

การพัฒนาทฤษฎีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา



ปริญญาโท
ของ
นันทิพย์ เฝ้ามหานคร

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุขฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

พฤษภาคม 2557

การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุษฐ์บัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

พฤษภาคม 2557

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษาดุษฐ์บัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
พฤษภาคม 2557

นันทวิทย์ เป่ามหานาคะ. (2557). การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ด.
(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
อาจารย์ที่ปรึกษาปรินญาณิพนธ์: อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง,
รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุกกุล, อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ 2) สร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ และ 3) เปรียบเทียบยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรม ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิต กศ.บ 5 ปี ในคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เขตกรุงเทพมหานคร ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 ได้แก่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 3,775 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 เพื่อศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ คือ นิสิต กศ.บ 5 ปี ในคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 360 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และกลุ่มที่ 2 คือ นิสิต กศ.บ 5 ปี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 30 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) และมีสมาธิในการเข้ารับการฝึกอบรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .86 และวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence) เท่ากับ 0.60-0.80 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า t-test และวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์มียุทธวิธีในการเรียนรู้โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 ส่วนยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้โดยรวมและรายด้านย่อย ได้แก่ ด้านการวางเป้าหมาย ด้านความพยายามที่จะทำให้สำเร็จอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.21, 3.22, และ 3.21 ส่วนยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมในการเรียนรู้โดยรวมและรายด้านย่อย ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบ และด้านจัดการกับสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54, 3.69 และ 3.87 ส่วนด้านการจัดการอารมณ์ และด้านการบริหารเวลา มีอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.19 และ 3.37 ตามลำดับ

2. โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ ประกอบด้วยแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง การให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา การให้คำปรึกษาแบบความคิด การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม และ

การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง มี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นการดำเนินการ และขั้นยุติ โดยดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจำนวน 8 ครั้งๆ 2 ชั่วโมง

3. ภายหลั้มนิสิตกลุ่มทดลองเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ นิสิตกลุ่มทดลองมียุทธวิธีในการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



THE LEARNING STRATEGY DEVELOPMENT OF STUDENTS IN
FACULTY OF EDUCATION THROUGH PSYCHOLOGICAL TRAINING



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Doctor of Education Degree in Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

May 2014

Nuntavit Paomahanaka. (2014). *The Learning Strategy Development of Students in Faculty of Education through Psychological Training*. Dissertation, Ed.D. (Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr.Monthira Jarupeng, Assco. Prof. Dr.Khompert Chatsupakul, Dr.Patcharaporn Srisawat.

The purposes of this research were: 1) to study strategies for learning of students in faculty of education in Bangkok, and 2) to construct a psychological training program for learning strategy development of students in faculty of education, and 3) to compare scores of learning strategies of students in faculty of education in between prior to training and after training program.

The population used in this research were 3,775 bachelor degree students studying in faculty of education in the first -year of the B.E. 2556 academic year. The sample to study learning strategies was 360 students in bachelor degree in the first year from Kasertsart University, Srinakarinwirot University, and Chulalonglorn University, faculty of education, by using purposive sampling method. In this study, researcher has distributed 360 learning strategy measurement copies returned completely of 353 sets which equal to 98 percent. and 2) The sample group to develop strategies for learning was 30 students in bachelor degree in the first year faculty of education from Srinakarinwirot University by employing purposive sampling method with volunteers.

The research instruments applied in this study were the strategy assessment for learning that had reliability as whole for .86 and analyzed a construct validity by confirmatory factor analysis. A psychological training program for strategy development for learning had the Item Objective Congruence (IOC) for 0.60-0.80. The statistics used for analyzing data were mean, standard deviation, t – test, and analyzed the construct validity by confirmatory factor analysis.

The result were as follow:

1. A level of learning strategies for students in faculty of education as whole was in a middle level and had a Mean for 3.42. As for a level of learning strategies in learning motivation as a whole and each issues such as goal defining, attempt to be succeed was in a middle level of performing and a Mean for 3.21, 3.22, and 3.21. As for a level of strategies learning in learning behavior as a whole and each issues such as responsibility and environmental management was in a high level of performing and a Mean for 3.54,

3.69 and 3.87. As for emotional management and time management was in a high level and a Mean for 3.19 and 3.37 as respectively

2. A psychological training program for developing learning strategy consists of many theories and techniques in individual counseling, educational and psychological counseling, and cognitive counseling techniques, behaviorism counseling, and reality counseling that were 3 steps: building rapport, counseling, ending session. A psychological training program was used for 8 times in 2 hours per a times.

3. The students in faculty of education joined in psychological training program for learning strategy development have learning strategies for readiness score, after having joined program, more than prior to program in statistical signification at level of .05.



ปริญญาบัตร
เรื่อง
การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
ของ
นันทวิทย์ เฝ้ามหานาคะ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษาคุณวุฒิปบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ เดือน พ.ศ. 2557

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาบัตร

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ที่ปรึกษาหลัก

..... ประธาน

(อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

(ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

..... ที่ปรึกษาร่วม

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล)

(อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

..... ที่ปรึกษาร่วม

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์)

(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.อุทัยวรรณ สายพัฒนา)



งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย
จาก
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญาโทฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดีด้วยความกรุณา และการให้คำปรึกษาในการทำวิจัยจาก อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทที่ให้ความอนุเคราะห์ดูแล เอาใจใส่และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในการทำวิจัย ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล และอาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อให้ปริญญาโทฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นผู้วิจัยได้รับความเมตตาและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ เวชนี กรีทอง รองศาสตราจารย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา อาจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และอาจารย์ ดร.พล กุลสุขรังสรรค์ ที่กรุณาอุทิศเวลาในการเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ รวมทั้งได้แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ พร้อมกระตุ้นและให้กำลังใจ เป็นผู้ที่ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบคุณนิสิต/นักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ที่เสียสละเวลาและให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ในการเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ปริญญาเอกจิตวิทยาการให้คำปรึกษาทุกคนที่คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจที่ดีแก่ผู้วิจัยเสมอมาตลอดระยะเวลาในการศึกษาและการทำปริญญาโท

คุณค่าและประโยชน์อันพึงเกิดจากปริญญาโทเล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของบิดา มารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านด้วยความเคารพ

นันทวิทย์ ผ่อมหานคร

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามในการวิจัย.....	6
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	7
ความสำคัญของการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
กรอบแนวคิดงานวิจัย.....	12
สมมติฐานงานวิจัย.....	13
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	14
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับยุทธวิธีในการเรียนรู้.....	14
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา.....	23
ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่นำมาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้.....	32
3 วิธีดำเนินการวิจัย	49
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	49
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	50
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	56
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	58
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	61
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	61
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	76
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	76
สมมติฐานในการวิจัย.....	76
ขอบเขตการวิจัย.....	76
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	77
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	77
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	78
สรุปผลการวิจัย.....	79
อภิปรายผล.....	80
ข้อเสนอแนะ.....	87
บรรณานุกรม	88
ภาคผนวก	98
ภาคผนวก ก.....	99
ภาคผนวก ข.....	142
ภาคผนวก ค.....	146
ประวัติย่อผู้วิจัย	160

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ตารางแสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนิสิตคณะครุศาสตร์และ ศึกษาศาสตร์โดยจำแนกตามรายชื่อมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร.....	50
2 แบบแผนการทดลองแบบการศึกษากลุ่มเดียววัดสองครั้ง (The One-Group Pretest-Posttest Design).....	57
3 การทดลองใช้โปรแกรมการอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ ของนิสิตคณะครุศาสตร์และศึกษาศาสตร์.....	58
4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลค่าเฉลี่ยแบบวัดยุทธวิธี ในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เขตกรุงเทพมหานคร.....	63
5 ดัชนีความกลมกลืนของโมเดลต่าง ๆ.....	66
6 ค่าดัชนีความกลมกลืนของโมเดลองค์ประกอบที่มีการปรับโมเดลแล้ว.....	67
7 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ค่าสถิติในการทดสอบ และค่าสหสัมพันธ์แบบพหุกำลังสอง.....	68
8 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์กลุ่มทดลองก่อนเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา.....	72
9 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์กลุ่มทดลองหลังเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา.....	73
10 คะแนนค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของยุทธวิธีในการเรียนรู้ ก่อนและหลังการอบรมเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา.....	74
11 ค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามในแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้.....	143
12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเบ้ และความโด่ง ของข้อคำถาม ในแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้.....	144
13 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้.....	145

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดโมเดลการวัดยุทธวิธีการเรียนรู้ของนิสิต คณะครุศาสตร์และศึกษาศาสตร์.....	12
2 กรอบแนวคิดการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิต คณะครุศาสตร์และศึกษาศาสตร์.....	13
3 ยุทธวิธีในการเรียนรู้ของมายรอน และเฮลีน่า.....	16
4 โมเดลองค์ประกอบของยุทธวิธีในการเรียนรู้.....	67



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพเป็นสิ่งที่ผู้เรียนทุกคนพึงปรารถนาเพื่อให้เป็นผู้รู้ที่ควรคู่กับปริญญาบัตรและยังช่วยนำพาให้เป็นผู้มีความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต ในสหัสวรรษที่ 3 เป็นโลกของการเรียนรู้ทุกคนต้องแสวงหาความรู้โดยการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life-Long-Learning) และการเรียนรู้ที่สำคัญจะมาจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-Study) ที่มีผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ตามวิธีการของตนเองอย่างสร้างสรรค์โดยมีเป้าหมายให้ตนเองมีความรู้ตามที่ตนเองต้องการนั้นจึงมีความจำเป็นที่ต้องปลูกฝังตั้งแต่ต้น โดยการเตรียมวิธีการเรียนรู้ที่สำคัญๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองไม่ต้องขึ้นกับสิ่งใดเพียงแต่มีวิธีการในการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้องค์ประกอบที่สำคัญคือการสร้างจิตสำนึกในตนเองว่าเราเป็นนักเรียนมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบในการเรียน เห็นคุณค่าในการเรียน และมีเจตคติที่ดีต่อการเรียน มีเป้าหมายในการเรียน ดังนั้นการมีวิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตนเองจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าสู่โลกการเรียนรู้ได้อย่างประสบความสำเร็จ (สำนักบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2557: online) ดังนั้นการที่จะส่งเสริมให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนได้นั้นสิ่งสำคัญคือผู้เรียนต้องมียุทธวิธีในการเรียนซึ่งเป็นวิธีการและแนวทางปฏิบัติตนจนเป็นนิสัยประจำตัว ได้แก่ การแบ่งเวลาสำหรับศึกษาไว้เป็นสัดส่วน ตั้งใจเรียน พยายามรักษาเวลา และวางแผนการเรียน บังคับจิตใจให้แน่วแน่ในการเรียน ทำงานเสร็จตามเวลาที่กำหนดให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง ทบทวนบทเรียน มีความรับผิดชอบ และมีวินัยในตนเอง (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์; และ คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2543:3)

โคเรย์ (Corey. 1990: 5-9) กล่าวว่า ยุทธวิธีในการเรียนรู้จะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองและมีวิธีการแก้ปัญหาเพราะผู้เรียนจะมีวิธีการที่เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่เกิดจากความคิด ความรู้สึก และความสนใจ รวมทั้งความกระตือรือร้นที่จะแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง (Active Learners) จนเป็นความเคยชินในที่สุด นอกจากนี้ วิลาสลักษณ์ ชวัลลล (2542: 2) กล่าวว่า ยุทธวิธีในการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้นั้นผู้เรียนต้องมีแรงจูงใจและวิธีการในการเรียนรู้ให้กับตนเอง เพราะความต้องการในการเรียนรู้นั้นเกิดจากความปรารถนาในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ ต่อสู้อุปสรรค ทำทนายสิ่งต่างๆ และรู้จักที่จะตัดสินใจทำในสิ่งที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง มีการวางแผนการทำงาน และมีลักษณะของการพึ่งพาตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ เดซี และ ไรอัน (Deci; & Ryan. 1990: 25) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเรียนนั้นจะมีแรงจูงใจในการเรียนรู้เรื่องนั้นสูงอีกทั้งยังมีความทุ่มเท เพียรพยายาม และมีวิธีการเรียนรู้ในสิ่งที่อยากรู้จนสำเร็จ

รีฟ (Reeve. 1996: 22) กล่าวว่า วิธีการเรียนนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อความสำเร็จในการเรียนของผู้เรียนทั้งนี้ก็เป็นเพราะว่าผู้เรียนมีแนวทางแสวงหาคำว่าความรู้ที่ถูกต้องและมีวิธีการเก็บจำความรู้นั้นและนำไปใช้ในการดำรงชีวิตสามารถนำพาตนเองไปสู่ความสำเร็จในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าวิธีการเรียนของผู้เรียนจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อความสำเร็จทางการเรียน ดังที่ มายรอนและเฮลีน่า (Myron; & Helena. 2001: 3-15) กล่าวว่า ยุทธวิธีหรือวิธีการในการเรียนรู้อย่างต่าง ๆ สามารถกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจและพฤติกรรมที่จะนำพาตนเองไปสู่สิ่งที่ต้องการ ซึ่ง ยุทธวิธีในการเรียนรู้นั้น ประกอบด้วย วิธีการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ (Motivation Strategy) และวิธีการสร้างพฤติกรรมการเรียนรู้ (Behavior Strategy)

นอกจากนี้ เวสทินและเมเยอร์ (Weinstein; & Mayer. 1999: 315-327) กล่าวว่า ผู้เรียนจะเรียนรู้ได้ดีต้องมีแรงจูงใจที่สูงมากเป็นตัวผลักดันให้ผู้เรียนเกิดความสนใจและลงมือกระทำจนเป็นพฤติกรรม เพื่อตอบสนองการเรียนรู้อันมีแรงจูงใจในการเรียนรู้อันจะทำให้ผู้เรียนมีการวางแผนเป้าหมายและมีความพยายามที่จะกระทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ นาม จุง (Nam Jung. 1996: 234) ได้ศึกษายุทธวิธีต่างในการเรียนของนักเรียนที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และตัวแปรด้านแรงจูงใจในการเรียน ซึ่งได้แก่ การวางแผนเป้าหมายที่ต้องการประสบความสำเร็จในการเรียน นอกจากนี้ ยังพบว่า ความความพยายาม ความทุ่มเทในการเรียน และสิ่งแวดล้อมในการเรียน มีความสัมพันธ์กับยุทธวิธีทางการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ แคมป์เบลล์ (Campbell. 1996: 1405) ได้ศึกษาลักษณะบางประการและยุทธวิธีต่างๆ ทาง การเรียนที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จในการเรียนของผู้เรียน ผลการศึกษา พบว่า ผู้เรียนที่ประสบความสำเร็จในการเรียนจะมีการวางแผนในการเรียน มีการกำหนดเป้าหมายทางการเรียน มีแรงจูงใจในการเรียน มีวินัยในตนเอง มีความสามารถในการบริหารเวลาและสามารถจัดการกับอารมณ์และสิ่งแวดล้อมในการเรียนได้

ส่วน ทุเนอร์และคณะ (Turner; et al. 2002: 79-89) กล่าวว่า พฤติกรรมการเรียน (Learning Performance) เป็นการแสดงออกของผู้เรียนที่แสดงให้เห็นว่าผู้เรียนมีกระบวนการศึกษาหาความรู้ได้อย่างไร เช่น แสวงหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อให้สิ่งที่เรียนกระจ่างขึ้น และการจัดการกับอารมณ์อารมณ์ที่มีผลต่อความรับผิดชอบในทิศทางที่พึงประสงค์จะทำให้ผู้เรียนมีกระบวนการเรียนรู้ในเรื่องนั้นๆ เพิ่มมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับผลการศึกษาของ นิโกร (Nigro. 1998: 112) ที่ได้ศึกษารูปแบบการเรียนรู้และคุณลักษณะบางประการที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จของโปรแกรมการเรียนแบบรายบุคคลของนักเรียนเกรด 9 พบว่า การให้นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้าอิสระส่งผลให้ผู้เรียนมีความต้องการที่จะแสวงหาความรู้เพิ่มมากขึ้นและมีความภูมิใจในตนเองส่วนลักษณะบางประการที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ พบว่า นักเรียนที่มีความคิดแบบนามธรรม มีเหตุผล สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีเมื่อต้องประสบกับปัญหาในการเรียนและมีการจัดการเพื่อลดความวิตกกังวลได้

วิชาชีพ “ครู” เป็นวิชาชีพที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาการศึกษาของประเทศชาติจึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีความมาตรฐานวิชาชีพครู เพื่อควบคุม ดูแล การประกอบวิชาชีพครูให้ดำรงไว้ซึ่งความถูกต้อง มีเกียรติและศักดิ์ศรีของวิชาชีพและเพื่อเป็นผู้สามารถนำพาประชาชนของชาติไปสู่การพัฒนาตามกระแสโลกาภิวัตน์ได้อย่างยั่งยืนมั่นคง การมีมาตรฐานวิชาชีพครูที่ชัดเจนจะช่วยให้สามารถตรวจสอบคุณภาพครูได้อย่างเป็นระบบและช่วยให้นักเรียนเกิดการพัฒนาอย่างแท้จริง ดังนั้น ครูสภาได้กำหนดมาตรฐานวิชาชีพครูไว้ 3 ด้าน ได้แก่ มาตรฐานด้านความรู้และประสบการณ์วิชาชีพ มาตรฐานด้านการปฏิบัติงาน มาตรฐานด้านการปฏิบัติตน ดังนั้น หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต (หลักสูตร 5 ปี) ซึ่งเป็นหลักสูตรที่เป็นไปตามมาตรฐานวิชาชีพครูจึงกำหนดให้เรียนตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่า 160 หน่วยกิต โดยมีโครงสร้างหลักสูตร ดังนี้ 1) หมวดวิชาศึกษาทั่วไป ไม่น้อยกว่า 30 หน่วยกิต 2) หมวดวิชาชีพครู ไม่น้อยกว่า 50 หน่วยกิต 3) หมวดวิชาเอก ไม่น้อยกว่า 74 หน่วยกิต และหมวดวิชาเลือกไม่น้อยกว่า 6 หน่วยกิต จากโครงสร้างหลักสูตรดังกล่าวจะเห็นได้ว่าเป็นการเรียนที่เข้มข้น ดังนั้นผู้เรียนหลักสูตรการศึกษาบัณฑิต (หลักสูตร 5 ปี) จึงต้องมีความพร้อมทั้งกายและใจและมีจำเป็นต้องมียุทธวิธีในการเรียนรู้ที่ดีเพื่อให้การศึกษาตลอดหลักสูตรประสบความสำเร็จออกไปประกอบอาชีพครูได้อย่างมีมาตรฐาน (สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา. 2555: 20)

ผู้วิจัยในฐานะอาจารย์ผู้สอนนิสิตระดับอุดมศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มาเป็นเวลา 8 ปี ได้สังเกตเห็นนิสิตหลักสูตร กศ.บ 5 ปี ชั้นปีที่ 1 เกี่ยวกับวิธีการเรียน พบว่า นิสิตมีความกระตือรือร้นน้อย ขาดความเพียรพยายามในการเรียนอย่างจริงจัง ไม่มีเป้าหมายในการเรียนที่ชัดเจน ไม่วางแผนการเรียนอย่างเป็นรูปธรรม ไม่รู้วิธีการศึกษาค้นคว้า ส่งงานไม่ตรงเวลา เข้าห้องเรียนช้า ไม่ทำงานตามแผนการสอน ชอบเล่นเครื่องมือสื่อสารในห้องเรียนตลอดเวลา ใช้เวลาว่างไม่เหมาะสม เป็นต้น ซึ่งอาจใช้หลักจิตวิทยาในการอธิบายพฤติกรรมเหล่านั้นได้ว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มีพัฒนาการอยู่ในช่วงวัยรุ่น ที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และสังคม ทำให้เกิดความสับสนในการควบคุมตนเองเกี่ยวกับการเรียน ดังที่ ศรีเรือน แก้วกังวาน (2549: 14) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทุกด้านต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้าน ความคิด อารมณ์ และสังคม ดังนั้นจึงทำให้เกิดความสับสนว่าอะไรควรทำหรือไม่ควรทำรวมทั้งวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสม และ สมศิริ เกี่ยวพันธุกุล (2552: 2-5) ได้กล่าวถึงนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เอาไว้อย่างชัดเจนว่า เป็นวัยที่ต้องมีการปรับตัวสูงเนื่องจากการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนจากระดับมัธยมศึกษาที่มีความแตกต่างอย่างมากกับการเรียนในระดับอุดมศึกษา เช่น กฎเกณฑ์และระเบียบข้อบังคับต่างๆ การดูแลจากครูอาจารย์และสัมพันธภาพระหว่างครูผู้สอนกับนักเรียนที่จะทำให้ผู้เรียนมีอิสระและรู้จักที่จะรับผิดชอบตนเองมากขึ้น ดูแลจัดการเรียนและแบ่งเวลาของตนเองอย่างมีอิสระมากขึ้น ทำให้ผู้เรียนต้องรู้จักพึ่งพาตนเอง ทำให้ผู้เรียนหลายคนไม่สามารถปรับตัวได้ ดังนั้นการศึกษาในระดับอุดมศึกษาต้องมีการปรับยุทธวิธีในการเรียนใหม่เพื่อการเรียนมีประสิทธิภาพ

จากข้อมูลสำคัญดังกล่าวในข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาเกี่ยวกับยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ จึงได้เก็บข้อมูลเชิงประจักษ์เกี่ยวกับยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ โดยสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอนในระดับอุดมศึกษาของคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 คน โดยใช้คำถามปลายเปิดถามว่า “นิสิตที่ประสบความสำเร็จในการเรียนมียุทธวิธีในการเรียนรู้อย่างไรบ้าง” สรุปสาระสำคัญจากสัมภาษณ์ได้ว่า นิสิตมีแรงจูงใจในการเรียนสูงเพราะอยากออกไปประกอบวิชาชีพครูที่สังคมยอมรับ ดังนั้นจึงมีความตั้งใจและความรับผิดชอบในการเรียนสูงเข้าเรียนตรงเวลา ทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างดี มีวิธีการจัดบันทึกสรุปประเด็นสำคัญ พยายามทำความเข้าใจเนื้อหาบทเรียน ขยันอ่านหนังสือ มีการวางแผนการเรียนรู้ ซักถามอาจารย์ผู้สอนเมื่อมีข้อสงสัย บริหารจัดการเวลาได้อย่างเหมาะสม มีวิธีการผ่อนคลายเมื่อเกิดสถานะตึงเครียด และมีวิธีการจัดการสิ่งต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อการเรียนรู้ที่เหมาะสม

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์นิสิตในคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน โดยใช้คำถามปลายเปิดถามว่า “นิสิตมียุทธวิธีในการเรียนรู้อย่างไรบ้าง” ประเด็นสำคัญที่ได้จากการสัมภาษณ์ กล่าวโดยสรุปได้ว่า นิสิตให้ความสำคัญกับการเรียนเป็นอันดับหนึ่ง เพราะอยากเป็นครู เข้าเรียนทุกครั้งถ้าไม่จำเป็นไม่หยุดเรียน มีสมาธิในการเรียน รู้จักควบคุมอารมณ์ไม่ให้ส่งผลต่อการเรียน มีการบริหารเวลาในการเรียน และเรื่องส่วนตัว มีการหาข้อมูลในเรื่องที่ต้องการรู้โดยใช้เทคโนโลยี มีการเตรียมตัวอ่านหนังสือก่อนสอบ สรุปสาระสำคัญของบทเรียนแบบย่อๆ ส่งงานตามกำหนดเวลา แบ่งเวลาในการอ่านหนังสือ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อบำรุงร่างกาย มีการทบทวนบทเรียนและเตรียมตัวเรียนในวันต่อไป มีการสร้างแรงจูงใจในการเรียนโดยตั้งเป้าหมายในการเรียนแต่ละเทอมให้ได้เกรดเฉลี่ยสูง ๆ จึง มีการวางแผนการเรียนและพยายามทำให้ได้ตามแผน โดยในแต่ละวันจะทำตารางเวลาว่าต้องทำอะไรบ้าง จัดอันดับความยากของแต่ละวิชาว่าวิชาไหนที่นิสิตคิดว่ายากสำหรับตนเองก็จะพยายามอ่านหนังสือทุกวันทำตามคำแนะนำของอาจารย์ ซักถามแนวทางการเรียนจากรุ่นพี่ และมีวิธีการจัดการความเครียดหรือวิตกในเรื่องการเรียนโดยการทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและให้คำแนะนำซึ่งกันและกัน

ผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้ทรงวุฒิทางด้านจิตวิทยาจำนวน 3 ท่านโดยใช้คำถามปลายเปิดถามเกี่ยวกับ “ยุทธวิธีในการเรียนรู้ที่ประสบความสำเร็จประกอบด้วยอะไรบ้าง” สาระสำคัญที่ได้จากการสัมภาษณ์ กล่าวโดยสรุปได้ว่า ผู้ที่มียุทธวิธีในการเรียนรู้ที่ประสบความสำเร็จควรมีความพยายามอดทนและมุ่งมั่น มีความสนใจใส่ใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ รู้วิธีการเรียนศึกษาค้นคว้าหาความรู้อยู่ตลอดเวลา มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีการวางแผนการเรียน มีเจตคติที่ดีต่อการเรียน มีแรงจูงใจ มีวินัยในตนเอง รู้จักบริหารเวลา มีสมาธิในการเรียน รู้จักใช้สื่อต่างๆ เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ตลอดจนวางแผนและเป้าหมายในการเรียน มีการเตรียมความพร้อมของตนเองตลอดเวลาที่จะ

เรียนรู้ ซึ่งลักษณะต่างๆ ดังกล่าวสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นกับบุคคลได้โดยสร้างแรงจูงใจในการเรียน และสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้วิธีปฏิบัติและลงมือกระทำด้วยตนเองจนเป็นนิสัย

จากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับยุทธวิธีในการเรียนรู้และการเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์จาก สัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอนในระดับอุดมศึกษาของคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ นิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ และผู้ทรงวุฒิทางด้านจิตวิทยา ผู้วิจัยกล่าวโดยสรุป ได้ว่า ยุทธวิธีในการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้เรียนเพราะเป็นแนวทางในปฏิบัติที่จะช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นการพัฒนาตนเองให้มีพฤติกรรมการเรียนที่พึงประสงค์เพิ่มมากขึ้น โดยยุทธวิธีในการเรียนรู้ ได้แก่ ความรับผิดชอบในการเรียน การตั้งเป้าหมายในการเรียน การแบ่งเวลาสำหรับศึกษาไว้เป็นส่วน ส่วน ตั้งใจเรียน พยายามรักษาเวลา และวางแผนการเรียน บังคับจิตใจให้แน่วแน่ในการเรียน ทำงานเสร็จตามเวลาที่กำหนดให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง ทบทวนบทเรียน มีความรับผิดชอบ มีวินัยในตนเอง การสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ การสร้างพฤติกรรมการเรียนรู้ การบริการเวลา ความสามารถจัดการกับอารมณ์และสิ่งแวดล้อมในการเรียน การจดบันทึกสรุปประเด็นสำคัญ การทำความเข้าใจเนื้อหาบทเรียน ขยันอ่านหนังสือ ชักถามอาจารย์ผู้สอนเมื่อมีข้อสงสัย บริหารจัดการเวลาได้อย่างเหมาะสม การผ่อนคลายเมื่อเกิดสถานะตึงเครียด และการจัดการสิ่งต่างๆ การจัดอันดับความยากของแต่ละวิชาว่าวิชา มีวินัยในตนเอง การใช้สื่อต่างๆ เพื่อพัฒนาการเรียนรู้

จากข้อมูลดังกล่าวในข้างต้นผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ในเขตกรุงเทพมหานคร และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ในเขตกรุงเทพมหานครเพื่อนำองค์ประกอบสำคัญที่ได้ไปพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ในเขตกรุงเทพมหานครต่อไป

สำหรับวิธีการพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ในเขตกรุงเทพมหานคร ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะนำวิธีการฝึกอบรมทางจิตวิทยา มาพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เพราะว่าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเป็นวิธีการในการเรียนรู้ร่วมกันและมีความเหมาะสมในการช่วยวัยรุ่นให้พัฒนาตนเองได้ ดังที่ เนลสันโจนส์ (Nelson-Jones.1992: 48-52) กล่าวว่า กลุ่มฝึกอบรมทางจิตวิทยามีโครงสร้างของกลุ่มเฉพาะเจาะจงและมีการกำหนดเป้าหมายตลอดจนโปรแกรมของการเรียนรู้ไว้ล่วงหน้า ผู้นำกลุ่มฝึกอบรมจะใช้ทักษะการสอนและทักษะการเอื้ออำนวยในการช่วยเหลือสมาชิกได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองและสมาชิกกลุ่มที่สามารถเชื่อมโยงความคิด ความรู้สึก และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในที่สุด ซึ่งการฝึกอบรมสามารถใช้วิธีการที่หลากหลาย เช่น การบรรยาย การประเมินตนเอง การสาธิต การสอน การฝึกซ้อม การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้ทำแบบฝึกหัด การใช้เกม (Games) การอภิปรายกลุ่ม และการให้การบ้าน เป็นต้น ดังที่ โบทวิน (Botvin. 2006: 1) กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นกลยุทธ์การเรียนรู้ร่วมกันและมีความเหมาะสมที่จะช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาตนเองในทุกๆ ด้าน พร้อมทั้งช่วยลดปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น และการศึกษาของ มังกรุลการ์ วิทแมนและ

โพสเนอร์ (Mangrulkar; Whitman; & Posner. 2001:56) ได้ศึกษาประโยชน์ของการฝึกอบรมให้แก่วัยรุ่น พบว่า การฝึกอบรมเป็นวิธีการช่วยแก้ปัญหาการเรียนและปรับปรุงพัฒนาประสิทธิภาพในการเรียน ช่วยป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง ช่วยในเรื่องการจัดการอารมณ์ พัฒนาความภูมิใจในตนเอง ช่วยส่งเสริมการปรับตัวทางสังคมได้

ด้วยเหตุผลดังกล่าวในข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ในเขตกรุงเทพมหานครโดยประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา ได้แก่ การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling Theory) การให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบความคิด (Cognitive Counseling Theory) การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory) และการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) การให้คำปรึกษาดังกล่าวล้วนมีเป้าหมายให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่สร้างสรรค์ เกิดการรับรู้ความคิด ความรู้สึก และเข้าใจพฤติกรรมของตนเองทำให้มีการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการวิจัย 3 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 คือ ศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ในเขตกรุงเทพมหานคร ขั้นตอนที่ 2 สร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์เขตกรุงเทพมหานคร และ ขั้นตอนที่ 3 เปรียบเทียบยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา โดยผู้วิจัยมุ่งหวังว่าผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะเกิดประโยชน์แก่นิสิตหลักสูตร กศ.บ 5 ปี คณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ต่อไป

คำถามในการวิจัย

1. ยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ในเขตกรุงเทพมหานครมีลักษณะอย่างไร
2. โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ในเขตกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วยอะไรบ้าง
3. โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ได้มากน้อยเพียงใด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์
3. เพื่อเปรียบเทียบยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์กลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ด้านวิชาการและการปฏิบัติ ดังนี้

1. ประโยชน์ในเชิงวิชาการ คือ ได้ความรู้ใหม่เกี่ยวกับองค์ประกอบของยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เขตกรุงเทพมหานคร ที่ประกอบด้วย 2 ด้าน ดังนี้ ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้และด้านพฤติกรรมการเรียนรู้ และได้แบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มตัวอย่างนิสิต/นักศึกษา อื่นๆ ได้
2. ประโยชน์ในเชิงปฏิบัติ คือ ได้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ โดยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นวิธีการช่วยเหลือรูปแบบใหม่ที่มีกระบวนการช่วยเหลืออย่างเป็นระบบสามารถช่วยให้นิสิต/นักศึกษาได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองมากขึ้นโดยเฉพาะเรื่องยุทธวิธีในการเรียนรู้

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นิสิตปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในคณะครุศาสตร์และศึกษาศาสตร์ หลักสูตร กศ.บ 5 ปี เขตกรุงเทพมหานคร ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 ได้แก่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 3,775 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษายุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในคณะครุศาสตร์และศึกษาศาสตร์ หลักสูตร กศ.บ 5 ปี เขตกรุงเทพมหานคร ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 ได้แก่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 360 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบ

เฉพาะเจาะจง ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างโดยแจกแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ จำนวน 360 ชุด ได้แบบวัดฉบับสมบูรณ์ จำนวน 353 คน คิดเป็นร้อยละ 98

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา คือ นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ กศ.บ 5 ปี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 30 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง และมีสมัครใจในการเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ของ นิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ในเขตกรุงเทพมหานคร คือ

1.1 ยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้ ประกอบด้วย

1.1.1 การวางเป้าหมาย

1.1.2 ความพยายาม

1.2 ยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย

1.2.1 การจัดการกับอารมณ์

1.2.2 การบริหารเวลา

1.2.3 ความรับผิดชอบ

1.2.4 การจัดการกับสิ่งแวดล้อม

2. ตัวแปรที่ใช้ในการพัฒนายุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ ได้แก่

2.1 ตัวจัดกระทำ ได้แก่ การฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ยุทธวิธีในการเรียนรู้

นิยามศัพท์เฉพาะและนิยามเชิงปฏิบัติการ

นิยามศัพท์เฉพาะและนิยามเชิงปฏิบัติการของการวิจัยเรื่อง การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา มีดังนี้

1. ยุทธวิธีในการเรียนรู้ หมายถึง วิธีการปฏิบัติตนที่มีจุดมุ่งหมายและกระบวนการเพื่อตอบสนองการเรียนรู้ให้เกิดประสิทธิผลด้วยความตั้งใจ มุ่งมั่นให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายการเรียนรู้ที่ตั้งไว้

ในการวิจัยครั้งนี้ ยุทธวิธีในการเรียนรู้ หมายถึง การปฏิบัติตนของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อตอบสนองการเรียนรู้ตามเป้าหมายการเรียนรู้ที่ตั้งไว้ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้

1.1 ยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้ หมายถึง การปฏิบัติตนที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการเรียนรู้และตอบสนองต่อการเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จ ได้แก่ การวางแผนเป้าหมายในการเรียนรู้ และมีความพยายามที่จะกระทำให้สำเร็จ

1.2 ยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมในการเรียนรู้ หมายถึง การปฏิบัติตนที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการแสดงออกที่เกี่ยวข้องกับการแสวงหาความรู้และตอบสนองต่อการเรียนรู้นั้นอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การจัดการกับอารมณ์ที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ การบริหารเวลาในการตอบสนอง การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ความรับผิดชอบในการเรียนรู้และมีการจัดการกับสิ่งแวดล้อมให้ได้เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

2. การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา หมายถึง กระบวนการเพิ่มพูนความรู้ทักษะของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล ในทิศทางที่พึงประสงค์ โดยมีระยะเวลาในช่วงสั้น และมีขั้นตอนในการฝึกอบรม

ในการวิจัยครั้งนี้ การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือให้นิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ได้พัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติตนในการตอบสนองต่อการเรียนรู้ให้เกิดผลสำเร็จในทิศทางที่พึงประสงค์ โดยใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษามาประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรม โดยมีขั้นตอน ดังนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้น ในขั้นนี้จะเริ่มตั้งแต่การพบกันครั้งแรกระหว่างสมาชิกกับผู้ฝึกอบรม สิ่งจำเป็นในขั้นตอนนี้คือการสร้างสัมพันธภาพ ความคุ้นเคยระหว่างผู้อบรมและสมาชิกกลุ่ม มีการกำหนดหน้าที่ โครงสร้าง และวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม โดยมีการประเมินสมาชิกและการกำหนดเป้าหมายรวมถึงความคาดหวังจากการเข้ารับการฝึกอบรม ผู้ฝึกอบรมสร้างบรรยากาศที่ดี สนุกสนาน ให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกผ่อนคลาย คุ้นเคยกันก่อนเข้าสู่เนื้อหา มีการบอกถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมกลุ่มในแต่ละครั้งว่าจะมีการฝึกอบรมอะไร มีกิจกรรมใดเกี่ยวข้องและทบทวนเนื้อหาในการฝึกอบรมครั้งก่อน

2.2 ขั้นการดำเนินการ ในขั้นตอนนี้ผู้ฝึกอบรมใช้ทักษะการเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้เรียนรู้กันภายในกลุ่ม จากนั้นผู้ฝึกอบรมทำตามกำหนดของเป้าหมายในการฝึกอบรมแต่ละครั้งตามหลักการและแนวคิดในการฝึกอบรม ตลอดจนใช้เทคนิคต่างๆ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาและเทคนิคทางด้านจิตวิทยา ดังนี้

2.2.1 การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้ รายด้านย่อยเกี่ยวกับวางแผนเป้าหมายการเรียนรู้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเน้นการแก้ปัญหา โดยใช้เทคนิคคำถามปฏิบัติ โดยมีความมุ่งเน้นการกระตุ้นความปรารถนาและสำรวจความต้องการที่จะแก้ไขปัญหาโดยผู้ฝึกอบรมพยายามกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้เริ่มหาทางแก้ปัญหาที่แตกต่างไปจากเดิมโดยเฉพาะการวางแผนเป้าหมายในการเรียน อีก

ทั้งยังใช้วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา โดยใช้เทคนิคการสอนและใช้หลักการของการให้คำปรึกษาที่สำคัญ คือ การวิจารณ์สมาชิกคนอื่นอย่างสร้างสรรค์

2.2.3 การพัฒนายุทธวิธีการในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้ รายด้านย่อยเกี่ยวกับความพยายามที่จะทำให้สำเร็จ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) โดยใช้เทคนิคการสอนเพื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับข้อมูลความรู้ใหม่ๆ ในเรื่องความพยายามที่จะทำให้สำเร็จ และแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบความคิด (Cognitive Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการกำหนดความคิดใหม่ (Reframing Thoughts Technique) เป้าหมายเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดให้จากปัญหาเดิมที่ยังแก้ไขไม่ได้โดยเฉพาะปัญหาเรื่องความพยายามที่จะทำให้สำเร็จ นอกจากนี้ยังใช้เทคนิคทางจิตวิทยา คือ การวิจารณ์สมาชิกคนอื่นอย่างสร้างสรรค์ และประยุกต์ใช้เกมทางจิตวิทยา ได้แก่ เกมแก้เชือก เป้าหมายเพื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดเกี่ยวกับความพยายามที่จะเรียนรู้จนประสบความสำเร็จ

2.2.4 การพัฒนายุทธวิธีการในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้ รายด้านย่อยการจัดการกับอารมณ์ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) โดยใช้เทคนิคการสอนเพื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับข้อมูลความรู้ใหม่ๆ ในเรื่องการจัดการกับอารมณ์ และแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม เป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมใหม่เพื่อให้เกิดความมั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม การให้การบ้านเป็นการฝึกการบริหารจัดการอารมณ์ตามสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น และการเสริมแรงทางบวกเป็นให้กำลังใจเพื่อให้เกิดความมั่นใจเพิ่มขึ้น ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่เกี่ยวกับการบริหารจัดการกับอารมณ์ ร่วมทั้งการเรียนรู้วิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้ในการบริหารจัดการกับอารมณ์

2.2.5 การพัฒนายุทธวิธีการในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้ รายด้านย่อยการบริหารเวลา ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) โดยใช้เทคนิคการสอนได้รับข้อมูลความรู้ใหม่ๆ ในเรื่องการบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพ และแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการวางแผนขั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิธีการบริหารจัดการเวลาว่าจะทำอะไรอย่างไร และเทคนิคการติดตามและประเมินผลเพื่อกำหนดเป้าหมายในระยะสั้นในสิ่งที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงการบริหารเวลาในการตอบสนองการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

2.2.6 การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ รายด้านย่อย ความรับผิดชอบ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) โดยใช้เทคนิคการสอนเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับข้อมูลความรู้ใหม่ๆ ในเรื่อง “ความรับผิดชอบในการเรียนรู้” โดยใช้เทคนิคการสอนและแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค WDEP เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเรียนรู้ที่จะควบคุมดูแลตนเองในเรื่องความรับผิดชอบในการเรียนรู้

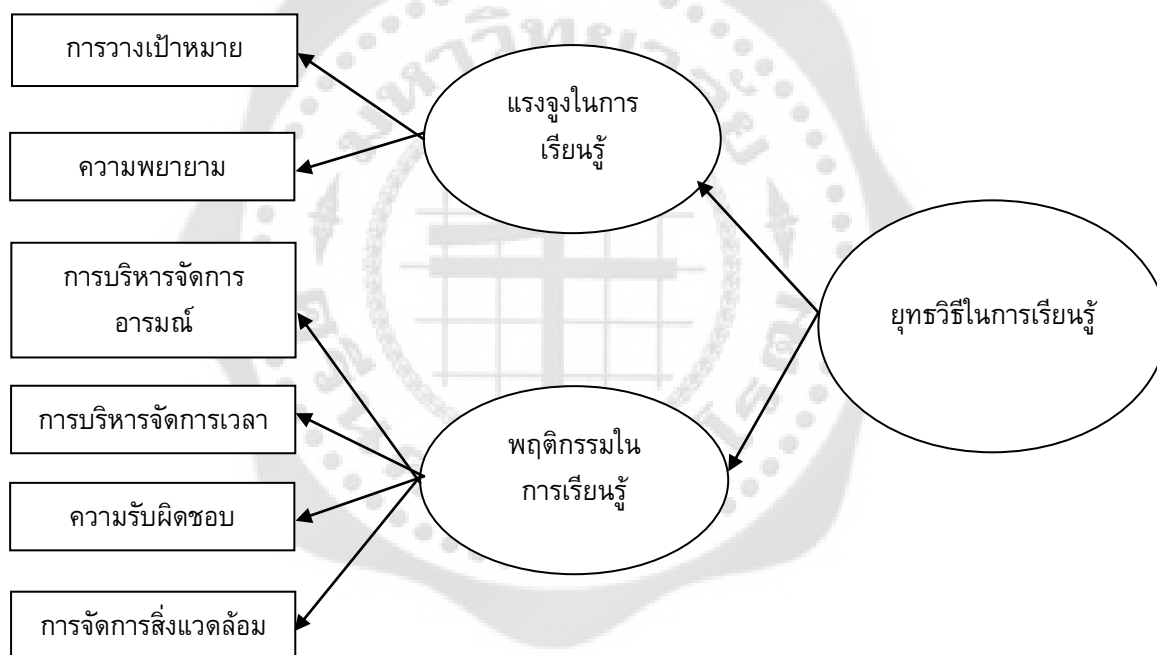
2.2.7 การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ รายด้านย่อย การจัดการสิ่งแวดล้อม ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) โดยใช้เทคนิคการสอนเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับข้อมูลความรู้ใหม่ๆ ในเรื่อง “การจัดการสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้” และแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบความคิด (Cognitive Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค 3 คำถาม (Three-Questions) เป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทบทวนความคิดทางลบที่มีผลกระทบต่อ การจัดการสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ โดยผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ ปัญหาการจัดการสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ หลังจากนั้นผู้วิจัยตั้งคำถาม 3 คำถาม ดังนี้ 1) อะไรที่ทำให้มีความเชื่อแบบนั้น 2) สมาชิกคนอื่นสามารถตีความเกี่ยวสถานการณ์นั้นได้ว่อย่างไรอีก และ 3) ถ้าสิ่งนั้นเป็นจริงจะเป็นอย่างไร และมีอะไรเกี่ยวข้องกับอีก นอกจากนี้ยังใช้เทคนิคทางจิตวิทยา คือ เทคนิคการวิเคราะห์ตนเอง (Self Analysis) เป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้วิเคราะห์ตนเอง เกี่ยวกับการจัดการสิ่งแวดล้อม และปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดและวิธีการจัดการสิ่งแวดล้อม สภาพการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับยุทธวิธีการจัดการสิ่งแวดล้อม

2.3 ขั้นตอนยุดิ ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการฝึกอบรม โดยผู้ฝึกอบรมให้ความใส่ใจกับการยุติกลุ่มฝึกอบรมในแต่ละครั้ง และการมุ่งเน้นเหตุผลสำหรับการยุติกลุ่มฝึกอบรม ว่าสมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรมในแต่ละครั้ง โดยผู้นำกลุ่มอาจมีการปฏิบัติด้วยวิธีการต่างๆ ได้แก่ การสรุปเนื้อหาสาระต่างๆ ของกลุ่มฝึกอบรม ซึ่งผู้ฝึกอบรมอาจเป็นผู้สรุปหรือสมาชิกกลุ่มเป็นผู้สรุปก็ได้ การทำความเข้าใจร่วมกัน ซึ่งอาจต้องให้การซักถามหรือเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ถามเกี่ยวกับประเด็นต่างๆ ที่อาจสงสัยหรือมีความไม่เข้าใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการจัดการกับข้อมูลทุกประเด็นให้ชัดเจนโดยไม่ให้เหลือค้างคาใจของสมาชิกกลุ่ม

กรอบแนวคิดงานวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์โดยการฝึกอบรบเชิงจิตวิทยา” มีกรอบแนวคิดการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 กรอบแนวคิด ดังนี้

1. กรอบแนวคิดในการศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ การศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับยุทธวิธีในการเรียนรู้ทั้งในและต่างประเทศ และสำรวจข้อมูลเบื้องต้นโดยการสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอน นิสิต และผู้ทรงคุณวุฒิทางจิตวิทยา และนำข้อมูลที่ได้มากำหนดโครงสร้างของยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ และสร้างแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของยุทธวิธีในการเรียนรู้ ดังภาพประกอบ 1

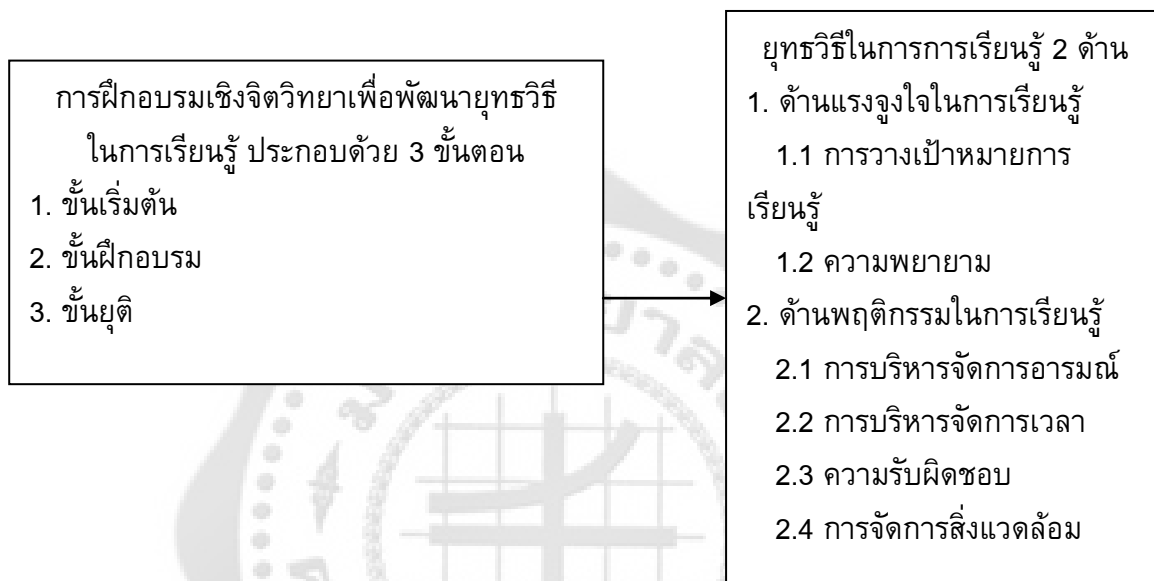


ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดโมเดลการวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิต คณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

2. กรอบแนวคิดการฝึกอบรบเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เขตกรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรบเชิงจิตวิทยาประกอบด้วยวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการฝึกอบรบ และศึกษาแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา ได้แก่ การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling Theory) การให้

คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบความคิด (Cognitive Counseling Theory) การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory) และการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) และสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

สมมติฐานงานวิจัย

ภายหลังนิสิตกลุ่มทดลองเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ นิสิตกลุ่มทดลองมียุทธวิธีในการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์โดยการฝึกอบรบเชิงจิตวิทยา” ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับยุทธวิธีในการเรียนรู้
 - 1.1 ความหมายของยุทธวิธีในการเรียนรู้
 - 1.2 แนวคิดเกี่ยวกับยุทธวิธีในการเรียนรู้
 - 1.3 แนวคิดเกี่ยวกับตัวแปรที่ศึกษา
 - 1.3.1 ยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 1.3.2 ยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับยุทธวิธีในการเรียนรู้
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มฝึกอบรบเชิงจิตวิทยา
 - 2.1 ความหมายของการฝึกอบรบ
 - 2.2 จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรบ
 - 2.3 ขอบข่ายของกลุ่มฝึกอบรบเชิงจิตวิทยา
 - 2.4 ขั้นตอนของกลุ่มฝึกอบรบเชิงจิตวิทยา
 - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มฝึกอบรบเชิงจิตวิทยา
3. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่นำมาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมการฝึกอบรบเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้
 - 3.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
 - 3.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา
 - 3.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบความคิด
 - 3.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
 - 3.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับยุทธวิธีในการเรียนรู้

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ที่เกี่ยวข้องกับยุทธวิธีในการเรียนรู้ และนำเสนอเนื้อหาสาระสำคัญตามลำดับ ดังนี้

1.1 ความหมายของยุทธวิธีในการเรียนรู้

ยุทธวิธีในการเรียนรู้หมายถึงเทคนิคหรือวิธีการหรือรูปแบบเฉพาะของบุคคลที่แตกต่างกัน ทั้งในด้านความคิด การเรียนรู้ และการจดจำ เพื่อเอาชนะอุปสรรคทั้งมวลที่บุคคลต้องเผชิญ รวมทั้งเป็นการพัฒนาเสริมสร้างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในเรื่องต่างๆ ให้เป็นไปในทางที่ดี เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ นอกจากนี้ ยุทธวิธีในการเรียนรู้ต่างๆ สามารถปรับเปลี่ยนใหม่ให้ดีขึ้นได้ตามสภาพแวดล้อมและตามความต้องการ ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากประสบการณ์ของบุคคลนั้น (Rowntree, 1981: 300) ส่วน วินสไตน์ และเมเยอร์ (Weinstein and Mayer, 1986: 315-317) กล่าวว่า ยุทธวิธีในการเรียนรู้นั้น สามารถให้คำนิยามได้ว่า หมายถึงพฤติกรรมต่างๆ (Behavior) ของผู้เรียนที่แสดงให้เห็นว่าผู้เรียนมีกระบวนการศึกษาหาความรู้ ใดๆ ตัวอย่างเช่น การขีดเส้นใต้ข้อความที่สำคัญๆ การสรุปประเด็นสำคัญของสิ่งที่เรียน หรือ การแสวงหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อให้สิ่งที่เรียนกระจ่างขึ้น และ ก่อ สวัสดิพิพาณิชย์ (2525: 2) กล่าวว่า ยุทธวิธีการเรียนรู้และการศึกษาเป็นแนวทางที่ผู้เรียนปฏิบัติตนทางการเรียน ซึ่งเป็นสิ่งที่ปฏิบัติตามได้ยากในตอนต้น แต่ถ้าปฏิบัติติดต่อกันเป็นเวลานานพอสมควรแล้ว ยุทธวิธีนั้นก็จะเป็นนิสัยประจำตัว ซึ่งยุทธวิธีในการเรียนรู้ที่ดี ได้แก่ การแบ่งเวลาสำหรับศึกษาไว้เป็นสัดส่วน เมื่อถึงเวลาเรียนก็เรียน ตั้งใจเรียน พยายามรักษาเวลาและทำตารางเวลา ตลอดทั้งปฏิบัติตามเวลาที่กำหนดให้ได้ทุกวัน หาสถานที่ศึกษาให้เหมาะ บังคับใจให้แน่วแน่ต่อการเรียน ทำงานให้เสร็จตามเวลาที่กำหนดให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง ตลอดทั้งพยายามศึกษาค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม ทบทวนบทเรียน และมีวินัยในตนเองด้านการเรียน

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ยุทธวิธีในการเรียนรู้เป็นวิธีการและแนวทางของผู้เรียนในการปฏิบัติตนด้านการเรียนให้สอดคล้องกับความคิด ความต้องการ ความรู้สึกของตนเอง ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและเห็นคุณค่าและประโยชน์ที่ได้จากการเรียนด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้การศึกษาสำเร็จบรรลุผล

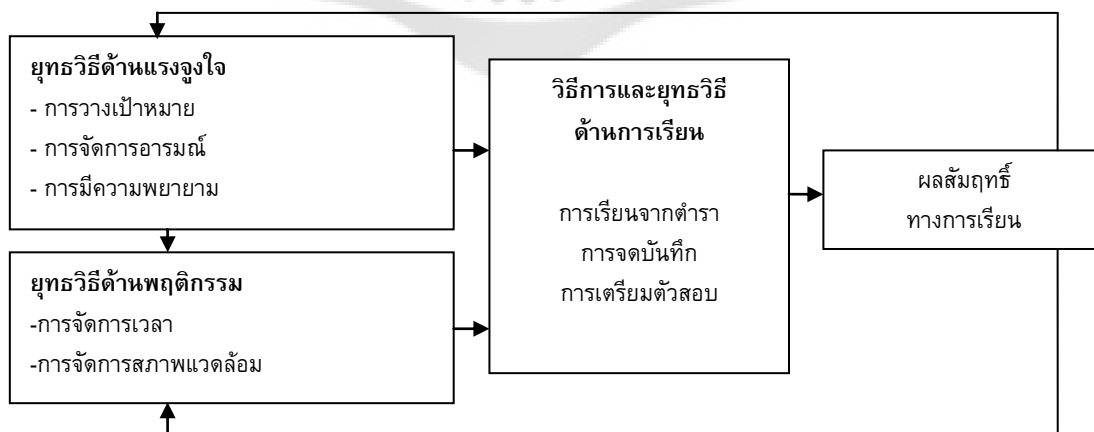
1.2 แนวคิดเกี่ยวกับยุทธวิธีในการเรียนรู้ (Learning Strategies Approach)

ยุทธวิธีในการเรียนรู้ (Learning Strategies Approach) ประกอบด้วย ยุทธวิธีปฐมภูมิ (Primary Strategies) ได้แก่ ความเข้าใจ ความจำ การนำความรู้ที่อยู่ในรูปของความจำระยะยาวกลับมาใช้อีกครั้งหนึ่ง และยุทธวิธีในการสนับสนุน (Support Strategies) ประกอบด้วย การวางแผน และกำหนดตารางตามแผน การใช้เทคนิคบริหารจัดการอย่างรอบครอบ และการเตือนตนเอง ซึ่งแต่ละวิธีต่างส่งผลต่อพฤติกรรมการณ์เรียน (Dansereau, 1988:209) และแนวความคิดเกี่ยวกับยุทธวิธี

ในการเรียนรู้จะเกิดผลมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับผู้เรียนและผู้สอน ตลอดจนตัวแปรต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และการเรียนที่สำคัญที่สุดจะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ คือ การค้นพบด้วยตนเอง การแสวงหาการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตนเอง สิ่งที่ได้จากการเรียนจะถูกดูดซึมไว้เป็นประสบการณ์ ช่วยให้ตนเองค้นพบปัญหาของตนเอง ตัดสินใจเลือกทางเดินของตนเอง และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น นอกจากนี้การเรียนจะเกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนมีส่วนในการรับผิดชอบในกระบวนการเรียนรู้ มีอิสระความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการพึ่งพาตนเอง เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดวิธีการในการเรียนรู้ (Chung, Y. T. 2000: 284-292)

ยุทธวิธีในการเรียนของผู้เรียนซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การเรียนนั้นผู้เรียนจะบรรลุจุดมุ่งหมายในการเรียนที่ตั้นนั้นจะต้องมียุทธวิธีในการเรียนที่ถูกต้อง โดยยุทธวิธีนั้นมีองค์ประกอบทั้งภายในและภายนอก ได้แก่ องค์ประกอบภายในคือแรงจูงใจในการเรียน เป็นสิ่งกระตุ้นหรือแรงผลักดันให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมทางการเรียนออกมา ความต้องการอยากรู้ อยากพัฒนาตนเองให้มีความก้าวหน้า จึงมีความพยายามที่จะจนสำเร็จ ส่วนองค์ประกอบภายนอก การสนับสนุน ให้ลงมือกระทำยุทธวิธีในการเรียนต่างๆ เช่น วางแผนการจัดตารางเรียน การจดบันทึก การเตรียมตัว วิธีการจัดการสภาพแวดล้อม การท่องหนังสือ สิ่งดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัย ความรับผิดชอบ การจัดเวลา การจัดสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ และการฝึกควบคุมอารมณ์ให้มีความมั่นคงแน่วแน่ (Ho, I. P.1998: 110-115)

นอกจากนี้ มายรอน และเฮลีน่า (Myron.; & Helina. 2008: 92) กล่าวว่า ยุทธวิธีในการเรียนรู้ที่สำคัญ คือ 1) ยุทธวิธีด้านแรงจูงใจ ประกอบด้วย การวางตั้งเป้าหมาย การจัดการอารมณ์ และการมีความพยายาม และ 2) ยุทธวิธีด้านพฤติกรรม ได้แก่ การจัดการเวลา การจัดการสภาพแวดล้อม ซึ่งยุทธวิธีดังกล่าว จะช่วยให้ผู้เรียนมีการเรียนรู้ที่ประสบความสำเร็จ ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 ยุทธวิธีในการเรียนรู้ของมายรอน และเฮลีน่า (Myron.; & Helina. 2008: 92)

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น กล่าวโดยสรุปได้ว่า ยุทธวิธีในการเรียนรู้เป็นความสามารถในการตัดสินใจเลือกวิธีการความต้องการที่จะเรียนรู้ และกระทำสิ่งต่างตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ โดยพร้อมที่จะตอบสนองต่อทำงานหรือกระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง และมีแนวโน้มจะประสบผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งขึ้นอยู่กับเตรียมตัวสำหรับการกระทำกิจกรรมนั้นๆ ความพร้อมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเรียนทำให้เกิดการปฏิบัติที่สามารถปฏิบัติหรือดำเนินกิจกรรมต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือสำเร็จตามที่มุ่งหวังเพียงใด และยุทธวิธีในการเรียนรู้ ที่สำคัญ คือ ด้านแรงจูงใจ ประกอบด้วย การวางตั้งเป้าหมาย การจัดการอารมณ์ และการมีความพยายาม และ 2) ด้านพฤติกรรม ได้แก่ การจัดการเวลา การจัดการสภาพแวดล้อม

1.3 แนวคิดเกี่ยวกับตัวแปรที่ศึกษา

1.3.1 ยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แรงจูงใจเป็นพลังที่มีอยู่ภายในตัวบุคคลที่มีมาแต่กำเนิดที่จูงใจให้บุคคลจัดการกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ (Competence) หลังจากที่ได้จัดการหรือมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพ จะเป็นรางวัลสำหรับพฤติกรรมเหล่านั้น และสามารถที่จะคงให้พฤติกรรมนั้นอยู่ได้ (Deci; & Ryan. 1990; citing White. 1959: 5) ส่วน เฮย์วูด และ สวิทซ์กี (Haywood; & Switzky. 1986: 10) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง ความต้องการที่จะค้นหารางวัลของตนเองในตัวของตนเอง กล่าวคือ บุคคลที่มีแรงจูงใจภายในจะประพฤติ ทำงาน เรียนรู้ แก้ปัญหา เสาะแสวงหา และซึมซับประสบการณ์ใหม่ เพื่อยพยายามในงาน และประมวลข้อมูลด้วยความพึงพอใจในการทำสิ่งเหล่านี้มากกว่าการหวังผลภายนอกงาน ส่วน ดีซี และ ไรอัน (Deci; & Ryan. 1990: 15) กล่าวว่า แรงจูงใจเป็นความต้องการของบุคคลที่ต้องการมีความสามารถ (Competence) ต้องการลิขิตตัวเอง (Self-Determination) และต้องการสิ่งที่ท้าทายพฤติกรรมที่เกิดจากแรงจูงใจเป็นการกระทำที่แสดงถึงการเสาะแสวงหาโดยไม่ต้องมีการบังคับ ส่วน วิลสัน (Wilson. 2542: 5) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง ความต้องการของบุคคลที่จะมีความสามารถและกำหนดได้ด้วยตนเอง ความต้องการดังกล่าวเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมและรางวัลของการกระทำ คือ ความรู้สึกว่าคุณมีความสามารถและเป็นตัวของตัวเอง ความต้องการดังกล่าวจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลพยายามเอาชนะสิ่งที่ท้าทายเขาในระดับที่เหมาะสมกับความสามารถของเขา เมื่อบุคคลเกิดแรงจูงใจ เขาจะมีความสนใจและรู้สึกสนุก โดยปราศจากความรู้สึกกดดัน ความตึงเครียด หรือวิตกกังวล และ ออร์พินท์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์ (2543: 8) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง ความต้องการและพึงพอใจของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากเสาะแสวงหาของตนเอง ต้องการมีความสามารถ ต้องการมุ่งมั่น ลีขิตด้วยตนเอง และลักษณะเนื้อหาสาระภายใน เช่น งานที่น่าสนใจ ความท้าทาย เป็นแรงผลักดันที่จะแสดงพฤติกรรมโดยไม่ต้องอาศัยรางวัลภายนอก หรือกฎเกณฑ์ข้อบังคับ นอกจากนี้ ปริญดา ยะวงศา (2546: 22) ได้ให้ความหมายของแรงจูงใจภายใน หมายถึง เป็นแรงขับหรือแรงกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรม

อย่างไรอย่างหนึ่งให้บรรลุความต้องการหรือวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์จึงเกิดแรงจูงใจเป็นสำคัญ หากผู้เรียนมีแรงจูงใจในการเรียนก็จะส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีได้

นอกจากนี้ สุรางค์ โคว์ตระกูล (2541: 181-182) กล่าวว่า แรงจูงใจในการเรียนนั้น ผู้สอนควรเปิดโอกาสผู้เรียนทุกคนมีประสบการณ์เกี่ยวกับความสำเร็จในการเรียนรู้ และพยายามให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้เรียน ช่วยผู้เรียนวางเป้าหมายในการเรียนรู้วิชาต่างๆ และช่วยผู้เรียนให้รู้จักการวางแผนในการทำงาน ทั้งระยะสั้นและระยะยาว และช่วยให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของการพยายามในการจัดเวลาดูหนังสือ ทำการบ้าน และการเตรียมตัวสอบ ส่วน พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2542: 140) ได้กล่าวถึงวิธีการสร้างแรงจูงใจในการเรียนไว้ดังนี้ คือ ผู้สอนควรศึกษาความต้องการของผู้เรียน ควรแนะนำให้ผู้เรียนเริ่มหัดวางเป้าหมายในการเรียนสำหรับตนเอง สร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้ มีการรับฟังและทำความเข้าใจยอมรับซึ่งกันและกัน ใช้วิธีการเสริมแรง (Reinforcement) ตามความเหมาะสมและความจำเป็น เพื่อให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมที่พึงปรารถนา และบางครั้งอาจลบพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา ทั้งนี้เพราะ รางวัล คำชมเชย การยิ้ม การพยักหน้า การเอาใจใส่ นับว่าเป็นการเสริมแรงที่มีอิทธิพลต่อผู้เรียน และ ปริญญา ยะวงศา (2546: 29) กล่าวว่า การสร้างแรงจูงใจในการเรียนเป็นสิ่งสำคัญทำให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จในการเรียน ดังนั้นครูผู้สอนจะต้องหาวิธีการกระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจในการเรียนการสอน ทำให้เกิดความพอใจที่จะเรียน และอยากประสบความสำเร็จในการเรียน สอนการควบคุมอารมณ์เสริมสร้างสมาธิในการเรียน มอบหมายงานที่ผู้เรียนสนใจเพื่อกระตุ้นให้เกิดความรับผิดชอบและความพยายามในการทำงาน การสร้างบรรยากาศที่ท้าทายความอยากรู้อยากเห็นผู้เรียนรวมไปถึงการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและสนุกสนาน จะส่งผลดีต่อการเรียนของผู้เรียน

กล่าวโดยสรุปได้ว่า แรงจูงใจในการเรียนรู้ หมายถึง สิ่งที่มากระตุ้นบุคคลแล้วทำให้บุคคลเกิดความต้องการที่จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์สิ่งที่ตนเองต้องการ โดยที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งเร้าจากภายนอกเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้ ดังนี้

ไรอัน (Ryan. 1982: 450-461) กล่าวว่า ผลการให้ข้อมูลป้อนกลับที่มีต่อแรงจูงใจ โดยที่เขาเห็นว่าข้อมูลป้อนกลับทางบวกอาจมองได้ว่าเป็นลักษณะที่ให้ข้อมูลหรือลักษณะควบคุมก็ได้ ขึ้นกับปัจจัยต่างๆ และสิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวกำหนดว่า ข้อมูลป้อนกลับจะเป็นตัวเพิ่มหรือลดแรงจูงใจ จากผลการวิจัยเห็นได้ว่า แรงจูงใจสามารถส่งผลต่อความสามารถการรับรู้ในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสามารถในการแก้ปัญหา และความคิดสร้างสรรค์

เจมส์ (James. 1993: 217) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม การรับรู้ถึงความสามารถ และการตัดสินใจในห้องเรียน กับระดับของ

แรงจูงใจ กลุ่มทดลอง คือ ผู้เรียนภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่สองที่เป็นผู้ใหญ่ จำนวน 132 คน โดยให้ทุกคนกรอกแบบสอบถาม และเลือกผู้เรียน 7 คน จากผู้เรียนทั้งหมดมาตอบแบบสัมภาษณ์ซึ่งเป็นคำถามแบบปลายเปิด โดยให้ครูภาษาอังกฤษ จำนวน 6 คน เป็นผู้สัมภาษณ์ด้วยวิธีการคล้ายๆกัน ผลการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม การรับรู้ถึงความสามารถ และการวางเป้าหมายในการเรียนรู้ มีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจในการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

จอห์นสัน; ทูบาน และไพเพอร์ (Johnson; Tuban; & Pieper. 1996: 973-992) ได้ศึกษาเกี่ยวกับข้อมูลป้อนกลับส่งผลต่อแรงจูงใจ โดยทำการศึกษากับนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยให้ทำกิจกรรมหาคำให้ได้มากที่สุดในแต่ละปัญหา ปัญหาทั้งหมดมี 5 ปัญหา แรงจูงใจภายใน เขาวัดจากความสนุกในการทำกิจกรรม โดยใช้แบบสอบถามที่ไอเอส ตัวแปรตัวสุดท้ายในแบบจำลอง คือ ผลการปฏิบัติงานวัดจากจำนวนคำโดยเฉลี่ยที่พบในแต่ละปัญหา

ทันทิวา สุรวัต (2540: 98) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการฟัง-พูดและแรงจูงใจในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนโคกกะเทียมวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี ด้วยวิธีสอนตามแนวการสอนเพื่อการสื่อสารของคิธ จอห์นสัน กับวิธีสอนตามคู่มือครู ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนได้รับการสอนตามแนวการสอนเพื่อการสื่อสารของ คิธ จอห์นสัน กับวิธีการสอนตามคู่มือครู มีแรงจูงใจในการเรียนภาษาอังกฤษ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักเรียนที่เรียนด้วยวิธีสอนตามแนวการสอนเพื่อการสื่อสารของคิธ จอห์นสัน มีแรงจูงใจในการเรียนภาษาอังกฤษสูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยวิธีสอนตามคู่มือครู

อุไรวรรณ สีชมภู (2542: 72) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความเข้าใจและแรงจูงใจในการอ่านภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหลวงพ่อบานคลองด่านอนุสรณ์ จังหวัดสมุทรปราการ ที่ได้รับการสอนอ่านด้วยวิธี DR-TA (Directed Reading-Thinking Activity) กับนักเรียนที่ได้รับการสอนอ่านตามคู่มือครู มีแรงจูงใจในการอ่านภาษาอังกฤษแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 โดยนักเรียนที่ได้รับการสอนอ่านด้วยวิธี DR-TA มีแรงจูงใจในการอ่านภาษาอังกฤษสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนอ่านตามคู่มือครู

กล่าวโดยสรุปได้ว่า แรงจูงใจในการเรียนรู้เป็นตัวเพิ่มหรือลดแรงจูงใจและแรงจูงใจในการเรียนรู้ส่งผลต่อความสามารถการรับรู้ในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสามารถในการแก้ปัญหา และความคิดสร้างสรรค์ และการปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม การรับรู้ถึงความสามารถ และการวางเป้าหมายในการเรียนมีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจในการเรียนรู้

1.3.2 ยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

หลักการของนักจิตวิทยาการศึกษาของบรูมได้กำหนดพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ของมนุษย์ ไว้ดังนี้ 1) ความรู้ ความจำ หมายถึง การวัดความสามารถในการระลึกได้ถึงประสบการณ์ที่เคยศึกษาความจำอาจเป็นการถามความเกี่ยวกับศัพท์ และนิยามกฎเกณฑ์ วิธีการ เป็นต้นโดยคำถามมักจะใช้คำว่า อะไร ที่ไหน อย่างไร 2) ความเข้าใจ หมายถึง การวัดความสามารถในการแปลความ ตีความ และขยายความ 3) การนำไปใช้ หมายถึง การนำหลักวิชาไปใช้ในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ใหม่ 4) การวิเคราะห์ หมายถึง ความสามารถในการแยกแยะส่วนต่างๆ ของเหตุการณ์หรือเรื่องราวว่าเป็นอย่างไร การวิเคราะห์ถึงความสำคัญ ความสัมพันธ์หรือหลักการเป็นต้น 5) การสังเคราะห์ หมายถึง ความสามารถในการรวบรวมสิ่งที่ศึกษาเข้าด้วยกันเป็นสิ่งใหม่ หรือรูปแบบใหม่ อาจเป็นการสังเคราะห์ข้อความ การวางแผนงานล่วงหน้าหรือความสัมพันธ์ เป็นต้น 6) การประเมินค่า หมายถึง ความสามารถในการพิจารณาตัดสินเกี่ยวกับข้อมูลที่ได้ศึกษามาทั้งหมดว่าตัดสินได้ว่าอย่างไร พฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นมาเป็นตัวกำหนดความรู้ของผู้เรียน (Marcus Henning, 2007: 35-36)

การจัดการเรียนการสอนโดยทั่วไป มีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่ 3 อย่าง คือ (1) ผู้สอนมีหน้าที่วางแผน และจัดเตรียมกิจกรรมการเรียนการสอน (2) ตัวผู้เรียนซึ่งต้องการให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และ (3) วัสดุการเรียนการสอน รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน แม้การจัดการเรียนการสอนยุคใหม่ ผู้เรียนสามารถที่จะเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง จากสื่อหรือวัสดุการเรียนการสอนรูปแบบต่าง ๆ ได้ จุดมุ่งหมายของการสอนให้เกิดการเรียนรู้ก็คือ ต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่พึงปรารถนาหรือตามวัตถุประสงค์การสอนที่วางไว้ นอกจากนี้ พฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ที่ต้องการจากผู้เรียนนั้นอาจแบ่งออกได้เป็น 3 ลักษณะคือ (1) ต้องการให้ผู้เรียนคิดแก้ปัญหาได้ (มี Intellectual Skills) มีความเฉลียวฉลาดเพิ่มขึ้น และควบคุมอารมณ์ได้ (2) ต้องการให้ผู้เรียนทำงานได้ และ (3) ต้องการให้ผู้เรียนเป็นผู้มีทัศนคติที่ดีมีความตระหนักรับผิดชอบต่อหน้าที่ เป็นคนตรงต่อเวลา ซื่อสัตย์สุจริต แบ่งเวลาในการเรียนรู้ได้ (Gettinger, 1995: 343-354)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้เป็นวิธีการหรือแนวทางของผู้เรียนในการปฏิบัติตนด้านการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับความคิด ความต้องการ ความรู้สึกของตนเอง ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและเห็นคุณค่าและประโยชน์ที่ได้จากการเรียนด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้การศึกษาสำเร็จบรรลุผล

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมในการเรียนรู้ของผู้เรียนในระดับมหาวิทยาลัยทั้งในและต่างประเทศไม่พบบางงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมโดยตรง ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษางานวิจัยที่มีตัวแปรใกล้เคียงดังนี้

จอห์น และคณะ (1986:48-49) ได้ศึกษายุทธวิธีในการเรียนรายที่เป็นวิชาการของนักศึกษาครูจำนวน 5 คน ที่มีผลการเรียนดีเยี่ยม โดยวิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ได้ข้อสรุปว่า นักศึกษาครูจำนวน 5 คน มีพฤติกรรมในการเรียนที่คล้ายกัน ได้แก่ มีความรับผิดชอบในการเข้าห้องเรียนอย่างสม่ำเสมอและตรงเวลา ส่งงานที่ได้รับมอบหมายตามเวลาที่กำหนด มีความพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมายเพื่อให้งานนั้นมีคุณภาพ มีการจัดการกับสิ่งแวดล้อมในการเรียนที่เหมาะสม ได้แก่ การเตรียมอุปกรณ์ในการเรียนให้พร้อมอยู่เสมอ ค้นหาหนังสือประกอบการเรียน นอกจากนี้ยังมีการจัดการกับอารมณ์ที่ส่งผลทางลบกับการเรียนเช่น การไปออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียด นอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษาครูจำนวน 5 คน มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนครูเพราะเป็นอาชีพที่ใฝ่ฝัน

เอมี และคณะ (1988: 260-267) ได้ศึกษาแรงจูงใจในการเรียนรู้ที่มีความสัมพันธ์กับยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียนของนักศึกษาระดับวิทยาลัยอาชีวศึกษา จำนวน 176 คน พบว่า นักศึกษาระดับวิทยาลัยอาชีวศึกษาที่มีผลการเรียนอยู่ในระดับดีมีเจตคติต่อการเรียนในทางบวก มีความสนใจเนื้อหาที่เรียน มีความรับผิดชอบ ตั้งใจและมีความกระตือรือร้น มีสมุดจดบันทึก และสามารถบริหารจัดการตนเองในเรื่องเวลาในการเรียนและเรื่องส่วนตัวได้ดี

คาราเบ็นดิส และคณะ (1991: 221-230) ได้ศึกษายุทธวิธีในการเรียนที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการเรียนที่พึงประสงค์ ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในวิทยาลัยท้องถิ่นในประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 612 คน พบว่า ยุทธวิธีในการเรียนที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการเรียนที่พึงประสงค์ ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจในการเรียนให้กับตนเอง การหาอุปกรณ์ช่วยในการเรียน การเข้าห้องสมุด การเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษาอย่างสม่ำเสมอ การจัดทำตารางการเรียนในแต่ละวัน และการเตือนตนเองด้วยวิธีต่างๆ เช่น การจดบันทึก การสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ทุกครั้ง

จากศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมในการเรียนรู้ดังกล่าวในข้างต้น กล่าวโดยสรุปได้ว่า ยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมในการเรียน ได้แก่ ความรับผิดชอบในการเข้าห้องเรียน การตรงเวลา การส่งงานที่ได้รับมอบหมายตามเวลาที่กำหนด ความพยายามในการทำงานที่ได้รับมอบหมายเพื่อให้งานนั้นมีคุณภาพ การจัดการกับสิ่งแวดล้อมในการเรียนที่เหมาะสม การเตรียมอุปกรณ์ในการเรียนให้พร้อมอยู่เสมอ ค้นหาหนังสือประกอบการเรียน การเข้าห้องสมุด การเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษาอย่างสม่ำเสมอ การจัดทำตารางการเรียนในแต่ละวัน และการเตือนตนเองด้วยวิธีต่างๆ

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับยุทธวิธีในการเรียนรู้

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับยุทธวิธีในการเรียนรู้ทั้งในและต่างประเทศ ดังนี้

อีริคก้า; เมลิสซ่า และ วิคเตอร์ (Erica; Melissa; & Victor. 2010: 126-146) ได้ศึกษาความสำคัญของผู้ที่เกี่ยวข้องในการศึกษาสำหรับนักศึกษาระดับวิทยาลัยที่มีผลต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริหารสถานศึกษา ผู้วางนโยบาย ครูผู้สอน มีความสำคัญและมีส่วนช่วยในการสร้างยุทธวิธีในการเรียนรู้ให้กับนักศึกษาโดยใช้เทคนิคการสอน การปฐมนิเทศเกี่ยวกับการเตรียมตัว การพัฒนาตนเอง การปรับตัว รวมถึงการให้คำปรึกษากลุ่มและรายกรณีกับนักศึกษาที่ประสบปัญหาในการเรียนระดับวิทยาลัย ทำให้นักศึกษาสามารถพัฒนาทักษะต่างๆ ที่จำเป็นในการเรียน และมีการเรียนรู้ที่ดีและมีประสิทธิผลดียิ่งขึ้น

รอตแมน (Rortman. 2010: 11-15) ได้ศึกษาวิธีพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย พบว่า ยุทธวิธีในการเรียนรู้สามารถพัฒนาได้โดยผู้สอนช่วยชี้แนะ และวิธีการในการเรียนของนักศึกษา กลยุทธ์ในการเตรียมตัวสอบ การอบรมวิธีการเรียน ซึ่งวิธีการดังกล่าวสามารถพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ได้ และส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาดีขึ้น นอกจากนี้ ยังพบว่า การพัฒนาให้นักศึกษามีแรงจูงใจในการเรียน และการบริหารเวลาในการเรียนจะช่วยให้ นักศึกษามีความพยายามในการเรียนเพิ่มมากขึ้น

คาวสกี (Cowsky. 2008: 144-167) ได้ศึกษา ยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลในรัฐวิสคอนซิน ประเทศ สหรัฐอเมริกา การทดลองได้แบ่งนักศึกษาพยาบาลที่ชั้นปีที่ 1 เป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 50 คน นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองได้รับการปฐมนิเทศเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนสำหรับศึกษาพยาบาลใหม่ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการพัฒนาใดๆ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการปฐมนิเทศมีการเตรียมตัวในการเรียนอยู่ในระดับดี สามารถการจัดการตนเองในเรื่องการบริหารเวลาและจัดการกับสิ่งแวดล้อมใหม่ได้ รวมทั้งยังสามารถปรับตัวได้ดีกว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มควบคุม

อายเฟอร์ (Ayfer. 2003) ได้ทำการศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ภาษาของนักศึกษาหลักสูตรภาษาศาสตรระดับมหาวิทยาลัย จำนวน 186 คน พบว่า นักศึกษาที่มีแรงจูงใจในการเรียนสูงจะสามารถเรียนรู้และคิดหาวิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับตนเองได้ มีความรับผิดชอบในการเรียนและการทำแบบฝึกหัดที่ได้รับมอบหมายได้อย่างสมบูรณ์ รวมทั้งสามารถจัดการกับสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนได้อย่างเหมาะสม

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับยุทธวิธีในการเรียน กล่าวโดยสรุป ผู้บริหารสถานศึกษา ผู้วางนโยบาย ครูผู้สอน มีความสำคัญและมีส่วนช่วยในการสร้างยุทธวิธีในการเรียนรู้ของผู้เรียน และเทคนิคการสอน การปฐมนิเทศ เกี่ยวกับการเตรียมตัว การพัฒนาตนเอง การปรับตัว รวมถึงการให้คำปรึกษากลุ่มและรายกรณีกับนักศึกษาที่ประสบปัญหาในการเรียนทำให้นักศึกษาสามารถพัฒนาทักษะต่างๆ ที่จำเป็นในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยุทธวิธีใน

การเรียนรู้สามารถพัฒนาได้โดยผู้สอนช่วยชี้แนะกลยุทธ์ในการเรียนและการเตรียมตัวสอบ การอบรมวิธีการเรียน สามารถพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ได้ และส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียน ส่วนการพัฒนาให้นักศึกษามีแรงจูงใจในการเรียน และการบริหารเวลาในการเรียนจะช่วยให้ นักศึกษามีความพยายามในการเรียนเพิ่มมากขึ้นสามารถจัดการตนเองในเรื่องการบริหารเวลาและ จัดการกับสิ่งแวดล้อมใหม่ได้ รวมทั้งยังสามารถปรับตัวได้

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

การฝึกอบรมเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญและเป็นส่วนประกอบในการเรียนรู้และการพัฒนาของ มนุษย์ในหลาย ๆ รูปแบบ อย่างไรก็ตามจากข้อเท็จจริงที่ว่า การฝึกอบรมสามารถสร้างประโยชน์ให้ เกิดขึ้นกับประสิทธิผลของหน่วยงานต่าง ๆ ได้ ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลาย ทั้ง ภาครัฐและเอกชนได้เริ่มตระหนักในคุณค่าของการฝึกอบรม ก่อนทำความเข้าใจในความหมายของ การฝึกอบรม ควรแยกแยะความหมายจากคำหรือแนวความคิดที่มีความใกล้เคียงกัน ตลอดจนคำที่ มีความเกี่ยวข้องกันต่าง ๆ ได้แก่ การเรียนรู้ การศึกษา และการพัฒนา โดยมีรายละเอียดดังนี้ (Buckley; & Caple. 1995: 13-14)

2.1 ความหมายของการฝึกอบรม

การฝึกอบรมตามความหมายจากสารานุกรมศัพท์ทางจิตวิทยา หมายถึง ระบบที่จะจัด กระบวนการฝึกปฏิบัติไว้อย่างชัดเจนเป็นพิเศษ โดยมุ่งที่จะเพิ่มหรือรักษาศักยภาพสูงสุดของความ แข็งแกร่งทางร่างกาย การใช้ร่างกายและสมรรถภาพทางสมอง และทุ่มเทใจให้กับงาน (สุรพล พยอมแย้ม. 2541: 246; อ้างอิงจาก Amod; & Meili. 1980) และ ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2544: 211 – 212; อ้างอิงจาก Parker; Seiler; & Ulschak: 1989) ปาร์เกอร์ เสนอแนวความคิดในการ ฝึกอบรมในรูปของกระบวนการ โดยมีกระบวนการพิจารณาความจำเป็นในการฝึกอบรม จัดทำ จุดมุ่งหมายในการฝึกอบรม สร้างหลักสูตรการฝึกอบรม ออกแบบคัดเลือกวิธีการฝึกอบรม วาง แผนการประเมินผล จัดการวัดผลและดำเนินการฝึกอบรม ส่วน เสนาะ ดิยาวี (2549: 95) กล่าวว่า การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้ และมีความชำนาญเพื่อ วัตถุประสงค์อย่างหนึ่ง โดยมุ่งให้คนได้รู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ และเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของ คนไปในทางที่ต้องการ นอกจากนี้ วีระ ประवालพฤกษ์ (2548: 4) กล่าวว่า การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการเพิ่มพูนความรู้ทักษะของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ให้เกิด ประสิทธิภาพ ระยะเวลาที่ใช้จะเป็นช่วงสั้น หลักสูตรจัดเน้นให้ปฏิบัติงานเฉพาะทางได้ ลักษณะการ ฝึกอบรมอาจทำได้หลายลักษณะตามนโยบายและตามความต้องการขององค์กร

จากความหมายของการฝึกอบรมข้างต้น สรุปได้ว่า การฝึกอบรมหมายถึง กระบวนการที่สามารถเพิ่มพูนและพัฒนาทักษะความชำนาญในด้านต่าง ๆ ให้เป็นไปตาม วัตถุประสงค์หนึ่งเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลในอันที่จะส่งผลให้บุคคลมีศักยภาพใน

การปฏิบัติงาน มีความรู้ ความสามารถเฉพาะตัวสูงขึ้น มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

2.2 จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรม

จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมก็เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการทำงานของบุคลากรในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้นำความรู้ไปปฏิบัติจริง (ทวีป อภิสัท. 2538: 24 - 26; อ้างอิงจาก วิน เชื้อโพธิ์. 2537: 30-31) ส่วน แว็กซ์เลย์ และลาทัม (ซูชัย สมितिไกร. 2542: 7-8; อ้างอิงจาก Wexley; & Latham.1991) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายในการฝึกอบรม 3 ประการดังนี้ 1) เพื่อปรับปรุงระดับความตระหนักรู้ในตนเอง (Self - awareness) ของแต่ละบุคคลความตระหนักรู้ในตนเอง คือ การเรียนรู้กับตนเอง ได้แก่การทำความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทและความรับผิดชอบของตนเองในองค์กร การตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างสิ่งที่ตนเองปฏิบัติจริงและปรัชญาที่ยึดถือ การเข้าใจถึงทัศนคติที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง และการเรียนรู้ว่าการกระทำของตนมีผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร เป็นต้น 2) เพื่อเพิ่มพูนทักษะการทำงาน (Job skills) ของแต่ละบุคคล โดยอาจเป็นทักษะด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายด้านก็ได้ เช่น การใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ การดูแลรักษาความปลอดภัยในการทำงานหรือการปกครองบัญชีลูกน้อง เป็นต้น และ 3. เพื่อเพิ่มพูนแรงจูงใจ (Motivation) ของแต่ละบุคคล อันจะทำให้การปฏิบัติงานเกิดผลดี แม้ว่าบุคคลหนึ่งจะมีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติงาน แต่หากขาดแรงจูงใจการทำงานแล้ว บุคคลนั้นก็อาจจะมิได้ใช้ความรู้ความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มที่ และผลงานก็ย่อมจะไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร ดังนั้น การสร้างแรงจูงใจในการทำงานจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จขององค์กร

นอกจากนี้จุดมุ่งหมายในการฝึกอบรมโดยทั่วไปมีจุดมุ่งหมายดังนี้ (ซูชัย สมितिไกร. 2542:174; เครือวัลย์ ลิมอภิชาติ. 2531) 1) พัฒนาความรู้ (Knowledge) คือมุ่งให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติงานหรือหน้าที่อย่างถูกต้องและมากเพียงพอ 2) พัฒนาทักษะ (Skill) และความสามารถ (Abilities) คือมุ่งให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะและความสามารถในการปฏิบัติงานหรือหน้าที่ได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ 3) พัฒนาเจตคติ (Attitude) คือ มุ่งให้ผู้เข้ารับการอบรมมีเจตคติต่อสิ่งต่างๆ ในทางที่เหมาะสม และเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติงาน

กล่าวโดยสรุป จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรม เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการทำงานของบุคลากรในด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้นำความรู้ไปปฏิบัติจริง ปรับปรุงระดับความตระหนักรู้ในตนเอง (Self - awareness) ของแต่ละบุคคลความตระหนักรู้ในตนเอง คือ การเรียนรู้กับตนเอง ทำความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทและความรับผิดชอบของตนเอง เข้าใจถึงทัศนคติที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง และการเรียนรู้ว่าการกระทำของตนมีผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร และเพื่อเพิ่มพูนแรงจูงใจ (Motivation) ของแต่ละบุคคล อันจะทำให้การปฏิบัติงานเกิดผลดี

2.3 ขอบข่ายของกลุ่มฝึกอบรม

เนลสันโจนส์ (Nelson-Jones. 1992: 6-13) ได้กล่าวเกี่ยวกับขอบข่ายของกลุ่มฝึกอบรมไว้ว่า กลุ่มฝึกอบรมมีวัตถุประสงค์ทั้งในด้านการป้องกันและการพัฒนา หรืออาจกล่าวได้ว่า เป้าหมายสำคัญของการฝึกอบรมกลุ่มทักษะชีวิตก็เพื่อสอนให้ผู้เข้ารับการอบรมมีทักษะต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต ทั้งนี้กลุ่มฝึกอบรมได้รับอิทธิพลของแนวคิดทางด้านพฤติกรรมและความคิดเป็นหลักที่จะใช้ในการดำเนินการฝึกอบรมกลุ่ม โดยเน้นทั้งทักษะด้านการคิดและทักษะของการกระทำ ขอบข่ายของการฝึกอบรมกลุ่มทักษะชีวิตนี้มีมากมาย โดยสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเด็น คือ ขอบข่ายกว้าง ๆ (Broad Areas) และ หน่วยงานที่สามารถนำการฝึกอบรมกลุ่มทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ (Setting for Training Groups) ขอบข่ายแบบกว้าง ๆ ของกลุ่มฝึกอบรม สามารถแบ่งได้เป็น 4 ขอบข่ายใหญ่ ๆ ดังนี้

1. ด้านพัฒนาการ (Development) โดยกลุ่มฝึกอบรมสามารถนำไปใช้ได้ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้มาซึ่งทางทักษะชีวิตทางด้านจิตใจที่เหมาะสมกับพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย
2. ด้านการฝึกอบรมกับผู้รับการอบรมเฉพาะ (Training specific clientele) โดยการฝึกอบรมกลุ่มลักษณะนี้จะช่วยในการให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้ดีขึ้น ตัวอย่างเช่น การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิง หรือการฝึกการแสดงอารมณ์สำหรับผู้ชาย เป็นต้น
3. ด้านการฝึกอบรมที่เกี่ยวข้องกับงานหรืออาชีพ (Training Groups work-related Training) การฝึกอบรมกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับงานนั้น จะเป็นการฝึกอบรมที่มีลักษณะสามารถนำทักษะที่ฝึกไปใช้เสริมหรือเพิ่มประสิทธิภาพในด้านการทำงาน เช่น การฝึกอบรมทักษะการสร้างสัมพันธภาพให้กับครูหรือหมอ หรือการฝึกอบรมการบริหารความโกรธกับตำรวจ เป็นต้น
4. ด้านกลุ่มฝึกอบรมสำหรับผู้ให้การช่วยเหลือ (Helper Training) สำหรับการฝึกอบรมนี้จะเป็นการฝึกอบรมทักษะต่าง ๆ ให้กับกลุ่มผู้ช่วยเหลือเพื่อนำทักษะไปใช้กับการช่วยเหลือต่อไป เช่น การฝึกอบรมทักษะการฟังให้กับผู้ให้คำปรึกษาหรือนักสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น

2.4 ขั้นตอนของกลุ่มฝึกอบรม

เนลสัน โจนส์ (Nelson-Jones. 1992: 48-49) ได้แบ่งขั้นตอนของกลุ่มฝึกอบรมออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการ (The Preparatory Stage) ขั้นเตรียมการนี้เป็นขั้นเริ่มแรกก่อนที่สมาชิกกลุ่มจะได้พบกัน เป็นขั้นของการเริ่มต้นที่ผู้นำกลุ่มจะต้องพิจารณาปัจจัยหลาย ๆ ประการหรือแม้กระทั่งความต้องการภายนอกสำหรับการฝึกการอบรมทักษะชีวิตแบบกลุ่มปัจจัยของการพิจารณาในขั้นเตรียมการ ได้แก่

1. การพิจารณาถึงผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม (Considerate Co-leaders) ในการพิจารณาผู้ช่วยผู้นำกลุ่มมีแนวทางในการพิจารณาดังนี้ ประการที่หนึ่งผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องมีทักษะและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกทักษะต่าง ๆ ตลอดจนความรู้ด้านจิตวิทยาประการที่สอง การทำงานร่วมกับผู้นำกลุ่มนั้น ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจะต้องรู้สึกในเชิงของความร่วมมือมากกว่าสัมพันธภาพในเชิงของการแข่งขันและประการที่สามผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจะต้องมีความเข้าใจอย่างชัดเจนเกี่ยวกับบทบาทและสถานภาพของแต่ละบุคคลในกลุ่ม เป็นต้น

2. เป้าหมายสำหรับกลุ่ม (Goals for the Group) ในการพิจารณาการฝึกอบรมทักษะชีวิตแบบกลุ่มนั้นเป้าหมายกลุ่มเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งเป้าหมายอาจแบ่งออกเป็น เป้าหมายรวมของกลุ่ม (Overall Goal) เป็นการมุ่งให้ความสำคัญแบบกว้าง ๆ ของการฝึกอบรมกลุ่ม และเป้าหมายย่อย (Sub Goal) เป็นเป้าหมายเฉพาะในการฝึกทักษะโดยเน้นจุดมุ่งหมายให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเกิดการฝึกปฏิบัติทักษะเฉพาะต่าง ๆ ได้

3. ขนาดของกลุ่ม (Group Size) ในการฝึกอบรมกลุ่มนั้นมักจะพบกับคำถามว่าจำนวนสมาชิกในกลุ่มฝึกอบรมนั้น จำนวนเท่าไรจึงจะมีความเหมาะสม ซึ่งขนาดที่เหมาะสมของกลุ่มฝึกอบรม พบว่า จำนวน 4-8 คน ถือว่าเป็นขนาดที่มีความเหมาะสมในการที่จะเรียนรู้ในการที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มฝึกอบรม นอกจากนี้ยาโลม (Nelson-Jones. 1992: 59; อ้างอิงจาก Yalom. 1985) ได้กล่าวถึงจำนวนที่เหมาะสมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่า จำนวน 7 หรือ 8 คน ถือว่าเป็นขนาดของกลุ่มที่มีความเหมาะสม แต่ถ้าหากจำนวน มากกว่า 8 กล่าวคือ ประมาณ 10 คน ก็เป็นเรื่องที่ยอมรับได้สำหรับกลุ่มฝึกอบรม ซึ่งในบางครั้งจะพบว่ากลุ่มฝึกอบรมนั้นอาจมีจำนวนสมาชิกมากกว่า 10 คน เช่น จำนวนนักเรียนทั้งห้องเรียน จำนวนกองทหาร หรือในองค์กรธุรกิจ (แผนก) ซึ่งประเด็นเหล่านี้ต้องอาศัยการพิจารณาอย่างถี่ถ้วนไม่ว่าจะเป็นเรื่องของ ผู้ช่วยในการฝึกอบรม ทีมงานที่ช่วยในการฝึกอบรมทักษะและความสามารถของผู้นำ เป็นต้น นอกจากนี้ชมิทท์ (Schmidt. 1993: 137) ได้กล่าวถึงขนาดของกลุ่มฝึกอบรม และการทำกิจกรรมกลุ่มว่า การกำหนดจำนวนสมาชิกกลุ่มนั้นขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกลุ่ม อายุของสมาชิกกลุ่ม จำนวนครั้งของการฝึกอบรม และธรรมชาติของปัญหา ตลอดจนความหลากหลายของปัญหารวมทั้งสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสมาชิกกลุ่ม

4. จำนวนครั้งและระยะเวลาในการพบกันแต่ละครั้ง (Settle on Frequency and Duration of Sessions) จำนวนของการฝึกทักษะและวิธีการของการสอนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำหนดระยะเวลาและจำนวนครั้ง ทั้งนี้อาจขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของเนื้อหาและทักษะที่จะใช้ในการฝึก ซึ่งการฝึกอบรมบางกลุ่มอาจใช้เวลาในการอบรมประมาณ 2-3 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง

5. สถานที่ การจัดห้อง และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ (Location Physical Setting and Facilities) สำหรับปัจจัยเหล่านี้มีข้อคำถามต่าง ๆ ที่จะช่วยในการตรวจสอบความเหมาะสมของสถานที่ การจัดห้อง และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ได้แก่

หรือไม่ว่า

5.1) มีการขออนุญาตในเรื่องของการใช้สถานที่ในการฝึกอบรมก่อน

หรือไม่

5.2) สถานที่ที่จะใช้ฝึกอบรมสามารถใช้สถานที่เดิมได้ตลอดการฝึกอบรม

5.3) สถานที่ฝึกอบรมง่ายต่อการมาฝึกอบรมสำหรับผู้เข้าร่วมกลุ่มหรือไม่

5.4) สถานที่ฝึกอบรมมีความเป็นส่วนตัวหรือไม่

5.5) แสง อากาศ และอุณหภูมิมีความเหมาะสมหรือไม่

5.6) การจัดและการตกแต่งห้องสะอาดหรือไม่

5.7) มีพื้นที่เพียงพอต่อการฝึกอบรมในการทำกิจกรรมหรือไม่

5.8) มีสื่อต่าง ๆ ที่ช่วยในการเพิ่มประสิทธิภาพการฝึกอบรมหรือไม่

6. การกำหนดเนื้อหาและวิธีการต่าง ๆ ในการฝึกอบรม (Decide on Training Methods and Material) การออกแบบโปรแกรมการฝึกอบรมทักษะชีวิตในแต่ละครั้งจะต้องมีความครอบคลุม ผู้ออกแบบหรือผู้นำการฝึกอบรมจะต้องมีการเตรียมตัวเกี่ยวกับวิธีการและเนื้อหาที่จำเป็นสำหรับการฝึกอบรม ทั้งนี้วิธีการหลัก ๆ ที่ใช้ในการฝึกอบรมทักษะชีวิตกลุ่ม จะครอบคลุมถึงการบรรยาย การประเมินตนเอง การสาธิต การสอน การฝึกซ้อม การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แบบฝึกหัด การใช้เกม การอภิปรายกลุ่ม และการให้การบ้าน เป็นต้น

7. การโฆษณาและประชาสัมพันธ์ (Advertising) ในการโฆษณาการฝึกอบรมกลุ่มนั้น อาจใช้วิธีต่าง ๆ ได้โดย เช่น การใช้การบอกแบบปากต่อปาก (Word of mouth) การใช้แผ่นพับ / ใบปลิว และการใช้บุคคลเป็นผู้ประชาสัมพันธ์ เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ขั้นเริ่มต้น (The Initial Stage) ในขั้นนี้จะเริ่มนับตั้งแต่มีการพบกันครั้งแรกระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม สิ่งจำเป็นสำหรับผู้นำกลุ่มในขั้นนี้ คือ การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Building) และการกำหนดหน้าที่ต่าง ๆ ในกลุ่ม (Task orientation function) ซึ่งสมาชิกทุกคนจะต้องรู้จักผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม นอกจากนั้นผู้นำกลุ่มจะต้องมีการกำหนดโครงสร้าง ๆ ต่าง ๆ ของกลุ่ม การสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกและระหว่างสมาชิกกับสมาชิกเองก็ตาม ทักษะสำคัญที่ผู้นำกลุ่มจะต้องมีในขั้นนี้ คือ ทักษะการเอื้ออำนวย (Facilitative Skill) ในขั้นนี้อาจจำเป็นที่จะต้องมีการประเมินตนเองของสมาชิก (Self-Assessment) และการกำหนดเป้าหมายส่วนบุคคล (Setting of Personal Goal)

ดังที่ได้กล่าวข้างต้นเกี่ยวกับการฝึกอบรมกลุ่มในขั้นเริ่มต้นนั้น ทักษะที่สำคัญของผู้นำกลุ่ม คือ ทักษะการเอื้ออำนวย ได้แก่

1. การจัดที่นั่ง (Arrange Seating) การจัดที่นั่งสำหรับการฝึกอบรมกลุ่มนั้นเป็นสิ่งสำคัญและเป็นทักษะอย่างหนึ่งที่ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องให้ความสำคัญ โดยส่วนมากสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มหรือการทำจิตบำบัดกลุ่มนั้นมักจะนิยมจัดที่นั่งเป็นแบบวงกลม (Circular Seating Pattern) ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้กลุ่มเกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อสมาชิก แต่ในทาง

ตรงกันข้ามนั้นการจัดที่นั่งแบบวงกลมก็มีข้อจำกัดในการนำมาใช้กับการฝึกอบรมทักษะชีวิตแบบกลุ่ม เนื่องจากการฝึกทักษะจะมีการเน้นที่การสอนด้วย ดังนั้นสำหรับการจัดที่นั่งของการฝึกอบรมกลุ่ม การจัดที่นั่งแบบเกือกม้า (Horseshoe Seating Pattern) ก็จะเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับการฝึกอบรมกลุ่ม

2. การเปิดกลุ่ม (Open the Group) การเปิดกลุ่มนั้นจะต้องมีเป้าหมายและโครงสร้างของกลุ่มที่ชัดเจน โดยเน้นบรรยากาศที่สร้างความรู้สึกลดภัยทางอารมณ์ของผู้เข้าร่วม การฝึกอบรมและการเน้นบรรยากาศของกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายร่วมกันทั้งนี้การใช้ถ้อยคำน้ำเสียง และท่าทางก็เป็นประเด็นสำคัญอีกปัจจัยหนึ่งที่ผู้นำกลุ่มไม่ควรละเลย โดยการเปิดกลุ่มสามารถปฏิบัติได้ดังนี้

2.1) การแนะนำตนเอง (Introduction)

2.2) การสร้างการเชื่อเชิญผู้เข้าร่วมฝึกอบรมกลุ่ม (Welcoming Participants)

2.3) การสื่อสารในเรื่องของข้อจำกัดด้านเวลาทั้งในแต่ละครั้งและตลอดการฝึกอบรมกลุ่ม (Communicating the time limits both of Individual sessions and of the life of the group)

2.4) การกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมกลุ่ม (Stating purposes for the group)

2.5) การทำความเข้าใจอย่างชัดเจนของผู้นำและสมาชิก (Clarifying your own role and indicating participants' role)

2.6) การกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมและความรับผิดชอบส่วนบุคคลสำหรับการพัฒนาทักษะชีวิตต่าง ๆ เป็นต้น (Encouraging active participation and personal responsibility for skill development)

3. การกำหนดกิจกรรมในการสร้างความคุ้นเคย (Getting-Acquainted Exercises) ในการฝึกอบรมกลุ่มการกำหนดกิจกรรมในการสร้างความคุ้นเคยเพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง และสร้างความไว้วางใจระหว่างสมาชิกกลุ่ม โดยมีกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้การแนะนำตนเอง (Introduce oneself) การให้กล่าวถึงตนเองสั้น ๆ (Give a brief introductory speech) การใช้เกมลูกบอล (Use a ball) การแนะนำเพื่อน (Introduce a partner) การแนะนำแบบ 3 คน หรือกลุ่มย่อย (Use triads or small groups) การใช้กิจกรรมการอภิปรายเกี่ยวกับการประเมินตนเอง (Discussion self-assessment exercise) การใช้ภาพยนตร์หรือวีดีโอ (Use movies and videos) เป็นต้น

4. การกระตุ้นการมีส่วนร่วม (Encourage Participation) การกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในการฝึกอบรมกลุ่มนั้น มิใช่เป็นการบังคับหรือการควบคุมสมาชิกกลุ่ม แต่เป็นการกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มสามารถดำเนินต่อไปได้อย่างประสบความสำเร็จโดยมีวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

4.1) การบอกบทบาทในการเปิดกลุ่ม (Give cues in your opening statement) การบอกบทบาทในการเปิดกลุ่ม เป็นการบอกบทบาทและหน้าที่ต่าง ๆ ของผู้นำกลุ่มที่จะมีส่วนร่วมในการฝึกอบรมกลุ่ม

4.2) การกระตุ้นการพูดต่าง ๆ โดยการอ้างถึงตนเอง (Encourage self referent talk) ผู้นำกลุ่มต้องกระตุ้นสมาชิกที่จะมีส่วนร่วมและพูดคุยเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเอง โดยใช้คำว่าตัวฉัน (I statement) เนื่องจากการใช้คำว่า “ฉัน” จะทำให้สมาชิกรู้สึกถึงการตระหนักรู้เกี่ยวกับปัญหาหรือทักษะชีวิตที่อ่อนแอของตนเองได้

4.3) การกระตุ้นการพูดคุยต่อสมาชิกคนอื่น ๆ (Encourage talking to each other) วิธีนี้เป็นการที่ผู้นำกลุ่มสามารถกระตุ้นให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งอาจไม่ใช่แค่เพียงคำพูดอย่างเดียว แต่อาจหมายรวมถึงการใช้ภาษาท่าทางต่าง ๆ เช่น กิริยา ท่าทาง การประสานสายตา เป็นต้น

4.4) เชื้อเชิญในการมีส่วนร่วม (Invite participation) ผู้นำกลุ่มสามารถให้การเชื้อเชิญในการมีส่วนร่วมในกลุ่มโดยการใช้คำถามที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วม ตัวอย่างเช่นมีสมาชิกคนใดบ้างที่ต้องการที่จะแชร์เกี่ยวกับสิ่ง ที่เพื่อนพูด ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มอาจจะเจาะจงกับสมาชิกที่มีปัญหาในการมีส่วนร่วมในกลุ่มได้โดยใช้คำถามว่า “สมชาย ผมกำลังรอฟังความคิดเห็นจากเธออยู่นะ อยากให้เธอลองแบ่งปันเกี่ยวกับสิ่งที่เพื่อนพูด” เป็นต้น

4.5) การให้การอนุญาตที่จะอภิปรายในกรณีที่สมาชิกบางคนรู้สึกว่ามี ความแตกต่างกัน (Give permission to discuss differences) ถ้าผู้นำกลุ่มรู้สึกว่าสมาชิกในกลุ่ม คนใดรู้สึกแปลกแยกหรือมีความแตกต่างจากสมาชิกคนอื่น ๆ เนื่องจากความแตกต่างในเรื่อง อายุ ศาสนา เพศ สถานทางสังคม หรือสติปัญญา ฯลฯ ผู้นำกลุ่มสามารถสร้างข้อผูกพันที่จะแสดงให้ สมาชิกคนนั้นรู้สึกว่าผู้นำกลุ่มรู้สึกอ่อนไหวถึงความแตกต่างเหล่านี้

4.6) การอนุญาตให้อภิปรายถึงความกลัวต่างๆ (Give permission to discuss fears) ทั้งสมาชิกและผู้นำกลุ่มอาจจะหลีกเลี่ยงไม่ได้เกี่ยวกับความรู้สึกกังวลเกี่ยวกับการ เริ่มต้นในกลุ่มใหม่ ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มอาจจะบอกให้สมาชิกทุกคนได้รู้ว่าถ้าเกิดความรู้สึกกังวลหรือ กลัว การเปิดเผยความรู้สึกอาจเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้คลายความกังวลได้

4.7) การเสนอการสนับสนุน (Offer support) ความพยายามในการ สนับสนุนด้วยความจริงใจต่อการมีส่วนร่วม โดยการแสดงพฤติกรรมที่ให้ความใส่ใจที่ดีต่อสมาชิก

4.8) การสนับสนุนกฎระเบียบกลุ่มที่จะนำไปซึ่งการมีส่วนร่วม (Foster group rules conducive to participation) ในกลุ่มนั้นผู้นำต้องมีการกำหนดกฎระเบียบหรือปทัสฐาน ของกลุ่มขึ้น เพื่อให้สมาชิกทุกคนรู้ถึงสิ่งที่ควรทำ และสิ่งที่ไม่ควรทำในกลุ่ม

4.9) การเป็นตัวแบบที่ดี (Be a role model) การใช้ภาษาว่า “ฉัน” และ การเป็นผู้ที่เอื้ออำนวย ตลอดจนการเปิดเผยความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มจะช่วยให้

สมาชิกคนอื่น ๆ รู้สึกว่าผู้นำกลุ่มมีส่วนร่วมและมีส่วนเกี่ยวข้องกับกลุ่มในฐานะบุคคลคนหนึ่งที่ไม่ใช่ผู้สอน อาจารย์ หรือผู้เชี่ยวชาญใด ๆ ที่กำลังมาสอนเขาหรือเธอ

5. การเข้าใจถึงความเห็นอกเห็นใจ (Empathic understanding) การเลือกตอบสนองในการเข้าใจความเห็นอกเห็นใจต่อสมาชิกกลุ่มนั้น มีวิธีการต่าง ๆ ที่ซึ่งวิธีนี้เป็นทักษะหนึ่งของทักษะการเอื้ออำนวยให้กลุ่มประสบความสำเร็จ ได้แก่

5.1) การตอบสนองอย่างเห็นอกเห็นใจต่อการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกสองคนหรือมากกว่า เช่น การทำความเข้าใจอย่างกระจ่างว่าสมาชิกนั้นพูดอะไร หรือการสรุปสิ่งต่าง ๆ ของการมีปฏิสัมพันธ์ต่อสมาชิก

5.2) การตอบสนองต่อกลุ่มของสมาชิกทั้งหมด เช่น การสะท้อนถึงความวิตกกังวลที่สมาชิกทุกคนมาร่วมฝึกอบรมกลุ่มในฐานะที่ไม่เคยพบกันหรือรู้จักกันมาก่อน

5.3) การตอบสนองที่จะไม่พูดถึงความต้องการของสมาชิกที่ไม่ค่อยมีบทบาทหรือมีส่วนร่วมในกลุ่ม เนื่องจากสมาชิกนั้น ๆ เป็นบุคคลที่เปราะบางทางด้านความรู้สึก

5.4) การตอบสนองโดยการปล่อยให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน

5.5) การตอบสนองโดยการระบุให้สมาชิกเข้าใจถึงความเห็นอกเห็นใจนั้นจะเป็นประโยชน์ต่อตัวสมาชิกเองทั้งการอยู่ภายในกลุ่มและการอยู่ภายนอกกลุ่ม เป็นต้น

6. การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) ประเด็นปัญหาสำคัญของกลุ่มฝึกอบรมทักษะชีวิต คือ ผู้นำกลุ่มจะมีส่วนร่วมได้มากน้อยแค่ไหนต่อกลุ่ม ถ้าผู้นำกลุ่มเปิดเผยตนเองสามารถที่จะช่วยสนับสนุนบรรยากาศของการฝึกอบรมที่จริงใจและเป็นธรรมชาติ ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มฝึกอบรมจะต้องสื่อข้อความเกี่ยวกับตนเอง โดยผู้นำที่สื่อสารเกี่ยวกับตนเองที่มีความสอดคล้องจะแสดงให้เห็นถึงความจริงใจและความเป็นตัวตนที่แท้จริงของผู้นำกลุ่มต่อสมาชิกข้อสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การเปิดเผยประสบการณ์ส่วนตัว การแสดงถึงความเกี่ยวข้องกับสมาชิก และการใช้อารมณ์ขัน เป็นองค์ประกอบสำคัญของการเปิดเผยตนเองที่จะเป็นประโยชน์ต่อการฝึกอบรมกลุ่ม

7. การสรุป (Summarizing) โดยทั่ว ๆ ไปนั้น การสรุปไม่ได้เป็นสิ่งที่ต้องการหรือปรารถนาสำหรับกลุ่มฝึกอบรม เนื่องจากการสรุปอาจเป็นสิ่งที่ขัดขวางกระบวนการการมีปฏิสัมพันธ์หรือการเรียนรู้ของกลุ่มได้ แต่อย่างไรก็ตามบางครั้งการสรุปก็เป็นสิ่งที่ดีและมีความจำเป็นต่อกลุ่ม การสรุปสามารถเกิดขึ้นในระยะเริ่มต้น ระยะระหว่างดำเนินการ และระยะการยุติกลุ่ม ในระยะเริ่มต้นของการพบกันแต่ละครั้งผู้นำกลุ่มสามารถสรุปเกี่ยวกับการเรียนรู้ หลัก ๆ ที่ได้เรียนรู้ไปเมื่อครั้งก่อน และระยะในการดำเนินการผู้นำกลุ่มสามารถสรุปถึงการเรียนรู้หลัก ๆ ความรู้สึกและข้อแนะนำที่เกี่ยวข้องในกลุ่ม ส่วนระยะยุติในกลุ่มฝึกอบรมแต่ละครั้งผู้นำกลุ่มสามารถสรุปถึงการเรียนรู้ที่ได้เรียนรู้ไปในครั้งนี้

ขั้นที่ 3 ขั้นดำเนินการ (The Working Stage) ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มก็ยังจำเป็นที่จะต้องใช้ทักษะในการเอื้ออำนวยให้กับสมาชิกในกลุ่มเรียนรู้จากสมาชิกคนอื่น ๆ โดยการพูดคุยเกี่ยวกับตนเอง และการให้ข้อมูลย้อนกลับ นอกเหนือจากนั้นผู้นำกลุ่มต้องพยายามที่จะกำหนดเป้าหมายในการฝึกอบรมกลุ่มเฉพาะ โดยใช้ทักษะการสอน การให้การบรรยาย การซักซ้อมและการให้ข้อมูลย้อนกลับ การใช้แบบฝึกหัด และเกมตลอดจนการให้การบ้าน เป็นต้น

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มการฝึกอบรม

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย ไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยตรง ดังนั้นผู้วิจัยจึงศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการฝึกอบรมที่ใกล้เคียงได้ ดังนี้

คูเกอร์ และเชอร์เซีย (Cooke; & Cherchia. 1976: 464-467) ได้ศึกษาผลของกลุ่มฝึกอบรมทักษะการเป็นผู้นำเพื่อน และการไม่ได้ฝึกทักษะการเป็นผู้นำเพื่อนเพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสาร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยมีครูเป็นผู้คัดเลือกในการทำหน้าที่เพื่อเป็นผู้นำกลุ่มเพื่อน จำนวน 60 คน ซึ่งแบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 28 คน และเพศหญิงจำนวน 32 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง คือ ผู้นำกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการสื่อสารจำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุม คือ ผู้นำกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการสื่อสาร จำนวน 20 คน ผู้นำกลุ่มนักเรียนทั้งหมด 60 คน ทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มให้กับนักเรียนคนอื่น ๆ จำนวน 625 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 8-12 คน แต่ละกลุ่มมีผู้นำ 1 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ ดัชนีของการสื่อสาร (IOC = Index of Communication) และมาตรวัดการตอบสนองของคาร์คัพฟ์ ซึ่งวัดจากการฟังเทปบันทึกเสียงที่ผู้นำกลุ่มได้บันทึกระหว่างการฝึกทดลอง ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยจากการวัดทักษะการสื่อสาร และมาตรวัดการตอบสนองจากเทปบันทึกเสียงระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ผู้นำกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการสื่อสาร มีความสามารถในการเอื้ออำนวยกลุ่มสูงกว่า ผู้นำกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมกลุ่มทักษะการสื่อสาร

วันเพ็ญ สมภพรุ่งโรจน์ (2547: 144-150) ได้ศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการปฏิบัติงานของพนักงานโดยใช้การฝึกอบรมแบบเพื่อนช่วยเพื่อน (Peer Support Training Group) โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นพนักงานบริษัทโตโยต้า เค.มอเตอร์ ผู้จำหน่ายโตโยต้า จำกัด แบ่งกลุ่มฝึกอบรมเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 เป็นพนักงานระดับหัวหน้างานจำนวน 5 คน ที่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการปฏิบัติงานสูงสุดเพื่อเข้าร่วมการฝึกอบรมเพื่อนช่วยเพื่อนโดยผู้วิจัยเป็นผู้ฝึก และกลุ่มที่ 2 เป็นพนักงานส่วนหน้า จำนวน 8 คน ที่มีคะแนนความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการปฏิบัติงานต่ำสุดเพื่อเข้ารับการฝึกอบรมโดยกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนเป็นผู้ฝึก ผลจากการศึกษาพบว่า หลังจากได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคจากผู้วิจัย พนักงานที่เป็นกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน (กลุ่มที่ 1) มี

ความสามารถในการฝึกอบรมและความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการปฏิบัติงานเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังจากได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการปฏิบัติงานจากกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนพนักงานส่วนหน้า (กลุ่มที่ 2) มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โอภาส กิจกำแหง (2548: 141-142) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้จำหน่ายอิสระในการขายตรงโดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา (Psychology-Based Training) เป็นผู้จำหน่ายในการขายตรงจำนวน 20 คน ของบริษัทกอล์ฟารีน สกายไลน์ ยูนิตี้ จำกัด ผลจากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในการขายตรงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ กล่าวโดยสรุป ได้ว่า การฝึกอบรมสามารถพัฒนาทักษะการสื่อสาร ความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการปฏิบัติงานและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ได้

3. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่นำมาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้

ทฤษฎีการให้คำปรึกษา (Counseling Theory) เป็นสิ่งที่ช่วยในการอธิบายว่าอะไรเกิดขึ้นในสัมพันธภาพของการให้คำปรึกษา และเพื่อช่วยผู้ให้คำปรึกษาทำนายการประเมินผลและการปรับปรุงผลของการให้คำปรึกษา อีกทั้งทฤษฎีจะช่วยเป็นกรอบแนวคิด (Framework) สำหรับการสร้างการสังเกตแบบวิทยาศาสตร์ (Scientific Observations) เกี่ยวกับการให้คำปรึกษา (Thompson. 2003: 3; citing Brammer; & Shostrom. 1977: 28)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเป็นสาระที่มีการบูรณาการจากแนวความคิดหรือเนื้อหาที่เกิดจากการบูรณาการของศาสตร์หลาย ๆ ศาสตร์ ได้แก่ ด้านจิตวิทยา ด้านสังคมวิทยา ด้านมานุษยวิทยา ด้านการศึกษา ด้านเศรษฐศาสตร์ และด้านปรัชญา รวมถึงการที่ได้จากผลการวิจัยหรือข้อมูลที่เกิดจากสภาพการณ์ของการปฏิบัติการ สำหรับแนวคิดทางด้านจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษานั้น เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับมุมมองต่าง ๆ ที่มีต่อพื้นฐานธรรมชาติของมนุษย์ (Nature of Human) นำไปสู่การพัฒนาบุคลิกภาพต่าง ๆ และเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่อาศัยแนวคิดในศาสตร์อื่น ๆ มาบูรณาการเข้าด้วยกันแนวคิดสำคัญ ๆ ทางด้านจิตวิทยาที่ปรากฏในทฤษฎีการให้คำปรึกษา มีพื้นฐานมาจากนักจิตวิทยากลุ่มต่าง ๆ ได้แก่ กลุ่มจิตวิเคราะห์ กลุ่มมนุษยนิยม กลุ่มภวนิยม กลุ่มปัญญานิยม และกลุ่มพฤติกรรมนิยม รวมไปถึงกลุ่มที่พัฒนาแนวความคิดใหม่ ๆ จากพื้นฐานแนวความคิดเดิม เช่น กลุ่มปัญญาทางสังคม กลุ่มวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล กลุ่มโพลีโมเดิร์น และกลุ่มคอนสตรัคติวิสต์ เป็นต้น (ประตินันท์ อุประมัย; และสมร ทองดี. 2545: 10) นอกจากนี้ ทอมสัน(Thompson. 2003: xPreface) กล่าวว่าไว้ว่า ไม่มี

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาใดเพียงทฤษฎีเดียวที่สามารถสะท้อนหรืออธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ได้ทั้งหมด ดังนั้นการใช้ทฤษฎีและเทคนิคที่หลากหลายจะช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการดำเนินการกลุ่มหรือการให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้เลือกทฤษฎีการให้คำปรึกษาต่างๆ ที่มีความสอดคล้องกับตัวแปรที่ต้องการพัฒนาทฤษฎีวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling Theory)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ในช่วงแรกเริ่มมีการใช้ชื่อว่า การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง (Non-Directive Counseling) ต่อมาพัฒนาเป็น การให้คำปรึกษาโดยยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Counseling) และในปัจจุบันใช้ชื่อว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling) การให้คำปรึกษาวิธีนี้พัฒนาขึ้นโดยคาร์ล โรเจอร์ (Carl Rogers) (Sharf, 2001: 211)

3.1.1 แนวคิดที่สำคัญ

แนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คอเรีย (Corey, 2008: 271-277) ได้ให้แนวคิดที่สำคัญไว้ดังนี้

ประการที่ 1 ความเชื่อใจในกระบวนการกลุ่ม (Trust in the Group Process) โดยพื้นฐานของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนี้อยู่บนพื้นฐานของความรู้สึกไว้วางใจในความสามารถของกลุ่มที่จะพัฒนาศักยภาพของสมาชิกได้ ดังนั้นสิ่งสำคัญของแนวคิดนี้คือ การที่สมาชิกกลุ่มจะต้องพัฒนาบรรยากาศของการยอมรับและการไว้วางใจซึ่งกันและกัน

ประการที่ 2 เงื่อนไขของกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อความเจริญงอกงาม (The Therapeutic Conditions for Growth) เป็นพื้นฐานสำคัญอีกประการหนึ่งภายใต้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่จะช่วยทำให้กลุ่มเกิดความเจริญงอกงาม ดังที่ โรเจอร์ (Rogers) ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลมีทรัพยากรที่มีคุณค่าภายในตนเอง สำหรับการเข้าใจ และการเปลี่ยนอัตมโนทัศน์ของตนเอง พื้นฐานทางด้านเจตคติที่ดี และการนำพาในพฤติกรรมของตนเองได้ สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญในการยึดเป็นแนวคิดที่จะช่วยให้บุคคลเจริญงอกงามนอกจากนั้นปัจจัยสำคัญที่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ให้คำปรึกษาในการนำพาให้บุคคลเกิดความเจริญงอกงามในตนเองได้นั้น โรเจอร์ได้ใช้คำว่า เงื่อนไขหลัก (Core Conditions) ประกอบด้วย

1) ความจริงใจ (Genuineness) เป็นพื้นฐานสำคัญอันดับแรกของเงื่อนไขหลักคือ ความจริงใจ ความไม่แสร้ง หรือความสอดคล้องกลมกลืน ของผู้ให้คำปรึกษา (หรือผู้เอื้ออำนวยในการฝึกกลุ่ม) โดยองค์ประกอบสำคัญของผู้ให้คำปรึกษาที่มีความจริงใจจะต้องประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง การยอมรับตนเอง และการไว้วางใจตนเองด้วย

2) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขนั้นเป็นการแสดงเจตคติในทางบวกต่อสมาชิกกลุ่มและรวมถึงการไม่วิพากษ์วิจารณ์สมาชิกกลุ่ม ทั้งนี้ยังเกี่ยวข้องกับการสื่อสารแบบใสใจ ไม่พูดจาทำร้ายจิตใจของสมาชิกกลุ่มโดยการประเมิน การวิพากษ์วิจารณ์ ตัดสินเกี่ยวกับความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมต่าง ๆ ของสมาชิกกลุ่ม

3) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เงื่อนไขหลักสุดท้ายที่สำคัญ คือ ความเห็นอกเห็นใจ ในการแสดงความเห็นอกเห็นใจสมาชิกกลุ่ม สิ่งสำคัญในการแสดงความเห็นอกเห็นใจ คือ การแสดงความรู้สึกอย่างถูกต้องแม่นยำ (Accurate Empathy) ทั้งนี้เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้สึกเข้าใจอย่างลึกซึ้งกับความหมายและความรู้สึกเกี่ยวกับประสบการณ์ต่างๆ ของสมาชิกกลุ่ม

3.1.2 เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์ (2545: 269-272) ได้กล่าวถึงเทคนิคสำคัญ ๆ ของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้นเน้นให้ความสำคัญกับการติดตามเรื่องราวและอารมณ์ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา เทคนิคที่นำมาใช้จึงมุ่งเน้นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา โดยมีเทคนิคประกอบด้วย

1) การฟัง (Listening) โดยการเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ดีจะต้องให้ความสนใจและตั้งใจรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษาด้วยความสนใจ ทำความเข้าใจ รวมทั้งเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาด้วย การจับใจความสำคัญ ไม่วิเคราะห์ หรือสรุปประเด็นจนกว่าจะได้รับฟังจนจบ

2) การตั้งคำถาม (Questioning) เทคนิคการตั้งคำถามที่มีประสิทธิภาพ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในตัวเองมากขึ้น รวมทั้งการใช้คำถามเพื่อช่วยผู้ให้คำปรึกษาเกิดความเข้าใจหรือรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น การใช้คำถามที่ดีควรเป็นคำถามที่กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความอัดอั้นใจออกมาให้มากที่สุด หรือใช้คำถามจงใจให้เกิดความรู้สึกกระจ่างในปัญหา ตลอดจนการสะท้อนให้เกิดการรับรู้และยอมรับความรู้สึกหรืออารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา โดยลักษณะคำถามประกอบด้วย การตั้งคำถามปลายเปิดและการตั้งคำถามปลายปิดเป็นต้น

3) เทคนิคการสะท้อน (Reflection) การใช้เทคนิคการสะท้อน เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามในการสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษา ตระหนักถึงตนเอง รับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างแท้จริง

4) เทคนิคการสรุป (Summarizing) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความชัดเจนเกี่ยวกับความคิดของตนเองมากขึ้น การสรุปของผู้ให้คำปรึกษานั้นจะช่วยตรวจสอบความถูกต้องของการรับรู้ที่ผู้ให้คำปรึกษามีต่อผู้รับคำปรึกษา

3.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach)

3.2.1 แนวคิดที่สำคัญ

ในการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา เป็นกลยุทธ์ที่เน้นในการสอนให้ความรู้ (Knowledge) เกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการควบคุมตนเองในการกระทำต่าง ๆ

เจลดาร์ด และเจลดาร์ด (Geldard; & Geldard. 1999: 183-205) ได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยาใช้กับวัยรุ่น โดยกล่าวว่า กลยุทธ์นี้จะเน้นการกระตุ้นให้วัยรุ่นเรียนรู้ข้อมูลข่าวสารใหม่ ๆ ตลอดจนการให้ความรู้ด้านส่วนบุคคล (Personal Knowledge) และการถ่ายทอดประสบการณ์ต่าง ๆ ของผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา

3.2.2 เทคนิคในการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา

1. กลยุทธ์เชิงการได้รับข้อมูล (Strategies to get information) ซึ่งเป็นเทคนิคในการช่วยให้วัยรุ่นได้ค้นพบ และแบ่งปันประสบการณ์ ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ได้แก่ การใช้แบบวัดต่าง ๆ (Inventories) การใช้แบบประเมิน (Assessment) การใช้การวิเคราะห์ตนเอง (Self Analysis) เป็นต้น

2. กลยุทธ์ในการอธิบายสัมพันธภาพ (Strategies to explain relationships) เป็นเทคนิคในการสำรวจประเด็นปัญหาที่สำคัญต่าง ๆ เกี่ยวกับด้านสัมพันธภาพ และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของสัมพันธภาพ ได้แก่ การใช้แผนภูมิอธิบายความสัมพันธ์ (Genograms) และการใช้การอธิบายขอบเขตของตนเอง (Strategies for understanding boundaries) เป็นต้น

3. กลยุทธ์ในการช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Strategies to help change behavior) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้แก่ เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem-solving) การใช้เทคนิคเส้นเวลา (Time-line) เป็นต้น

3.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบความคิด (Cognitive Counseling Theory)

การให้คำปรึกษาแบบความคิดเป็นทฤษฎีการให้คำปรึกษาหนึ่งที่ถูกพัฒนาขึ้นโดยอา론แบ็ค (Aaron Beck) เน้นความสำคัญกับระบบของความเชื่อ และความคิดในการเป็นตัวกำหนดความรู้สึกและพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคล ประเด็นที่สำคัญของการให้คำปรึกษาแนวความคิด คือ การทำความเข้าใจกับความเชื่อของบุคคลที่ได้ถูกบิดเบือน และการใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่เหมาะสมนั้น ๆ ในขณะเดียวกันก็หมายรวมถึงความรู้สึกและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ด้วย ในกระบวนการให้คำปรึกษาการให้ความใส่ใจเป็นการทำให้ได้รับรู้ความคิดของแต่ละบุคคลที่อาจไม่ตระหนักรู้ของระบบความเชื่อ

3.3.1 แนวคิดที่สำคัญ

การดำเนินงานร่วมกับผู้รับคำปรึกษา นักบำบัดแนวความคิด จะทำหน้าที่รับบทบาทในการสอนและการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความเชื่อที่บิดเบือน ตลอดจนการแนะนำวิธีการต่าง ๆ สำหรับการเปลี่ยนความเชื่อเหล่านั้น ในทำนองเดียวกันนักบำบัดแนวความคิด อาจจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาดำเนินการโดยนำไปปฏิบัติเป็นทางเลือกใหม่ต่อวิธีการเก่าๆของการแก้ปัญหาที่เคยเกิดขึ้น ดังที่นักบำบัดได้รวบรวมข้อมูลที่จะกำหนดกลวิธีในการให้คำปรึกษา ซึ่งผู้รับคำปรึกษา อาจจะต้องบันทึกเกี่ยวกับความคิดที่บกพร่องต่าง ๆ ของตนเอง และการเข้าถึงปัญหาของผู้รับคำปรึกษาโดยใช้คำถามย่อ ๆ สำหรับความหลากหลายของความแตกต่างทางความผิดปกติทางด้านจิตใจ ในการให้คำปรึกษาวิธีการนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีแนวทางของประเภทความคิดที่ไม่เหมาะสม และกลวิธีในการบำบัดโดยเฉพาะสำหรับความแปรปรวนทางจิตใจในด้านต่าง ๆ รวมทั้งความซึมเศร้า และความผิดปกติทางด้านความวิตกกังวล (Sharf. 2001: 371)

นอกจากนี้ คอเรีย (Corey. 2008: 283-286) ได้กล่าวว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบความคิดมีความคล้ายคลึงกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavioral Counseling) ที่เน้นในเรื่องการยอมรับและการเปลี่ยนแปลงความคิดในทางลบและความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลวิธีการของแบ็คอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีทางด้านเหตุผลที่ว่า วิธีการที่บุคคลเกิดความรู้สึกและแสดงพฤติกรรมเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดโดยการรับรู้และโครงสร้างของประสบการณ์ของบุคคลสมมติฐานของทฤษฎีทางด้านความคิด คือ

- 1) การสื่อสารภายในของบุคคล (Internal Communication) เป็นการเข้าถึงการพิจารณาพิจารณาต่อตนเอง
- 2) ความเชื่อของผู้รับคำปรึกษามีความหมายอย่างมากต่อบุคคล
- 3) ความเชื่อที่มีความหมายผู้รับคำปรึกษาสามารถค้นพบได้ด้วยตนเองมากกว่าการที่ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้สอนหรือตีความหมายเหล่านั้น

ความเชื่อหรือแบบแผนที่สำคัญของบุคคลเป็นตัวกำหนดการบิดเบือนทางความคิด เนื่องจากแบบแผนทางความคิดเริ่มก่อรูปตั้งแต่วัยเด็ก กระบวนการคิดซึ่งสนับสนุนแบบแผนอาจสะท้อนความผิดพลาดในการให้เหตุผล การบิดเบือนทางความคิดปรากฏเมื่อกระบวนการประมวลข้อมูลไม่แม่นยำหรือขาดประสิทธิภาพฟรีแมน (Sharf. 2001: 378-380; อ้างอิงจากFreeman. 1987) ได้กล่าวถึงความหลากหลายของการบิดเบือนทางความคิด ดังตัวอย่างต่อไปนี้

- 1) การคิดแบบ 2 ขั้วตรงข้าม (Dichotomous Thinking) โดยคิดว่าสิ่งต่าง ๆ หากไม่อย่างนี้ก็ต้องเป็นอีกอย่างเป็นแน่เช่นเราต้องการมันหรือไม่ก็มันไม่ดี เราถูกจำกัดในการคิดแบบทั้งหมด หรือศูนย์ หรือ 2 ขั้วตรงข้าม นักเรียนผู้พูดว่า” ถ้าฉันไม่ได้ A ในการสอบ ฉันก็จะสอบตก” ถูกจำกัดในการคิดแบบ 2 ขั้วตรงข้าม เกรด A- และ B+ กลายมาเป็นสอบตกและถูกมองว่าไม่พึงพอใจ

2) การสรุปแบบเลือกเอา (Selective Abstraction) บางครั้งบุคคลเก็บเอา ข้อคิดเห็นหรือข้อเท็จจริงจากเหตุการณ์เพื่อยืนยันความคิดซึมเศร้าหรือแง่ลบ ตัวอย่างเช่น นักเบสบอลผู้ซึ่งตีลูกและลงแข่งสำเร็จมากอาจมุ่งมองเฉพาะจุดผิดพลาดที่เขาทำและยึดติดกับมัน ดังนั้น นักเบสบอลคนนี้ได้สรุปแบบเลือกเฉพาะเหตุการณ์หนึ่งเดียวจากหลายเหตุการณ์เพื่อดึงข้อสรุปแง่ลบเพื่อรู้สึกเศร้า

3) การลงสรุปอย่างไร้เหตุผล (Arbitrary Inference.) หมายถึงการลงสรุปที่ ขัดแย้งหรือขาดข้อเท็จจริงหรือหลักฐานมาสนับสนุน มี 2 แบบ แบบที่หนึ่งคือ การอ่านใจ (Mind reading) แบบที่สอง คือ การคาดคะเนแง่ลบ (Negative prediction) การอ่านใจ หมายถึงความคิด ที่ว่าเรารู้ว่าคนอื่นเขาคิดอย่างไรกับเรา ตัวอย่างเช่น ผู้ชายอาจสรุปว่าเพื่อนไม่ชอบเขาเพราะไม่มีใครไปเดินเกี่ยวกับเขา แต่ที่จริงแล้ว เพื่อนอาจมีหลายเหตุผลที่ไม่ได้ไปด้วย การคาดคะเนแง่ลบ หมายถึงบุคคลเชื่อว่าบางอย่างไม่ดีกำลังจะเกิดขึ้น แม้ไม่มีหลักฐานอะไรสนับสนุนเลย บุคคลอาจ คาดคะเนว่าจะสอบตก แม้ว่าเธอจะทำข้อสอบได้อย่างดีและเตรียมพร้อมสำหรับการสอบที่จะมาถึง ในกรณีนี้การลงสรุปเกี่ยวกับการสอบตก เป็นการคาดคะเนแง่ลบ ไม่มีข้อเท็จจริงอะไรสนับสนุน ดังนั้น ทั้งการอ่านใจและการคาดคะเนแง่ลบทำให้เกิดการลงสรุปอย่างไร้เหตุผลซึ่งอยู่บนพื้นฐาน ของการขาดการสนใจต่อข้อมูลที่มีอยู่ และหรือบิดเบือนข้อมูลที่มีอยู่

4) การคิดหายนะ (Catastrophizing) ในการบิดเบือนทางความคิดแบบนี้ บุคคลจะนำเหตุการณ์ที่วิตกกังวลและขยายให้เกินจริงเพื่อให้เกิดความน่ากลัว เช่น “ฉันรู้ว่าเมื่อฉันได้ พบผู้จัดการภาค ฉันจะพูดบางอย่างที่โง่ๆออกมาซึ่งทำให้เสียมากต่องานของฉัน ฉันรู้ว่าฉันจะพูด บางอย่างที่จะทำให้เธอเลิกพิจารณาฉันในเรื่องความก้าวหน้า” นั่นย่อมทำให้การพบปะที่สำคัญอาจ กลายมาเป็นเรื่องหายนะได้

5) การสรุปเกินจริง (Overgeneralization) เป็นการสร้างกฎเกณฑ์จาก เหตุการณ์ร้ายๆ 2-3 ครั้ง บุคคลบิดเบือนความคิดผ่านการสรุปเกินจริง ตัวอย่างเช่น นักเรียนปี 2 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาอาจสรุปดังนี้ “เพราะฉันทำสอบพีชคณิตในครั้งแรกไม่ได้ ดังนั้นฉันไม่สามารถทำคณิตศาสตร์ได้” อีกตัวอย่างอาจเป็นบุคคลที่คิดว่า “เพราะเพื่อน ๆ โกรธฉัน เพื่อนๆคง ไม่ชอบฉัน และคงไม่ต้องการจะสูงส่งกับฉันอีกแล้ว” ดังนั้นประสบการณ์แง่ลบ 2-3 ครั้ง ก็ถูกสรุป เกินจริงมาเป็นกฎเกณฑ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมในอนาคต

6) การตีตราและตีตราผิด (Labeling and Mislabeled) มุมมองแง่ลบของ บุคคลถูกสร้างโดยการตีตราตนเองจากข้อผิดพลาดหรือความผิดพลาดบางอย่าง บุคคลผู้ซึ่งมีเหตุการณ์ที่เคอะเขินเป็น ๑ เกิดขึ้น กับคนที่รู้จัก เขาอาจพูดสรุปว่า “ฉันเป็นคนที่ไม่มีความรู้จึก. ฉันเป็นคนขี้แพ้” มากกว่าจะพูดว่า “ฉันรู้สึกเคอะเขินที่จะพูดกับเพื่อน” ในการตีตราและตีตราผิดแบบนี้ บุคคลได้สร้าง ความรู้สึกต่อตนเองหรือเอกลักษณ์ที่ไม่ถูกต้องขึ้น โดยพื้นฐานการตีตราหรือตีตราผิดเป็นตัวอย่าง หนึ่งของการสรุปเกินจริงในระดับหนึ่งที่มีผลกระทบต่อมุมมองตัวตนของบุคคล

7) การขยายใหญ่หรือย่อให้เล็กลง (Magnification or Minimization) การบิดเบือนทางความคิดอาจเกิดได้เมื่อบุคคลขยายความไม่สมบูรณ์แบบหรือย่อจุดดีลง ย่อมจะทำให้ได้ข้อสรุปที่สนับสนุนความเชื่อเรื่องปมด้อยและความรู้สึกซึมเศร้า ตัวอย่างหนึ่งของการขยายใหญ่ก็คือ มีนักกรีฑาผู้ซึ่งทรงมานกับการดึงกล้ามเนื้อ เขาคิดว่า “ฉันคงไม่สามารถเล่นได้ในเกมวันนี้อาชีพนักกรีฑาของฉันอาจต้องยุติลง” ในทางตรงข้าม ตัวอย่างของการหดลงอาจเกิดกับนักกรีฑาที่คิดว่า “แม้ฉันจะมีวันนี้ที่เล่นได้ดี แต่มันก็ไม่ดีพอมันไม่ถึงมาตรฐานของฉัน” ในทั้งการขยายใหญ่หรือหดเล็กลง นักกรีฑาดูเหมือนจะรู้สึกซึมเศร้าทั้งสองทาง

8) การทำให้เป็นเรื่องส่วนตัว (Personalization) การพูดถึงเหตุการณ์ที่ไม่เกี่ยวข้องกับบุคคลแต่ทำให้มีความหมายเป็นการบิดเบือนความคิดในแง่ส่วนตัว ตัวอย่างเช่น ฝนตกเสมอเลยยามที่ฉันจะปิกนิก และเมื่อใดก็ตามที่ฉันไปเดินซื้อของตามห้าง ก็จะมีเหตุติดอย่างมาเสมอ บุคคลไม่ใช่สาเหตุของฝนหรือรถติด เหตุการณ์เหล่านี้อยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา ยิ่งกว่านั้นเมื่อบุคคลถูกถามจากเหตุการณ์ไม่ดีสิ่งเหล่านี้หากเกิดบ่อย ๆ การบิดเบือนทางความคิดอาจนำสู่ความทุกข์ใจในการดำเนินชีวิตหรือความผิดปกติทางจิต การอ้างอิงและลงสรุปจากพฤติกรรมเป็นส่วนสำคัญของการทำงานของบุคคล บุคคลต้องตรวจวัดสิ่งที่เขาทำและประเมินผลที่น่าจะเกิดขึ้นเพื่อวางแผนชีวิตในสังคม ชีวิตในความรัก และงานอาชีพ เมื่อมีการบิดเบือนทางความคิดเกิดขึ้นบ่อย บุคคลจะไม่สามารถทำอะไรเหล่านี้ได้อย่างสำเร็จและอาจเกิดซึมเศร้า วิตกกังวลหรือความแปรปรวนอื่น ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

3.3.2 เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบความคิด

สำหรับเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบความคิดนั้น ชาร์ฟ (Sharf, 2001: 386-390) ได้ยกตัวอย่างของเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบความคิดไว้ดังนี้

1) เทคนิคการชี้แนะเพื่อการค้นพบ (Guided Discovery Technique)

เทคนิคนี้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความเชื่อในแง่ลบ และสมมติฐานผู้ให้คำปรึกษาแนะนำผู้รับคำปรึกษาให้ค้นพบวิธีคิดใหม่ ๆ และพฤติกรรมใหม่ๆ โดยการถามคำถามเป็นชุดๆ ซึ่งเป็นข้อมูลที่มีอยู่จริง เพื่อท้าทายความเชื่อ

2) เทคนิค 3 คำถาม (The Three-Question Technique)

เทคนิค 3 คำถามประกอบด้วยชุดคำถาม 3 คำถามซึ่งออกแบบมาเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนความคิดเชิงลบ แต่ละคำถามเป็นวิธีการค้นหาเพิ่มเติมในเรื่องความเชื่อในเชิงลบ และจะได้มาซึ่งความคิดที่เป็นรูปธรรม (Objective Thinking) เพิ่มมากขึ้น ตัวอย่างเช่น

2.1) อะไรเป็นหลักฐานในความเชื่อนั้น ?

2.2) คุณสมารถตีความสถานการณ์นั้นได้อย่างไรอีก ?

2.3) ถ้าสิ่งนั้นเป็นจริง มันมีอะไรที่เกี่ยวข้องกันอีกหรือเปล่า ?

3) เทคนิคการบ่งบอกความคิดอัตโนมัติ (Specifying Automatic Thoughts Technique)

ความสำคัญของการให้คำปรึกษาในช่วงแรก ๆ ก็คือขอให้ผู้รับคำปรึกษาอธิบายและบันทึกความคิดทางลบ การบ่งบอกความคิดโดยใช้ แบบบันทึกความคิดที่บิดเบือน D.T.R. (Dysfunctional Thought Record) โดยการนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาในครั้งหน้า ซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

4) เทคนิคการเข้าใจความหมายเฉพาะ (Understanding Idiosyncratic Meaning)

คำพูดที่แตกต่างสามารถมีความหมายที่ต่างกันไปสำหรับบุคคล ขึ้นอยู่กับความคิดที่เกิดขึ้นอัตโนมัติ และแบบแผนของความคิด ดังนั้นหลาย ๆ ครั้งที่ไม่เพียงพอ สำหรับผู้ให้คำปรึกษาที่จะสรุปความหมายของคนคำพูดของผู้รับคำปรึกษา ตัวอย่าง บุคคลที่ซึมเศร้า บ่อยครั้งที่จะใช้คำพูดที่ไม่ชัดเจน เช่น ทุกข์ใจ ผู้แพ้ ซึมเศร้า หรือการฆ่าตัวตาย การถามผู้รับคำปรึกษาจะช่วยทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเข้าใจกระบวนการคิดมากขึ้น

5) เทคนิคการทำทลายอย่างเด็ดขาด (Challenging Absolutes)

บ่อยครั้งผู้รับคำปรึกษาแสดงความโศกเศร้าของพวกเขาก็ใช้คำพูดแบบเกินจริง เช่น “ทุก ๆ คนในที่ทำงานเก่งกว่าฉัน” ข้อความที่พูด เช่น ทุก ๆ คน เสมอ ๆ ไม่มีใคร และตลอดเวลาบ่อยครั้งมันเป็นประโยชน์สำหรับผู้ให้คำปรึกษา ที่จะถามหรือใช้ท้าทายคำพูด เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปรับเปลี่ยนความคิดให้มันถูกต้องแม่นยำมากขึ้น

6) เทคนิคการลดความหายนะ (Decatastrophizing)

ผู้รับคำปรึกษาจะกลัวมากกับผลลัพธ์ที่จะไม่คอยเกิดขึ้น เทคนิคนี้ใช้บ่อยครั้งกับการจัดการกับความกลัว คือ เทคนิค “ถ้าสิ่งนี้เกิดขึ้น คุณจะอย่างไร” มันเหมาะสมอย่างยิ่งเมื่อผู้รับคำปรึกษา มีการตอบสนองเกินความจริงกับผลลัพธ์ที่เป็นไปได้

7) เทคนิคการกำหนดข้อดีและข้อเสีย (Listing Advantage and Disadvantage)

บางครั้งเทคนิคนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้รับคำปรึกษาที่เขียนถึงข้อดีและข้อเสีย โดยเฉพาะความเชื่อหรือพฤติกรรมของตนเอง เช่น นักเรียนสามารถเขียนข้อดีของการคงความเชื่อ “ฉันต้องมีรายชื่อในรายชื่อนักเรียนที่เรียนดี” และข้อเสียของความเชื่อนั้น การกำหนดข้อดี และข้อเสียของความเชื่อช่วยให้บุคคลลดความรู้สึกกังวล และความเชื่อที่บิดเบือน ตลอดจนความคิดทางลบได้

8) เทคนิคการฝึกซ้อมความคิด (Cognitive Rehearsal)

การใช้จินตนาการการจัดการกับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ การฝึกซ้อมความคิดสามารถทำได้เพื่อให้บุคคลได้ลองเผชิญกับเหตุการณ์ที่กำลังกังวลหรือไม่สบายใจ

3.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory)

หลักการของพฤติกรรมตั้งอยู่บนพื้นฐานของวิธีการทางวิทยาศาสตร์ และได้พัฒนามา มากกว่า 100 ปี การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเกิดขึ้นหลังปี ค.ศ. 1950 ในระยะเริ่มแรกวิธีการ บำบัดหลาย ๆ วิธีมีพื้นฐานมาจากงานของพาฟลอฟ (Pavlov) ที่เกี่ยวข้องกับการวางเงื่อนไขแบบ คลาสสิก (Classical Conditioning) และงานของสกินเนอร์ (Skinner) ในเรื่องการวางเงื่อนไขแบบ การกระทำ (Operant Conditioning) งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้การสังเกต ซึ่งเป็นพื้นฐาน ต่อการพัฒนาเทคนิคของกระบวนการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม นักให้คำปรึกษาในยุคแรก ๆ สามารถประยุกต์ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเสริมแรง การลดพฤติกรรม การปรับพฤติกรรม ตลอดจนการให้ตัวแบบในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา จะเห็นว่าการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรมใช้ การประยุกต์โดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการให้คำปรึกษา (Sharf. 2001: 287)

3.4.1 แนวคิดที่สำคัญ

การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีลักษณะเฉพาะตัวเป็นกระบวนการการให้ คำปรึกษาที่อยู่บนพื้นฐานของหลักการและกระบวนการโดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ การทดลองต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมได้รับหลักการของการเรียนรู้อย่างเป็นระบบในการ ประยุกต์ใช้เพื่อช่วยบุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา โดยคอเรย์ (Corey. 2008: 360-363) ได้กล่าวถึงแนวคิดที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ดังนี้

ประการที่ 1 การประเมินพฤติกรรม (Behavioral Assessment) การประเมิน พฤติกรรมประกอบด้วยชุดของขั้นตอนต่าง ๆ ที่ใช้รวบรวมข้อมูลที่จะเป็นแนวทางในการพัฒนาของ การกำหนดการวางแผนของโปรแกรมสำหรับการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา

ประการที่ 2 เป้าหมายของการบวนการให้คำปรึกษาที่ถูกต้อง (Precise Therapeutic Goals) ในการให้คำปรึกษาในช่วงเริ่มต้นจะต้องมีการระบุถึงเป้าหมายส่วนบุคคลที่ บุคคลต้องการได้รับในการให้คำปรึกษา การระบุเป้าหมายเป็นแนวทางสำคัญของการให้คำปรึกษา โดยการสร้างนิยามปัญหาในเชิงรูปธรรมที่บุคคลต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงและความต้องการที่จะได้ เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นในการนำไปใช้ในชีวิต

ประการที่ 3 การวางแผนการปฏิบัติ (Treatment Plan) หลังจากที่ได้สมาชิกรับ ได้ ระบุถึงเป้าหมาย การวางแผนการปฏิบัติเป็นขั้นตอนต่อไปที่ต้องดำเนินการ เป็นที่แน่นอนว่าผู้รับ คำปรึกษาทุกคนคาดหวังที่จะทำบางสิ่งบางอย่างในการให้คำปรึกษา ไม่ใช่เพียงแค่จะมาพูดถึงแต่ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองเพียงเท่านั้น ดังนั้นการร่วมกันระดมสมอง (Brainstorming) จึงเป็นกลยุทธ์

สำคัญในการช่วยในการวางแผนการปฏิบัติเพื่อช่วยในการกำหนดแผนการและสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาจะต้องปฏิบัติในการให้คำปรึกษา ทั้งนี้การวิเคราะห์เทคนิคที่จำเป็นที่จะช่วยในการเสริมสร้างแผนการปฏิบัติให้มีประสิทธิผล ได้แก่ การใช้ตัวแบบ การชักจูงพฤติกรรมกรรมการสอน การให้การบ้าน การให้ข้อมูลย้อนกลับ การปรับโครงสร้างความคิดใหม่ การลดความอ่อนไหว การลดความตึงเครียด และการให้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ เป็นต้น

ประการที่ 4 การประเมินวัตถุประสงค์ (Objective Evaluation) เมื่อมีการกำหนดถึงเป้าหมายของพฤติกรรม การดำเนินการ และกระบวนการให้คำปรึกษาอย่างชัดเจน ขั้นตอนต่อไปก็คือการประเมินวัตถุประสงค์หรือผลของการดำเนินการ ทั้งนี้การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมจะเน้นและให้ความสำคัญกับการประเมินประสิทธิภาพของเทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาการตัดสินใจที่จะใช้เทคนิคเป็นพื้นฐานสำคัญในการแสดงถึงประสิทธิผล ในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีเทคนิคต่าง ๆ มากมายให้เลือกใช้ในการประยุกต์กับการดำเนินการในการให้คำปรึกษา หรือแม้กระทั่งผู้ให้คำปรึกษาอาจจะนำเทคนิคจากทฤษฎีอื่น ๆ มาประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมเพื่อช่วยในการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษาได้

3.4.2 เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

ปริชา วิหคโต (2545: 35-46) ได้กล่าวถึงเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมประกอบด้วย เทคนิคที่ใช้ทั่วไป และเทคนิคเฉพาะของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม โดยเทคนิคที่ใช้ทั่วไป เป็นเทคนิคที่ใช้ร่วมกันในทุกขั้นตอนของการให้คำปรึกษา เช่นเทคนิคการใส่ใจ การฟัง การเงี่ยบ การสะท้อน การทวนความ การสนับสนุน การใช้คำถามปลายปิดและปลายเปิด การทำความเข้าใจ เป็นต้นส่วนเทคนิคเฉพาะของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมนั้น ได้แก่ เทคนิคการผ่อนคลาย (Muscle Relaxation) เทคนิคการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เทคนิคการฝึกการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive Training) การเสริมแรงทางสังคม (Social Reinforcement) การให้ตัวแบบ (Modeling) เป็นต้น นอกจากนี้ชาร์ฟ (Sharf. 2001: 304-305) ได้กล่าวถึงเทคนิคการให้ตัวแบบไว้ว่า การให้คำปรึกษาที่ใช้เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) เป็นพื้นฐานหลักในการให้คำปรึกษาแนวการเรียนรู้ทางสังคมของบันดูรา (Bandura) โดยพื้นฐานแล้ว ตัวแบบเป็นเทคนิคหนึ่งในการให้คำปรึกษาเกิดขึ้นเมื่อผู้รับคำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่น และใช้ประโยชน์จากการสังเกตนั้นการเรียนรู้ว่าตัวแบบกระทำพฤติกรรมอย่างไร และอะไรที่เกิดขึ้นกับตัวแบบโดยที่ผลของการเรียนรู้จากพฤติกรรมซึ่งทั้ง 2 ส่วนนั้นเป็นของการเรียนรู้จากตัวแบบ

ในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรม (พฤติกรรมบำบัด) มี 5 ลักษณะรูปแบบหน้าที่พื้นฐานของตัวแบบ ดังนี้

1. การสอน (Teaching)
2. การเรียนรู้โดยทันที (Prompt)

3. การจูงใจ (Motivations)
4. การลดความวิตกกังวล (Reducing Anxiety)
5. การทำให้เกิดความท้อแท้ (Discouraging)

ตัวแบบสามารถเกิดขึ้นโดยผ่านการสาธิต เช่น ตัวอย่างการดูคนขวางลูกเบสบอล หรือ การดูคนปลูกผลไม้ และตัวแบบสามารถใช้เป็นแบบได้ทันที เช่น เด็กคนหนึ่งเดินอย่างสง่างามเหมือนกับหัวหน้าวงโยธวาทิต โดยให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมเหมือนกับเด็กคนนั้นทันที (ทำไปพร้อม ๆ กัน) อีกทั้งตัวแบบโดยการเสริมแรงพฤติกรรมเป็นลักษณะของบุคคลที่สามารถจูงใจคนอื่น ๆ ให้เกิดพฤติกรรมได้ เช่น เมื่อพ่อแม่ใช้เกมมาช่วยในการทำความสะอาดบ้านกับเด็ก ๆ ดังนั้นเด็ก ๆ จึงเห็นว่าการทำความสะอาดบ้านเป็นเรื่องที่น่าสนุก เป็นต้น การลดความวิตกกังวลสามารถเกิดขึ้นโดยผลจากตัวแบบ เช่น เด็กคนหนึ่งลงไปเล่นในน้ำหลังจากที่ได้เห็นเด็กคนอื่น ๆ ได้ลงไปเล่นในน้ำ ดังนั้นสิ่งเหล่านี้เป็นการลดความรู้สึกกลัวน้ำของเด็ก เป็นต้น หน้าที่หลัก ๆ สุดท้ายของการเรียนรู้จากตัวแบบแต่ละบุคคลสามารถรู้สึกท้อแท้ (Discouraging) จากพฤติกรรมที่ต่อเนื่อง เช่น เมื่อผู้ให้คำปรึกษาให้คนสูบบุหรี่หรือรูปภาพ/ ภาพยนตร์ ของผู้ป่วยที่สูบบุหรี่และค่อย ๆ กำลังจะตายจากการเป็นโรคมะเร็ง เป็นต้น ในส่วนนี้จะกล่าวถึงหน้าที่หลัก ๆ 5 รูปแบบ ที่ได้รวมเอาระดับที่หลากหลายของเทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบต่าง ๆ เช่น

1.) ตัวแบบที่มีชีวิต (Live Modeling) โดยพื้นฐานแล้วตัวแบบที่มีชีวิตหมายถึง การดูจากตัวแบบ บางครั้งตัวแบบอาจจะเป็นตัวผู้ให้คำปรึกษา โดยให้แสดงพฤติกรรมเฉพาะ บ่อยครั้งที่ตัวแบบจะถูกทำซ้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้ง และหลังจากได้มีการสังเกตตัวแบบ ผู้รับคำปรึกษาจะสังเกตพฤติกรรมซ้ำ ๆ กันเป็นเวลาหลาย ๆ ครั้งได้

2.) ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Modeling) บ่อยครั้งที่ตัวแบบที่มีชีวิตอาจไม่เหมาะสมหรืออาจจะไม่สะดวกที่จะใช้ในการให้คำปรึกษา ดังนั้นตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์อาจจะถูกใช้แทนในการให้คำปรึกษา ตัวอย่างโดยทั่ว ๆ ไปของตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ ได้แก่ ภาพยนตร์ หรือ วีดีโอเทปของการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม แต่ละบุคคลอาจไม่ได้สังเกตตัวแบบที่เป็นจริง (บุคคล หรือสิ่งมีชีวิต) ตัวอย่างอื่น ๆ ที่ยังไม่ได้อ้างถึง ได้แก่ รูปภาพ รูปในหนังสือต่าง ๆ และการเล่น ตัวอย่างหนังสือของเด็ก ๆ เกี่ยวกับเด็กคนหนึ่งที่กำลังไปโรงพยาบาลเพื่อรับการผ่าตัด ซึ่งหนังสือนั้นเป็น ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ที่สามารถช่วยลดความวิตกกังวลของเด็กคนหนึ่งเกี่ยวกับการผ่าตัด (ห้องผ่าตัด) เป็นต้น

3.) การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) วิธีการที่สะดวกวิธีการหนึ่งของการเรียนรู้จากตัวแบบ คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษาได้แสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ต่าง ๆ กับผู้มารับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะแสดงเป็นบทบาทของผู้มารับคำปรึกษา หรือเป็นใครซักคนในชีวิตของตัวผู้มารับคำปรึกษา บ่อยครั้งที่วิธีการนี้ใช้เป็นวิธีการที่ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้มีทักษะทางสังคมเพิ่มขึ้นกับบุคคลอื่น ๆ และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมที่จะช่วยเพิ่มความสำเร็จให้ดีขึ้น บทบาทสมมติ (Role Playing) ในการให้คำปรึกษาประกอบด้วยกรณี

ปฏิสัมพันธ์ที่แตกต่างกันหลากหลายในการสมมติการณ์สนทนาระหว่างผู้รับคำปรึกษากับบุคคลอื่น ๆ การให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกปฏิบัติการสังเกตพฤติกรรมใหม่ ๆ จะเป็นการทำให้การสังเกตพฤติกรรมใหม่ ๆ นั้นมีความมั่นคงมากขึ้น

4.) **ตัวแบบแบบมีส่วนร่วม (Participant Modeling)** บางครั้งตัวแบบแบบมีส่วนร่วมจะเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้ให้คำปรึกษาที่จะเป็นตัวแบบของพฤติกรรมให้กับผู้รับคำปรึกษา โดยช่วยแนะแนวทางผู้รับคำปรึกษาในการแสดงพฤติกรรม เช่น ถ้าผู้รับคำปรึกษากลัวที่จะปีนบันได ผู้นำบอดสามารถเป็นตัวแบบพฤติกรรมโดยเริ่มปีนบันไดให้ผู้รับคำปรึกษาดูและต่อจากนั้นก็ใช้การมีส่วนร่วม(การอยู่ใกล้ ๆ กับผู้รับคำปรึกษาในขณะที่ปีนบันได)โดยผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยผู้รับคำปรึกษาในการปีนบันไดในขณะที่ให้กำลังใจและสนับสนุนทางด้านร่างกาย (การดัน) เมื่อมีความจำเป็น เป็นต้น

5.) **ตัวแบบที่ซ่อนเร้น (Covert Modeling)** บางครั้งเมื่อตัวแบบไม่สามารถใช้ในการสังเกตได้ การใช้ตัวแบบที่มองไม่เห็นหรือซ่อนเร้น อาจจะเป็นประโยชน์ที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นตัวแบบในกระบวนการนี้ ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะอธิบายถึงสถานการณ์สำหรับผู้รับคำปรึกษาที่มีการจินตนาการ ตัวอย่างของตัวแบบซ่อนเร้น เช่น เด็กหญิงอายุ 7 ขวบที่หูหนวก ซึ่งเธอได้ถูกทารุณกรรมทางเพศจากพ่อเลี้ยงของเธอ ผลของการที่เธอถูกทารุณกรรมทางเพศทำให้เธอมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยเธอขอจับที่เป้ากางเกงของผู้ชาย ซึ่งมันเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมอื่นๆ และการมีอารมณ์ที่เกรี้ยวกราด ในการใช้ตัวแบบซ่อนเร้นผู้ให้คำปรึกษาได้ให้เด็กผู้หญิงลองจินตนาการถึงเด็กน้อยอีกคนหนึ่ง ที่เป็นเด็กที่มีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับการที่ไม่มีอารมณ์เกรี้ยวกราด และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีและเหมาะสมกับเด็กคนอื่น ๆ เป็นต้น ทั้งนี้ในเหตุการณ์หลายๆ เหตุการณ์ที่ผู้รับคำปรึกษาได้จินตนาการจะต้องเกี่ยวกับพฤติกรรมในทางที่สร้างสรรค์มากกว่าเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

3.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory)

วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) จิตแพทย์ชาวอเมริกันเป็นผู้ริเริ่มพัฒนาวิธีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

3.5.1 แนวคิดที่สำคัญ

แนวคิดพื้นฐานของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ให้ความสำคัญกับความรับผิดชอบว่าอะไรคือสิ่งที่เราเลือกที่จะทำ (Responsible for what we choose to do) เนื่องจากปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษาเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจึงให้ความสำคัญเพียงเล็กน้อยกับสิ่งที่ป็นอดีต นอกจากนี้ วิลเลียม กลาสเซอร์ มีความเชื่อที่ว่าเราสามารถที่จะควบคุม หรือกำหนดในสิ่งที่ป็นปัจจุบันเท่านั้น

การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมุ่งเน้นที่การแก้ปัญหา และการเผชิญกับความต้องการของความเป็นจริงในสังคมปัจจุบัน โดยการสร้างทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้รับ

คำปรึกษาควรมุ่งที่จะตั้งใจต่อการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่จะช่วยเติมเต็มต่อความต้องการและความจำเป็นของผู้รับคำปรึกษา โดยการหลีกเลี่ยงการสร้างข้อแก้ตัว (Excuses) และการตำหนิ (Blaming) บุคคลอื่น พร้อมกับสามารถสร้างทางเลือกที่มีประสิทธิภาพ และเพิ่มการควบคุมตนเองในการดำเนินชีวิต (Corey. 2008: 419) ดังคำพูดที่กล่าวไว้ว่า “จงรับผิดชอบและควบคุมการดำเนินชีวิตของท่าน และเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง” (วัชร ทรัพย์มี. 2545: 68)

3.5.2 เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

ผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจะใช้เทคนิคต่อไปนี้ในการให้คำปรึกษา นอกเหนือไปจากเทคนิคพื้นฐาน (วัชร ทรัพย์มี. 2545: 79-82)

1.) เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ (Building Relationship Technique) สำหรับในการพบผู้ขอรับคำปรึกษาเป็นครั้งแรก ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดี โดยการทักทายแสดงความเป็นมิตร มีความจริงใจ ให้เกียรติ รักษาความลับกับผู้ขอรับคำปรึกษา แสดงถึงความห่วงใยเอาใจใส่ เต็มใจที่จะพูดคุยได้ทุกเรื่อง ตลอดจนชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นประโยชน์ที่จะได้รับจากการให้คำปรึกษา ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถรู้สึกไว้วางใจในการเปิดเผยข้อมูลความรู้ และการให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษา ดังที่ชาร์พ (Sharf) กล่าวถึงกระบวนการในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ว่าการให้คำปรึกษาที่ดีเกิดจากสิ่งแวดล้อมในการให้คำปรึกษาและวิธีการเฉพาะที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตลอดจนกระบวนการให้คำปรึกษาที่มีสัมพันธภาพที่เต็มไปด้วยความอบอุ่นจะถูกสร้างขึ้นจากการมีสัมพันธภาพที่ดีที่จะช่วยเอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการให้คำปรึกษา นอกจากนี้ในการสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่น ในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ผู้ให้คำปรึกษาควรให้ความสำคัญกับการใส่ใจในพฤติกรรมเป็นอันดับแรกไม่ว่าจะเป็น การนั่งในท่าทางที่เปิดเผย การมีท่าทีที่ยอมรับ การประสานสายตาคู่ที่เหมาะสม และการตีความหมายสิ่งที่คุณรับคำปรึกษาบอกซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นเงื่อนไขที่สำคัญสำหรับสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

2.) เทคนิคการพูดแบบเผชิญหน้า (Confrontation Technique) ผู้ให้คำปรึกษาจะพูดแบบเผชิญหน้ากับผู้ขอรับคำปรึกษา เมื่อเกิดความขัดแย้งในความคิด ความรู้สึก เพื่อให้เกิดการทบทวนประเด็นต่าง ๆ ในการที่จะเข้าใจพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง ซึ่งการใช้เทคนิคที่จำเป็นอย่างยิ่งที่ทั้งผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีสัมพันธภาพที่ดี

3.) เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Sense of Human Technique) ผู้ให้คำปรึกษาจะพูดถึงแง่มุมชีวิตของผู้รับคำปรึกษาหรือเรื่องอื่น ๆ ในลักษณะของการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ให้รู้สึกไม่เครียด แต่ไม่ใช่การพูดจาตลก สบประมาท หรือประชดประชัน

4.) เทคนิคการเปิดเผย (Self Disclosure) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดเผยประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก และปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ

5.) เทคนิคการมองโลกแง่บวก (Being Positive) ผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจะเจาะจงในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถทำได้โอกาสทั้งหลายจะถูกนำมาเพื่อเสริมแรงการ

กระทำแบ่งบวกและวางแผนที่สร้างสรรค์ ข้อความแบ่งบวกนำมาใช้ในการกล่าวถึงเรื่องที่ร้ายๆและการปนถึงความไม่สบายใจ

ตัวอย่างเช่น “ถ้าผู้รับคำปรึกษาพูด” ฉันโกรธในสิ่งที่เพื่อนพูดกับฉันวันนี้” ผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความเป็นจริงจะไม่ตอบสนองโดยการพูดว่า “คุณรู้สึกโกรธเพื่อนที่ไม่พูดกับคุณอย่างดี” แต่ผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงอาจตอบสนองว่า “แล้วคุณจะทำอย่างไรเพื่อให้คุณจะไม่เลือกที่จะโกรธเพื่อน” การเน้นของคำถามของผู้ให้คำปรึกษาจะเน้นไปที่การกระทำแบ่งบวก ในการมองแง่บวก มีอีก 2 ด้าน (Wubbolding; & Brickell) กล่าวคือ

5.1) มองทุกสิ่งว่าเป็นข้อได้เปรียบ หรือมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นโอกาส

5.2) พูดอย่างมีความหวังและพูดอย่างสร้างสรรค์กับสิ่งที่เกิดขึ้น

ตัวอย่างเช่น ผู้ให้คำปรึกษาจะอย่างไรจึงเปลี่ยนมุมมองแง่ลบของผู้รับคำปรึกษาให้เป็นแง่บวก ผู้รับคำปรึกษาถูกไล่ออกงาน 9 แห่งในเวลาเพียง 10 เดือน ซึ่ง ผู้ให้คำปรึกษาจะอภิปราย หรือพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องการเลือกและการวางแผนงาน มากกว่าจะพูดถึงสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นต้น

6.) เทคนิคอุปมา (Metaphors) เป็นเทคนิคในการใส่ใจในภาษาและการใช้ภาษาของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการสื่อสารความเข้าใจกับผู้รับคำปรึกษาโดยผ่านภาษาของเขา ตัวอย่างเช่น ถ้าผู้รับคำปรึกษาพูดว่า “เมื่อฉันสอบได้ A ในวิชาคณิตศาสตร์ เหมือนโลกทั้งใบมันดูสดใสขึ้น” ผู้บำบัดอาจตอบสนองว่า “มันเป็นเหมือนอะไรในแสงสว่างและแสงแดดยามเช้าที่สดใส” เป็นต้น โดยสาระสำคัญแล้วผู้ให้คำปรึกษากำลังพูดถึงในวิธีที่สอดคล้องกลมกลืนกับการรับรู้ส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษานั้นเอง

7.) เทคนิค WDEP (Corey, 2008: 325-328) เทคนิคนี้เป็นการนำหลัก “ระบบ WDEP” มาประยุกต์ใช้ในการควบคุมดูแลตนเอง ประกอบด้วย

1. W = wants เป็นการสำรวจความต้องการ และความจำเป็น ตลอดจนการกำหนดเป้าหมายของตนเอง (ทั้งนี้ต้องสามารถระบุเป้าหมายและความสำคัญของเป้าหมายได้)

2. D = Direct and Doing เป็นการกำหนดทิศทางและวิเคราะห์แนวทางการกำหนดเป้าหมาย จากแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความเป็นจริงนั้นจะเน้นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในปัจจุบันและเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ในอดีต ตลอดจนมุ่งที่การตระหนักรู้ของการกำหนดเป้าหมายและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

3. E = Evaluation การประเมิน เป็นการให้สมาชิกได้สามารถประเมินตนเอง (Self – Evaluation) ถึงแนวทางต่าง ๆ ที่เหมาะสมในการกำหนดเป้าหมาย และความเป็นไปได้ของแนวทางที่เลือกมาใช้ในให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ

4. P = Planning and Action หลักสำคัญอย่างหนึ่งของแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือ เป้าหมายที่เกิดจากความต้องการและความจำเป็นที่แท้จริงซึ่งผู้

กำหนดเป้าหมายจะเป็นผู้กำหนดเอง โดยสิ่งสำคัญคือการทำข้อผูกพันกับตัวเอง ก่อนจะลงมือปฏิบัติ ตามแผน กล่าวคือเน้นในเรื่องความรับผิดชอบต่อตนเอง

กล่าวโดยสรุปในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษาต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมทางจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบความคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา และ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

จากการศึกษาทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบความคิด ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ผู้วิจัยนำแนวคิดและเทคนิคของการให้คำปรึกษามาประยุกต์ใช้ในการสร้างโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนา ยุทธวิธีในการเรียนรู้ ดังนี้

1. การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้ รายด้านย่อยเกี่ยวกับวางเป้าหมายการเรียนรู้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเน้นการแก้ปัญหา โดยใช้เทคนิคคำถามปฎิหาริย์ โดยมีเป้าหมายกระตุ้นความปรารถนาและสำรวจความต้องการที่จะแก้ไขปัญหาโดยผู้ฝึกอบรมพยายามกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้เริ่มหาทางแก้ปัญหาที่แตกต่างไปจากเดิมโดยเฉพาะการวางเป้าหมายในการเรียน อีกทั้งยังใช้วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา โดยใช้เทคนิคการสอนและใช้หลักการของการให้คำปรึกษาที่สำคัญ คือ การวิจารณ์สมาชิกคนอื่นอย่างสร้างสรรค์

2. การพัฒนายุทธวิธีการในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้ รายด้านย่อยเกี่ยวกับความพยายามที่จะทำให้สำเร็จ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา โดยใช้เทคนิคการสอนเพื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับข้อมูลความรู้ใหม่ๆ ในเรื่องความพยายามที่จะทำให้สำเร็จ และแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบความคิด โดยใช้เทคนิคการกำหนดความคิดใหม่ เป้าหมายเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดให้จากปัญหาเดิมที่ยังแก้ไขไม่ได้โดยเฉพาะปัญหาเรื่องความพยายามที่จะทำให้สำเร็จ นอกจากนี้ยังใช้เทคนิคทางจิตวิทยา คือ การวิจารณ์สมาชิกคนอื่นอย่างสร้างสรรค์ และประยุกต์ใช้เกมทางจิตวิทยา ได้แก่ เกมแก้เชือก เป้าหมายเพื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดเกี่ยวกับความพยายามที่จะเรียนรู้จนประสบความสำเร็จ

3. การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมในการเรียนรู้ รายด้านย่อยการจัดการกับอารมณ์ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและ

จิตวิทยา โดยใช้เทคนิคการสอนเพื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับข้อมูลความรู้ใหม่ๆ ในเรื่องการจัดการกับอารมณ์ และแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค การฝึกซ้อมพฤติกรรม เป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้ารับการได้ฝึกพฤติกรรมใหม่เพื่อให้เกิดความมั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม การให้การบ้านเป็นการฝึกการบริหารจัดการอารมณ์ตามสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น และการเสริมแรงทางบวกเป็นให้กำลังใจเพื่อให้เกิดความมั่นใจเพิ่มขึ้น ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่เกี่ยวกับการบริหารจัดการกับอารมณ์ รวมทั้งการเรียนรู้วิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมกรเรียนรู้ในการบริหารจัดการกับอารมณ์

4. การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมกรเรียนรู้ รายด้านย่อยการบริหารเวลา ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา โดยใช้เทคนิคการสอนได้รับข้อมูลความรู้ใหม่ๆ ในเรื่องการบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพ และแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิค การวางแผนขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิธีการบริหารจัดการเวลาว่าจะทำอะไรอย่างไร และเทคนิคการติดตามและประเมินผลเพื่อกำหนดเป้าหมายในระยะสั้น ในสิ่งที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงการบริหารเวลาในการตอบสนองการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมกรเรียนรู้ รายด้านย่อยความรับผิดชอบ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยาโดยใช้เทคนิคการสอนเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับข้อมูลความรู้ใหม่ๆ ในเรื่อง “ความรับผิดชอบในการเรียนรู้” โดยใช้เทคนิคการสอน และแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงโดยใช้เทคนิค WDEP เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเรียนรู้ที่จะควบคุมดูแลตนเองในเรื่องความรับผิดชอบในการเรียนรู้

6. การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมกรเรียนรู้ รายด้านย่อยการจัดการสิ่งแวดล้อม ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา โดยใช้เทคนิคการสอนเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับข้อมูลความรู้ใหม่ๆ ในเรื่อง “การจัดการสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้” และแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบความคิด โดยใช้เทคนิค 3 คำถามเป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทบทวนความคิดทางลบที่มีผลกระทบต่อจัดการสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ โดยผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการจัดการสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ หลังจากนั้นผู้วิจัยตั้งคำถาม 3 คำถาม ดังนี้ 1) อะไรที่ทำให้มีความเชื่อแบบนั้น 2) สมาชิกคนอื่นสามารถตีความเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นได้อย่างไรอีก และ 3) ถ้าสิ่งนั้นเป็นจริงจะเป็นอย่างไร และมีอะไรเกี่ยวข้องอีก นอกจากนี้ยังใช้เทคนิคทางจิตวิทยา คือ เทคนิคการวิเคราะห์ตนเอง เป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้วิเคราะห์ตนเองเกี่ยวกับการจัดการสิ่งแวดล้อม

และปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดและวิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมสภาพการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับยุทธวิธีการจัดการสิ่งแวดล้อม



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ในครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยมีความมุ่งหมายการวิจัย ดังนี้ 1) เพื่อศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ 2) เพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ และ 3) เพื่อเปรียบเทียบยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.1 แบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้
 - 2.2 โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้
3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
 - 3.1 ขั้นตอนการศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้
 - 3.2 ขั้นตอนการดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดขอบเขตการศึกษาเป็น 2 ระยะ คือ

1. การศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์
2. การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นิสิตหลักสูตร กศ.บ 5 ปี คณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 เขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 3,775 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ คือ นิสิตหลักสูตร กศ.บ 5 ปี คณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 เขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 360 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ดังแสดงตามตาราง 1

ตาราง 1 ตารางแสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์โดยจำแนกตามรายชื่อมหาวิทยาลัย เขตกรุงเทพมหานคร

มหาวิทยาลัย	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	
	ประชากร (คน)	สัดส่วนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	995	95
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	784	75
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	1,996	190
รวม	3,775	360

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้โดยการฝึกอบรมทางจิตวิทยา คือ นิสิตในกลุ่มตัวอย่างในข้อ 1 จำนวน 30 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง และมีสมัครใจในการเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. แบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์
2. โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัย ดังนี้

1. แบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ มีขั้นตอนในการสร้าง ดังต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตนักศึกษาทั้งในและต่างประเทศ

1.2 ผู้วิจัยสำรวจความคิดเห็นของอาจารย์ผู้สอนในระดับอุดมศึกษาในคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 คน เกี่ยวกับยุทธวิธีในการเรียนโดยใช้คำถาม

ปลายเปิดถามว่า “นิสิตที่ประสบความสำเร็จในการเรียนมียุทธวิธีในการเรียนรู้อย่างไรบ้าง” เพื่อเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์กับอาจารย์ผู้สอน

1.3 ผู้วิจัยสำรวจความคิดเห็นของ นิสิต คณะ ครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน โดยใช้คำถามปลายเปิดถามนิสิตว่า “นิสิตมียุทธวิธีในการเรียนรู้ของตนเองอย่างไร” เพื่อเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์กับนิสิต

1.4 ผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้ทรงวุฒิทางด้านจิตวิทยาที่ปฏิบัติงานสอนในคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ จำนวน 3 ท่าน โดยใช้คำถามปลายเปิดถามเกี่ยวกับ “ยุทธวิธีในการเรียนรู้ที่ประสบความสำเร็จประกอบด้วยอะไรบ้าง” เพื่อเก็บข้อมูลเชิงประจักษ์ทางจิตวิทยากับผู้ทรงคุณวุฒิ

1.5 ผู้วิจัยประมวลข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตทั้งในและต่างประเทศ ความคิดเห็นของอาจารย์ผู้สอนคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เขตกรุงเทพมหานคร ความคิดเห็นของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เขตกรุงเทพมหานคร และข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงวุฒิทางด้านจิตวิทยาที่ปฏิบัติงานสอนเกี่ยวกับยุทธวิธีในการเรียนรู้ มาวิเคราะห์และกำหนดโครงสร้างของแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ และกำหนดนิยามศัพท์ ซึ่งได้โครงสร้างของแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ประกอบด้วย 1) ยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้ ได้แก่ การวางเป้าหมายในการเรียนรู้ และความพยายามที่จะทำให้สำเร็จ 2) ยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมในการเรียนรู้ ได้แก่ การจัดการกับอารมณ์ การบริหารเวลา ความรับผิดชอบ และการจัดการกับสิ่งแวดล้อม

1.6 ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ตามโครงสร้างและนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ ได้แบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ จำนวน 40 ข้อ เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ จริงมากที่สุด ส่วนใหญ่จริงจริงบ้าง จริงน้อย และไม่จริงเลย โดยมีตัวอย่าง เกณฑ์การให้คะแนน และการแปลผลคะแนนยุทธวิธีในการเรียนรู้ ดังนี้

ตัวอย่างแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

คำชี้แจง ให้นิสิตทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับนิสิตมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อคำถาม	ระดับการประเมิน				
	จริงมากที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
1. ข้าพเจ้าทราบดีว่าตนเองต้องการอะไรในชีวิต					
2. ข้าพเจ้ามีการจดบันทึกในสิ่งที่ข้าพเจ้าไม่เข้าใจเพื่อไปสอบถามกับอาจารย์					
3. ข้าพเจ้าเข้าห้องเรียนตรงต่อเวลาเสมอ					
4. ข้าพเจ้าปิดเครื่องมือสื่อสารระหว่างเรียน					

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ 2 ลักษณะ คือ ข้อความทางบวก และข้อความทางลบ ดังนี้

ข้อความ	จริงมากที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
ทางบวก	5	4	3	2	1
ทางลบ	1	2	3	4	5

เกณฑ์การแปลผลคะแนนแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ มีดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 9)

ค่าเฉลี่ย	แปลผล
4.51 – 5.00	มียุทธวิธีในการเรียนรู้อยู่ในระดับมากที่สุด
3.51 – 4.50	มียุทธวิธีในการเรียนรู้ในระดับมาก
2.51 – 3.50	มียุทธวิธีในการเรียนรู้ในระดับปานกลาง
1.51 – 2.50	มียุทธวิธีในการเรียนรู้ในระดับน้อย
1.00 – 1.50	มียุทธวิธีในการเรียนรู้ในระดับน้อยที่สุด

1.7 ผู้วิจัยนำแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ที่ผู้วิจัยสร้างเสร็จแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์เวณี กรีทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม อาจารย์ ดร.ชลพร กองคำ และอาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุปถรรพณ์ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงพิ้นิจ (Face Validity) เพื่อดูความสอดคล้องของข้อความกับนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้โดยมีเกณฑ์การพิจารณาข้อความแต่ละข้อตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

+1	แน่ใจว่าข้อความนั้นเป็นตัวบ่งชี้ยุทธวิธีในการเรียนรู้
0	เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นเป็นตัวบ่งชี้ยุทธวิธีในการเรียนรู้
1	เมื่อแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่ใช่อันเป็นตัวบ่งชี้ยุทธวิธีในการเรียนรู้

1.8 ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item – Objective - Congruence: IOC) ระหว่างข้อความกับนิยามศัพท์ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.60-1.00 จากนั้นผู้วิจัยปรับปรุงข้อความตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.9 ผู้วิจัยนำแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ไปทดลองใช้ (Tryout) กับนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ กศ.บ 5 ปี ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน และนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้มาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของข้อความเป็นรายข้อโดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) ได้ข้อความที่มีค่าอำนาจจำแนก (r) ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป จำนวน 21 ข้อ ได้ข้อความในแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้ จำนวน 8 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.20-0.55 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.75 และได้ข้อความในแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้จำนวน 13 ข้อมีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.21-0.60 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78 และหาค่าความเชื่อมั่นแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ทั้งฉบับโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบัก (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86

2. การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ นิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้เป็นวิธีการพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้โดยมุ่งหวังให้มีการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติตนที่มีจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้และมีการแสดงออกทางพฤติกรรมเพื่อแสวงหาวิธีการเรียนรู้เพื่อตอบสนองต่อความสนใจใน

การเรียนรู้เพื่อให้เกิดผลสำเร็จในทิศทางที่พึงประสงค์ โดยใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษามาประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรม โดยมีขั้นตอนในการสร้างโปรแกรม ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศเกี่ยวกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา และแนวความคิดการดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่สอดคล้องกับการพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้

2.2 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษาตลอดจนหลักการและเทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เขตกรุงเทพมหานคร โดยผสมผสานใช้เทคนิคต่างๆให้สอดคล้องกับองค์ประกอบของยุทธวิธีในการเรียนรู้ ดังนี้ แนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง การให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา การให้คำปรึกษาแบบความคิด การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม และการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

2.3 ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ จำนวน 8 ครั้งๆ 2 ชั่วโมง การดำเนินการฝึกอบรมแต่ละครั้งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการฝึกอบรม และขั้นยุติ โดยมีกรอบดำเนินการฝึกอบรม ดังนี้

2.3.1 ขั้นเริ่มต้น ในขั้นนี้จะเริ่มตั้งแต่การพบกันครั้งแรกระหว่างสมาชิกกับผู้ฝึกอบรม สิ่งจำเป็นในขั้นตอนนี้คือการสร้างสัมพันธภาพ ความคุ้นเคยระหว่างผู้อบรมและสมาชิกกลุ่ม มีการกำหนดหน้าที่ โครงสร้าง และวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม โดยมีการประเมินสมาชิกและการกำหนดเป้าหมายรวมถึงความคาดหวังจากการเข้ารับการฝึกอบรม ผู้ฝึกอบรมสร้างบรรยากาศที่ดี สนุกสนาน ให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกผ่อนคลาย คุ้นเคยกันก่อนเข้าสู่เนื้อหา มีการบอกถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมกลุ่มในแต่ละครั้งว่าจะมีการฝึกอบรมอะไร มีกิจกรรมใดเกี่ยวข้องและทบทวนเนื้อหาในการฝึกอบรมครั้งก่อน

2.3.2 ขั้นการดำเนินการฝึกอบรม ในขั้นตอนนี้ผู้ฝึกอบรมใช้ทักษะการเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้เรียนรู้กันภายในกลุ่ม จากนั้นผู้ฝึกอบรมทำตามกำหนดของเป้าหมายในการฝึกอบรมแต่ละครั้งตามหลักการและแนวคิดในการฝึกอบรม ตลอดจนใช้เทคนิคต่างๆ ทางด้านจิตวิทยา ได้แก่ สถานการณ์จำลอง การสอน การให้ข้อมูลย้อนกลับ การใช้แบบประเมินตนเอง เป็นต้น ทั้งนี้ในการฝึกอบรมจะมีการนำทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษามาประยุกต์ใช้ให้เกิดแรงจูงใจและยุทธวิธีในการเรียนดังนี้

1) การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้ ในขั้นนี้ผู้วิจัยพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้ โดยประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และวิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบความคิด โดยนำเทคนิคการฟังและการทำทนายให้ผู้เข้าอบรมเอาชนะอุปสรรคปัญหาต่างๆ การให้ข้อมูลย้อนกลับ เกมทางจิตวิทยา การอภิปราย

การแสดงความรู้สึก การใช้บทบาทสมมติ การระดมสมอง และการสนับสนุน โดยมีเป้าหมายให้ผู้เข้าอบรมปรับเปลี่ยนวิธีปฏิบัติตนที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการแสวงหาวิธีการเรียนรู้เพื่อตอบสนองต่อความต้องการที่จะเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จ โดยการวางเป้าหมายในการเรียนรู้ และความพยายามที่จะกระทำให้สำเร็จตามที่กำหนดไว้รวมทั้งการให้กำลังใจตนเองและการเสริมแรงทางบวก เพื่อให้เกิดความต้องการที่จะเรียนรู้

2) การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้ ในขั้นนี้ ผู้วิจัยพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้ โดยประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงและทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบความคิดโดยนำเทคนิค 3 คำถาม เทคนิคการกำหนดความคิดใหม่ เทคนิคการชักจูงพฤติกรรม การแสดงบทบาทสมมติ การเสริมแรง เทคนิค WDEP การกำหนดเป้าหมายของตนเอง เทคนิคการบริการเวลา เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เทคนิคการให้การบ้าน โดยมีเป้าหมายให้ผู้เข้าอบรมปรับเปลี่ยนการแสดงออกที่เกี่ยวข้องกับการแสวงหาความรู้และตอบสนองต่อการเรียนรู้ให้ต่อเนื่อง ได้แก่ การจัดการกับอารมณ์ที่ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ การบริหารเวลาในการตอบสนองการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ แสดงความรับผิดชอบในการเรียนรู้มีการเตรียมตัวในการเรียนรู้และจดบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ และการจัดการกับสิ่งแวดล้อมที่จะได้เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

2.3.4 ขั้นยุติ ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการฝึกอบรม โดยผู้ฝึกอบรมให้ความใส่ใจกับการยุติกลุ่มฝึกอบรมในแต่ละครั้ง และการมุ่งเน้นเหตุผลสำหรับการยุติกลุ่มฝึกอบรมว่าสมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรมในแต่ละครั้ง โดยผู้ฝึกอบรมอาจมีการปฏิบัติด้วยวิธีการต่างๆ ได้แก่ การสรุปเนื้อหาสาระต่างๆ ของกลุ่มฝึกอบรม ซึ่งผู้ฝึกอบรมอาจเป็นผู้สรุปหรือสมาชิกกลุ่มเป็นผู้สรุปก็ได้ การทำความเข้าใจร่วมกัน ซึ่งอาจต้องใช้การซักถามหรือเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ถามเกี่ยวกับประเด็นต่างๆ ที่อาจสงสัยหรือมีความไม่เข้าใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการจัดการกับข้อมูลทุกประเด็นให้ชัดเจนโดยไม่ให้เหลือค้างคาใจของสมาชิกกลุ่ม

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 8 ครั้ง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ เวย์น กรีทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นันทนา วงษ์อิน อาจารย์.ดร. กาญจนา สุทธิเนียม อาจารย์.ดร.ชลพร กองคำ และอาจารย์.ดร.ครรชิต แสนอุบล พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องในเนื้อหา ทฤษฎี เทคนิค วัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการ หลังจากนั้นนำคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิมีวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ได้อยู่ระหว่าง 0.6-0.8 จากนั้นผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาการเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1

กศ.บ 5 ปี คณะครุศาสตร์ / ศึกษาศาสตร์ เขตกรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 15 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับ เทคนิค วิธีการ ลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา ตลอดจนหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง จากนั้นปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

2.6 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของ นิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ไปทดลองใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยดำเนินการ ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ จำนวน 8 ครั้ง ๆ 2 ชั่วโมง โดยดำเนินการ ฝึกอบรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. การศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

1.1 นำแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ไปเก็บ ข้อมูลกับนิสิต กศ.บ 5 ปี ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ จำนวน 360 ชุด ได้แบบวัดฉบับ สมบูรณ์ จำนวน 353 คน คิดเป็นร้อยละ 98

1.2 นำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ ศึกษาศาสตร์ ในข้อที่ 1.1 ไปวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของ แบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ และหาค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบ วัดยุทธวิธีในการเรียนรู้

2. การดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธี ในการเรียนรู้

ในการดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีใน การเรียนรู้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

2.1 แบบแผนการทดลอง

การทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองแบบการศึกษากลุ่มเดียววัดสองครั้ง (The One-Group Pretest-Posttest Design) (วรณีย์ แกมเกตุ, 2549: 137) ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 แบบแผนการทดลองแบบการศึกษากลุ่มเดียววัดสองครั้ง (The One-Group Pretest-Posttest Design)

กลุ่ม	วัดก่อน	ทดลอง	วัดหลัง
E	O ₁	X	O ₂

ความหมายของสัญลักษณ์ มีดังนี้

E คือ กลุ่มทดลอง

X คือ การทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

O₁ คือ การวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ก่อนเข้าฝึกอบรม (Pretest)

O₂ คือ การวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้หลังเข้าฝึกอบรม (Posttest)

2.2 วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังต่อไปนี้

2.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากขั้นตอนการศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ จำนวน 30 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง และมีความสมัครใจเข้าร่วมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ ในช่วงก่อนดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยไม่ได้ให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ เนื่องจากกลุ่มทดลองได้ทำแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ไปแล้วในขั้นตอนของการศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ในระยะที่ 1 ผู้วิจัยถือเอาคะแนนดังกล่าวเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2.2.2 ระยะการทดลอง

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์กับกลุ่มทดลองตามโปรแกรม ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 ตารางโปรแกรมการอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

ครั้งที่	ระยะเวลา	โปรแกรม
1	2 ชั่วโมง	การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธ์ภาพ
2	2 ชั่วโมง	การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้ เรื่องการวางแผนเป้าหมายในการเรียนรู้
3	2 ชั่วโมง	การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้ เรื่องความพยายามที่จะทำให้สำเร็จ
4	2 ชั่วโมง	การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้ เรื่องการจัดการกับอารมณ์
5	2 ชั่วโมง	การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้ เรื่องการบริหารเวลา
6	2 ชั่วโมง	การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้ เรื่องความรับผิดชอบ
7	2 ชั่วโมง	การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้ เรื่องการจัดการกับสิ่งแวดล้อม
8	2 ชั่วโมง	การยุติการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

2.2.3 ระยะเวลาหลังการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาตามโปรแกรมจนครบทั้ง 8 ครั้ง หลังจากนั้นผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ อีกครั้งหนึ่ง เพื่อใช้เป็นคะแนนจากการทำแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้หลังการเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา (Posttest)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยเรื่อง “การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์โดยการฝึกอบรมทางจิตวิทยา” ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

1.1 ผู้วิจัยติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อทำหนังสือขออนุญาตคณบดี คณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อขอเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

1.2 เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1.2.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิต กศ.บ 5 ปี ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 เขต กรุงเทพมหานคร ได้แก่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน เพื่อหาคุณภาพของแบบวัด

1.2.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ไปเก็บข้อมูลกับนิสิต กศ.บ 5 ปี ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 เขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 353 คน เพื่อศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโครงสร้างของแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้

2. การใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

2.1 ผู้วิจัยติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อทำหนังสือขออนุญาตคณะบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อดำเนินทดลองใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการพิจารณาคัดเลือกนิสิต กศ.บ 5 ปี ชั้นปีที่ 1 จำนวน 30 คน โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง และมีความสมัครใจเข้ารับการฝึกอบรม

2.3 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ตามโปรแกรมให้แก่นิสิตกลุ่มทดลองทั้งหมด 8 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง

2.4 ภายหลังยุติการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตศึกษาศาสตร์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์อีกครั้ง

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัยและเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง นอกจากนั้นผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความโด่ง ความเบ้ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์กลุ่มตัวอย่าง

2. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

2.1 วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของข้อความในแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item – Objective Congruence : IOC) (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2545: 95)

2.3 วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation : r_{XY}) (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2545: 98)

2.4 วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha -Coefficient) ของครอนบัท (Cronbach) (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2545: 131)

3. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ และแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item – Objective Congruence : IOC)

4. วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ดังนี้

4.1 การวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เพื่อตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (A Confirm Factor Analysis) (Joreskog; & Sorbom. 1993)

5. วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ดังนี้

5.1 วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์โดยรวมและรายด้าน โดยใช้สถิติ $t - test$

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการนำเสนอผลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในอธิบายผลของการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
Mean	แทน	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต
S.D.	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
Skew	แทน	ค่าความเบ้ (Skewness)
Kurt.	แทน	ค่าความโด่ง (Kurtosis)
p	แทน	ความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน
χ^2	แทน	ค่าไคสแควร์ เป็นค่าสถิติทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลและข้อมูลเชิงประจักษ์
df	แทน	ระดับความเป็นอิสระ
χ^2/df	แทน	ค่าไคสแควร์สัมพัทธ์
RMSEA	แทน	ค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่า
SRMR	แทน	ค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนในรูปคะแนนมาตรฐาน
CFI	แทน	ดัชนีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์
GFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง
AGFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแล้ว
CAIC	แทน	ค่าที่ปรับผลของกลุ่มตัวอย่างของ Akaike Information Criterion
$\Delta\chi^2$	แทน	ค่าไคสแควร์ที่เปลี่ยนแปลง
Δdf	แทน	ระดับความเป็นอิสระที่เปลี่ยนแปลง
SM1	แทน	ยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านการวางเป้าหมาย
SM2	แทน	ยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านความพยายาม
SB1	แทน	ยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านการจัดการอารมณ์
SB2	แทน	ยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านการบริหารเวลา
SB3	แทน	ยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านความรับผิดชอบ

SB4	แทน	ยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม
STRATEGY	แทน	ยุทธวิธีในการเรียนรู้

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

1.1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เขตกรุงเทพมหานคร

1.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

ตอนที่ 2 โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

3.1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรม

3.2 การเปรียบเทียบคะแนนยุทธวิธีในการเรียนรู้ก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์กลุ่มทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

1.1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เขตกรุงเทพมหานคร

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลค่าเฉลี่ยแบบวัดคุณธรรมในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เขตกรุงเทพมหานคร (n=353 คน)

ยุทธวิธีในการเรียนรู้	Mean	S.D.	แปลผล
1. ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้			
1.1 การวางแผนเป้าหมายในการเรียนรู้	3.22	0.82	ปานกลาง
1.2 ความพยายามที่จะกระทำให้สำเร็จ	3.21	0.94	ปานกลาง
ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้โดยรวม	3.21	0.54	ปานกลาง
2. ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้			
2.1 ด้านการจัดการอารมณ์	3.19	0.77	ปานกลาง
2.2 ด้านการบริหารเวลา	3.37	0.90	ปานกลาง
2.3 ด้านความรับผิดชอบ	3.69	0.88	มาก
2.4 ด้านจัดการกับสิ่งแฉดล้อม	3.87	0.74	มาก
ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวม	3.54	0.46	มาก
ยุทธวิธีในการเรียนรู้โดยรวม	3.42	0.44	ปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 4 พบว่า คะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/คณะศึกษาศาสตร์ เขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีในการเรียนรู้รายด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้โดยรวม และรายด้าน ได้แก่ ด้านการวางแผนเป้าหมาย ด้านความพยายามที่จะกระทำให้สำเร็จ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.21, 3.22, และ 3.21 ตามลำดับ ส่วนคะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวม และรายด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบ และด้านจัดการกับสิ่งแฉดล้อม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54, 3.69 และ 3.87 ส่วนด้านการจัดการอารมณ์ และด้านการบริหารเวลา อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.19 และ 3.37 ตามลำดับ

1.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของแบบประเมินยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์และคณะศึกษาศาสตร์

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) กับแบบประเมินยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลกับนิสิต จากคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 353 คน เพื่อทดสอบว่าแบบประเมินยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้มีโครงสร้างขององค์ประกอบ ที่สอดคล้องกับแนวคิด/ทฤษฎีที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นหรือไม่ โดยผู้วิจัยได้พิจารณาค่าความเบ้และความโด่งของข้อมูล ก่อนทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เนื่องจากการทดสอบ

ด้วยวิธีความเป็นไปได้มากที่สุด (Maximum Likelihood Method) มีข้อสมมติเรื่องการกระจายข้อมูลแบบปกติ อย่างไรก็ตาม การประมาณค่าด้วยวิธีความเป็นไปได้มากที่สุดมีความแกร่ง (Robust) หากมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ และมีการกระจายแบบไม่ปกติไม่มากเกินไป ในที่นี้ก็คือ มีค่าความเบ้ (Skewness) ไม่มากกว่า |2| และมีค่าความโด่ง ไม่มากกว่า |7| (West, Finch; & Curran. 1995) ซึ่งจากตาราง 5 พบว่าข้อคำถามต่างๆ มีค่าความเบ้ ระหว่าง - 1.23 ถึง 0.35 และมีค่าความโด่ง ระหว่าง - 1.13 ถึง 0.98 ซึ่งอยู่ในช่วงที่ไม่สูงเกินไปตามเกณฑ์ (ดังแสดงในภาคผนวก ข)

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อทดสอบความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ จะพิจารณาค่าไคสแควร์และระดับนัยสำคัญในการประเมินโมเดลโดยภาพรวมว่ามีความกลมกลืนอย่างสมบูรณ์หรือไม่ แต่การทดสอบนัยสำคัญด้วยค่าไคสแควร์มีข้อพึงระวังในการใช้ เนื่องจากค่าไคสแควร์มีความไวต่อการแจกแจงปกติของข้อมูล และขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วย หากกลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็ก การแจกแจงของค่าสถิติทดสอบจะไม่กระจายแบบไคสแควร์ แต่หากกลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่ จะมีแนวโน้มสูงมากที่การทดสอบจะมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงถึงความไม่กลมกลืนของโมเดลและข้อมูลเชิงประจักษ์ (Long. 1983 citing in Diamantopoulos; & Siguaw. 2000 : 99) ดังนั้น แทนที่จะใช้ไคสแควร์เป็นสถิติในการทดสอบ แต่ควรใช้เป็นตัวชี้วัดถึงความกลมกลืนที่ดี (Goodness of fit) หรือความกลมกลืนที่ไม่ดี (Badness of fit) กล่าวคือ ถ้ามีค่าไคสแควร์มาก แสดงว่ามีความกลมกลืนที่ไม่ดี ถ้ามีค่าไคสแควร์น้อย แสดงว่ามีความกลมกลืนที่ดี (Diamantopoulos; & Siguaw. 2000 : 83-84) ดังนั้น ผู้วิจัยพิจารณาค่าดัชนีต่างๆ หลายค่า เพื่อสะท้อนถึงแง่มุมที่หลากหลายของความกลมกลืน ดังนี้

1. ค่าไคสแควร์สัมพัทธ์ (χ^2/df) เนื่องจากค่าไคสแควร์มีข้อตกลงเบื้องต้นอยู่หลายประการ และขึ้นอยู่กับขนาดของกลุ่มตัวอย่าง คือ ยิ่งขนาดของกลุ่มตัวอย่างมีมาก ค่าไคสแควร์จะมีค่ามาก ดังนั้นจึงพิจารณาค่าไคสแควร์สัมพัทธ์ ซึ่งควรมีค่าน้อยกว่า 2 (Carmines; & Mclver. 1981)

2. ค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่า (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA) ค่าน้อยกว่า 0.05 หมายถึง โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนดี ค่า 0.05 – 0.08 หมายถึง โมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนค่อนข้างดี ค่า 0.08 – 0.10 หมายถึงโมเดลมีความสอดคล้องเล็กน้อย ค่ามากกว่า 0.10 หมายถึง โมเดลยังไม่มี ความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Diamantopoulos; & Siguaw. 2000 : 85)

3. ค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนในรูปคะแนนมาตรฐาน (Standardized Root Mean Square Residual: SRMR) ควรมีค่าน้อยกว่า 0.05 (Diamantopoulos; & Siguaw. 2000 : 87) หรือค่าน้อยกว่า 0.08 ก็เป็นค่าที่ยอมรับได้ (Hu; & Bentler. 1999)

4. ดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (Goodness of Fit Index: GFI) เป็นค่าที่แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมที่อธิบายได้โดยโมเดล

และดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI) ที่ได้ทำการปรับค่า GFI ด้วยระดับองศาความเป็นอิสระ โดยควรมีค่ามากกว่า 0.90 (Diamantopoulos; & Siguaw. 2000: 87)

5. ดัชนีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ (Comparative Fit Index: CFI) ควรมีค่ามากกว่า 0.90 (Diamantopoulos; & Siguaw. 2000: 88)

6. การเปรียบเทียบระหว่างโมเดล โดยพิจารณา ค่า Consistent Akaike Information Criterion (CAIC) เป็นการทดสอบความคลาดเคลื่อนโดยภาพรวม ค่าที่น้อยกว่าแสดงว่ามีความสอดคล้องกลมกลืนที่ดีกว่า หากโมเดลที่ทำการเปรียบเทียบเป็นโมเดลที่สอดแทรก (Nested model) จะพิจารณาค่าไคสแควร์ที่เปลี่ยนแปลงไป ($\Delta\chi^2$) ด้วยระดับองศาอิสระที่เปลี่ยนแปลงไป (Δdf) ระดับความเป็นอิสระที่เปลี่ยนแปลง โดยดูจากการมีนัยสำคัญของการเปลี่ยนแปลงนั้น การมีนัยสำคัญของการเปลี่ยนแปลงโมเดลนี้ หมายความว่าโมเดลนั้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ดีกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้นผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อทดสอบความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ กับโมเดลต่างๆ ดังนี้

โมเดล 1: โมเดล 1 องค์กรประกอบ (One-factor model) เป็นโมเดล 1 องค์กรประกอบ ของตัวแปรสังเกตทั้งหมด 21 ตัวแปร

โมเดล 2: โมเดลแบบ 2 องค์กรประกอบที่ไม่มีความสัมพันธ์กัน (Uncorrelated two-factor model) เป็นโมเดลแบบ 2 องค์กรประกอบที่ไม่มีความสัมพันธ์กัน เป็นโมเดลที่สอดแทรก (Nested model) ของโมเดลที่ 3

โมเดล 3: โมเดลแบบ 2 องค์กรประกอบที่มีความสัมพันธ์กัน (Correlated two-factor model) เป็นโมเดลแบบ 2 องค์กรประกอบที่มีความสัมพันธ์กัน ขององค์กรประกอบย่อย 2 องค์กรประกอบ ได้แก่ ยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้ และ ยุทธวิธีการเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้

โมเดล 4: โมเดลการวิเคราะห์หองค์ประกอบระดับสอง (One-factor second-order model) เป็นโมเดลอันดับสอง ที่มีองค์กรประกอบในระดับสอง 1 องค์กรประกอบ และประกอบด้วยองค์กรประกอบย่อยๆ ในยุทธวิธีต่างๆ อีก 6 องค์กรประกอบย่อย

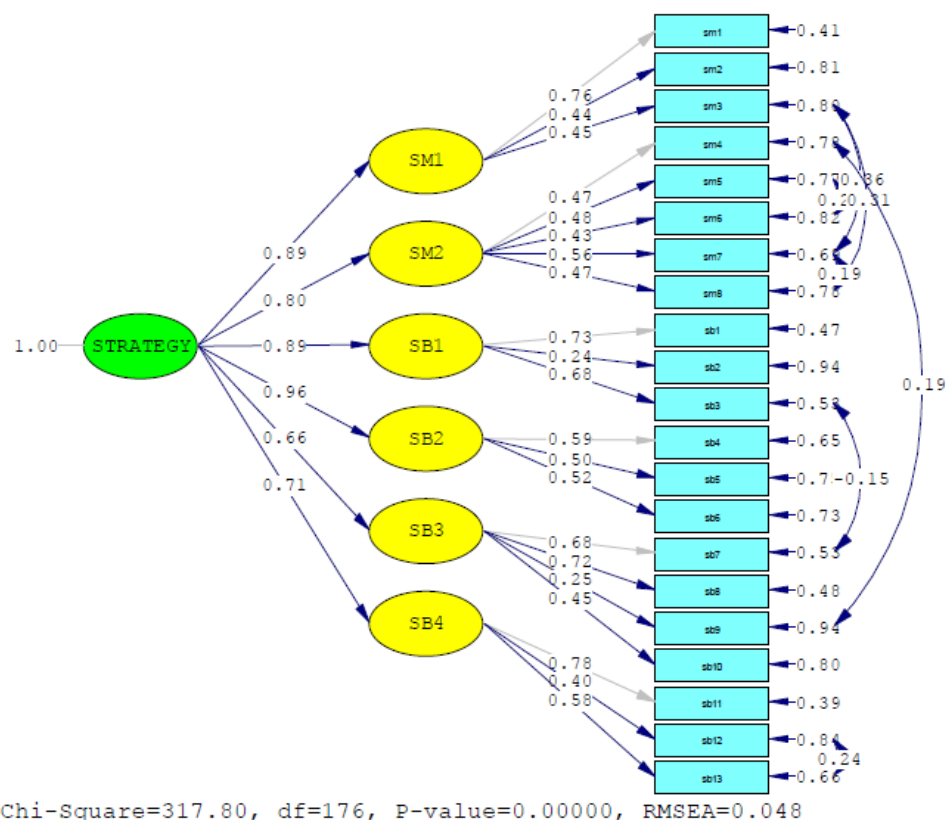
โมเดล 5: โมเดลการวิเคราะห์หองค์ประกอบระดับสอง (One-factor second-order model) ที่มีการปรับแก้โมเดล เพื่อให้มีความกลมกลืนระหว่างโมเดลและข้อมูลเชิงประจักษ์ดีขึ้น

เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อทดสอบความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ กับโมเดลต่างๆ ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 ดัชนีความกลมกลืนของโมเดลต่าง ๆ

Model	χ^2	df	χ^2/df	RMSEA	SRMR	GFI	AGFI	CFI	CAIC
โมเดล 1: 1 Factor model	825.79	189	4.37	0.098	0.079	0.82	0.78	0.86	1114.18
โมเดล 2: Uncorrelated 2F	824.79	189	4.36	0.098	0.15	0.82	0.78	0.83	1113.18
โมเดล 3: Correlated 2F	740.49	188	3.94	0.091	0.077	0.83	0.79	0.87	1035.75
โมเดล 4: 1F 2 nd order	586.64	183	3.20	0.079	0.072	0.86	0.83	0.91	916.23
โมเดล 5: Modified 1F 2 nd order	317.80	176	1.80	0.048	0.058	0.92	0.90	0.96	695.46

ตาราง 5 พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องกลมกลืน โมเดล 1 ที่เป็นโมเดล 1 องค์ประกอบ มีความสอดคล้องกลมกลืนเล็กน้อย มีค่า ค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.098 และมีค่าไคสแควร์สัมพันธ์ (χ^2/df) สูงถึง 4.37 เมื่อพิจารณาโมเดล 2 ที่เป็นโมเดล 2 องค์ประกอบที่ไม่มีความสัมพันธ์กัน พบว่ามีความสอดคล้องกลมกลืนน้อยกว่าโมเดล 1 มีค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนในรูปคะแนนมาตรฐาน (SRMR) เพิ่มขึ้นจาก 0.079 เป็น 0.15 เมื่อเทียบโมเดล 3 ที่เป็นโมเดล 2 องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กัน กับโมเดล 2 ที่เป็นโมเดล 2 องค์ประกอบที่ไม่มีความสัมพันธ์กัน และเป็นโมเดลที่สอดแทรก (Nested model) ของโมเดลที่ 3 พบว่ามีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ดีขึ้นในดัชนีทุกตัว เป็นโมเดลที่ดีขึ้น ($\Delta\chi^2 = 84.3$, $\Delta df = 1$, $p < .05$) อย่างไรก็ตาม โมเดล 3 ยังมีค่าดัชนีความกลมกลืนทุกตัวสูงกว่าเกณฑ์ โมเดล 4 เป็นโมเดลอันดับสองของ 1 องค์ประกอบ เมื่อเปรียบเทียบกับโมเดล 3 แล้ว โมเดล 4 เป็นโมเดลที่ดีขึ้นกว่าโมเดล 3 และมีค่าดัชนีความสอดคล้องกลมกลืนดีขึ้นทุกดัชนี มีความกลมกลืนระหว่างโมเดลและข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับที่ยอมรับได้ ($\chi^2/df = 3.20$, $RMSEA = 0.079$, $SRMR = 0.072$, $GFI = 0.86$, $AGFI = 0.83$, $CFI = 0.91$) อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้เพิ่มเติม โมเดล 5 ที่ทำการผ่อนคลายข้อตกลงเบื้องต้นด้วยการปรับโมเดลให้ความคลาดเคลื่อนมีความสัมพันธ์กันได้ โดยพิจารณาจากดัชนีปรับแต่งโมเดล (Modification Indices) และทดสอบความกลมกลืนอีกครั้ง ได้ผลดังตาราง และภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 โมเดลองค์ประกอบของยุทธวิธีในการเรียนรู้

ตาราง 6 ค่าดัชนีความกลมกลืนของโมเดลองค์ประกอบที่มีการปรับโมเดลแล้ว

ดัชนีความกลมกลืน	เกณฑ์	ค่าดัชนี	ผล
χ^2/df	< 2	1.80	ผ่านเกณฑ์
RMSEA	< 0.05	0.048	ผ่านเกณฑ์
SRMR	< 0.08	0.058	ผ่านเกณฑ์
GFI	> 0.90	0.92	ผ่านเกณฑ์
AGFI	> 0.90	0.90	ผ่านเกณฑ์
CFI	> 0.90	0.96	ผ่านเกณฑ์

จากตาราง 6 ที่เป็นค่าดัชนีความกลมกลืนของโมเดลองค์ประกอบที่มีการปรับโมเดลแล้ว พบว่า ค่าไคสแควร์สัมพัทธ์ (χ^2/df) มีค่าเท่ากับ 1.80 ซึ่งน้อยกว่า 2 แสดงว่าโมเดลมี

ความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับที่น่าพึงพอใจ ค่าดัชนีของส่วนที่เหลือ (Residuals) มีค่าน้อย ค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.048 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 และ ค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนในรูปคะแนนมาตรฐาน (SRMR) เท่ากับ 0.058 ซึ่งน้อยกว่า 0.08 ซึ่งเป็นค่าที่ยอมรับได้ ตามเกณฑ์ของ Hu; & Bentle. (1999) ส่วนค่าดัชนีความสอดคล้องมีค่ามากกว่า 0.90 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (GFI) เท่ากับ 0.92 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแล้ว (AGFI) เท่ากับ 0.90 และดัชนีความสอดคล้องกลมกลืนเชิงสัมพัทธ์ (CFI) เท่ากับ 0.96 จากค่าดัชนีต่างๆ ที่ผ่านเกณฑ์ข้างต้น แสดงว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันระดับสองของยุทธวิธีในการเรียนรู้ มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการวางแผนเป้าหมายในการเรียนรู้ ด้านความพยายามที่จะกระทำให้สำเร็จ ด้านการจัดการอารมณ์ ด้านการบริหารเวลา ด้านความรับผิดชอบในการเรียนรู้ และด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมโดยมีผลการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักองค์ประกอบย่อยแสดงผลในตาราง 7

ตาราง 7 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ค่าสถิติในการทดสอบ และค่าสหสัมพันธ์แบบพหุกำลังสอง

องค์ประกอบย่อย	B	SE	t	R ²
การวางแผนเป้าหมายในการเรียนรู้	0.89	0.07	13.30*	0.79
ความพยายามที่จะกระทำให้สำเร็จ	0.80	0.11	7.16*	0.64
การจัดการอารมณ์	0.89	0.07	12.25*	0.79
การบริหารเวลา	0.96	0.09	10.54*	0.92
ความรับผิดชอบในการเรียนรู้	0.66	0.08	8.50*	0.43
การจัดการสิ่งแวดล้อม	0.71	0.07	10.26*	0.50

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลจากตาราง 7 พบว่า โมเดลยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ มีองค์ประกอบย่อยที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกองค์ประกอบย่อย แสดงว่า ยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยๆ ทั้งหมด 6 องค์ประกอบย่อย ตามกรอบแนวคิดเชิงทฤษฎีที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ โดยค่าน้ำหนักองค์ประกอบมีค่าระหว่าง 0.66 ถึง 0.96 ยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ ด้านการบริหารเวลา มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด มีค่า 0.96 รองลงมาได้แก่ ด้านการวางแผนเป้าหมายในการเรียนรู้ ด้านการจัดการอารมณ์ ด้านความพยายามที่จะกระทำให้สำเร็จ และด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม 0.89, 0.89,

0.80 และ 0.71 ตามลำดับ โดยมียุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ ด้านความรับผิดชอบในการเรียนรู้ ที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบน้อยที่สุด มีค่า 0.66

เมื่อพิจารณาค่าสหสัมพันธ์แบบพหุกำลังสอง พบว่า ยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ซึ่งเป็นองค์ประกอบในระดับสอง สามารถอธิบายองค์ประกอบย่อย ด้านการบริหารเวลาได้สูงที่สุด กล่าวคือ ยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้สามารถอธิบายความแปรปรวนขององค์ประกอบย่อยด้านการบริหารเวลาได้ร้อยละ 92.0 รองลงได้แก่ ด้านการวางเป้าหมายในการเรียนรู้ ด้านการจัดการอารมณ์ ด้านความพยายามที่จะกระทำให้สำเร็จ ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม และด้านความรับผิดชอบในการเรียนรู้ ที่พบว่า ยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้สามารถอธิบายความแปรปรวนขององค์ประกอบย่อยได้ คิดเป็นร้อยละ 79, 79, 64, 50 และ 43 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาร่วมทั้งแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาหลังจากนั้นจึงได้สร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 8 ครั้ง และตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิและนำความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิมาวิเคราะห์ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.60-0.80 ถือว่ามีความสอดคล้องอยู่ในระดับที่ใช้ได้และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะได้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ประกอบด้วยขั้นตอนต่อไปนี้

1. ขั้นเริ่มต้น ในขั้นนี้จะเริ่มตั้งแต่การพบกันครั้งแรกระหว่างสมาชิกกับผู้ฝึกอบรม สิ่งจำเป็นในขั้นตอนนี้คือการสร้างสัมพันธภาพ ความคุ้นเคยระหว่างผู้อบรมและสมาชิกกลุ่ม มีการกำหนดหน้าที่ โครงสร้าง และวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม โดยมีการประเมินสมาชิกและการกำหนดเป้าหมายรวมถึงความคาดหวังจากการเข้ารับการฝึกอบรม ผู้ฝึกอบรมสร้างบรรยากาศที่ดี สนุกสนาน ให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกผ่อนคลาย คั่นเคยกันก่อนเข้าสู่เนื้อหา มีการบอกถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมกลุ่มในแต่ละครั้งว่าจะมีการฝึกอบรมอะไร มีกิจกรรมใดเกี่ยวข้องและทบทวนเนื้อหาในการฝึกอบรมครั้งก่อน

2. ขั้นการดำเนินการฝึกอบรม ในขั้นตอนนี้ผู้ฝึกอบรมใช้ทักษะการเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้เรียนรู้กันภายในกลุ่ม จากนั้นผู้ฝึกอบรมทำตามกำหนดของเป้าหมายในการฝึกอบรมแต่ละครั้งตามหลักการและแนวคิดในการฝึกอบรม ตลอดจนใช้เทคนิคต่างๆ ทางด้านจิตวิทยา ได้แก่ สถานการณ์จำลอง การสอน การให้ข้อมูลย้อนกลับ การใช้แบบประเมินตนเอง เป็นต้น ทั้งนี้ในการฝึกอบรมจะมีการนำทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษามาประยุกต์ใช้ให้เกิดแรงจูงใจและยุทธวิธีในการเรียน ดังนี้

2.1 การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้ รายด้านย่อยเกี่ยวกับวางแผนเป้าหมายการเรียนรู้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเน้นการแก้ปัญหา โดยใช้เทคนิคคำถามปฎิหาริย์ โดยมีเป้าหมายกระตุ้นความปรารถนาและสำรวจความต้องการที่จะแก้ไขปัญหโดยผู้ฝึกอบรมพยายามกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้เริ่มหาทางแก้ปัญหาที่แตกต่างไปจากเดิมโดยเฉพาะการวางแผนเป้าหมายในการเรียน อีกทั้งยังใช้วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา โดยใช้เทคนิคการสอนและใช้หลักการของการให้คำปรึกษาที่สำคัญ คือ การวิจารณ์สมาชิกคนอื่นอย่างสร้างสรรค์

2.2 การพัฒนายุทธวิธีการในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้ รายด้านย่อยเกี่ยวกับความพยายามที่จะทำให้สำเร็จ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) โดยใช้เทคนิคการสอนเพื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับข้อมูลความรู้ใหม่ๆ ในเรื่องความพยายามที่จะทำให้สำเร็จ และแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบความคิด (Cognitive Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการกำหนดความคิดใหม่ (Reframing Thoughts Technique) เป้าหมายเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดให้จากปัญหาเดิมที่ยังแก้ไขไม่ได้โดยเฉพาะปัญหาเรื่องความพยายามที่จะทำให้สำเร็จ นอกจากนี้ยังใช้เทคนิคทางจิตวิทยา คือ การวิจารณ์สมาชิกคนอื่นอย่างสร้างสรรค์ และประยุกต์ใช้เกมทางจิตวิทยา ได้แก่ เกมแก้เชือก เป้าหมายเพื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดเกี่ยวกับความพยายามที่จะเรียนรู้จนประสบความสำเร็จ

2.3 การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมในการเรียนรู้ รายด้านย่อยการจัดการกับอารมณ์ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) โดยใช้เทคนิคการสอนเพื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับข้อมูลความรู้ใหม่ๆ ในเรื่องการจัดการกับอารมณ์ และแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค การฝึกซ้อมพฤติกรรม เป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้ารับการได้ฝึกพฤติกรรมใหม่เพื่อให้เกิดความมั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม การให้การบ้านเป็นการฝึกการบริหารจัดการอารมณ์ตามสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น และการเสริมแรงทางบวกเป็นให้กำลังใจเพื่อให้เกิดความมั่นใจเพิ่มขึ้น ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่เกี่ยวกับการบริหารจัดการกับอารมณ์ ร่วมทั้งการเรียนรู้วิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมในการบริหารจัดการกับอารมณ์

2.4 การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมในการเรียนรู้ รายด้านย่อยการบริหารเวลา ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและ

จิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) โดยใช้เทคนิคการสอนได้รับข้อมูลความรู้ใหม่ๆ ในเรื่องการบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพ และแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค การวางแผนขั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิธีการบริหารจัดการเวลาว่าจะทำอะไรอย่างไร และเทคนิคการติดตามและประเมินผลเพื่อกำหนดเป้าหมายในระยะสั้นในสิ่งที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงการบริหารเวลาในการตอบสนองการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

2.5 การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ รายด้านย่อยความรับผิดชอบ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) โดยใช้เทคนิคการสอนเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับข้อมูลความรู้ใหม่ๆ ในเรื่อง “ความรับผิดชอบในการเรียนรู้” โดยใช้เทคนิคการสอนและแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค WDEP เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเรียนรู้ที่จะควบคุมดูแลตนเองในเรื่องความรับผิดชอบในการเรียนรู้

2.6 การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ รายด้านย่อยการจัดการสิ่งแวดล้อม ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) โดยใช้เทคนิคการสอนเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับข้อมูลความรู้ใหม่ๆ ในเรื่อง “การจัดการสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้” และแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบความคิด (Cognitive Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค 3 คำถาม (Three-Questions) เป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทบทวนความคิดทางลบที่มีผลกระทบต่อจัดการสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ โดยผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการจัดการสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ หลังจากนั้นผู้วิจัยตั้งคำถาม 3 คำถาม ดังนี้ 1) อะไรที่ทำให้มีความเชื่อแบบนั้น 2) สมาชิกคนอื่นสามารถตีความเกี่ยวสถานการณ์นั้นได้อย่างไรอีก และ 3) ถ้าสิ่งนั้นเป็นจริงจะเป็นอย่างไร และมีอะไรเกี่ยวข้องอีก นอกจากนี้ยังใช้เทคนิคทางจิตวิทยา คือ เทคนิคการวิเคราะห์ตนเอง (Self Analysis) เป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้วิเคราะห์ตนเองเกี่ยวกับการจัดการสิ่งแวดล้อม และปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดและวิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมสภาพการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับยุทธวิธีการจัดการสิ่งแวดล้อม

3. ขั้นตอนยุดิ ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการฝึกอบรม โดยผู้ฝึกอบรมให้ความใส่ใจกับการยุติกลุ่มฝึกอบรมในแต่ละครั้ง และการมุ่งเน้นเหตุผลสำหรับการยุติกลุ่มฝึกอบรมว่าสมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรมในแต่ละครั้ง โดยผู้นำกลุ่มอาจมีการปฏิบัติด้วยวิธีการต่างๆ ได้แก่ การสรุปเนื้อหาสาระต่างๆ ของกลุ่มฝึกอบรม ซึ่งผู้ฝึกอบรมอาจเป็นผู้สรุปหรือสมาชิกกลุ่มเป็นผู้สรุปก็ได้ การทำความเข้าใจร่วมกัน ซึ่งอาจต้องใช้อุปกรณ์หรือ

เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ถามเกี่ยวกับประเด็นต่างๆ ที่อาจสงสัยหรือมีความไม่เข้าใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการจัดการกับข้อมูลทุกประเด็นให้ชัดเจนโดยไม่ให้เหลือค้างคาใจของสมาชิกกลุ่ม

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาโดยการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ โดยทดสอบสมมติฐานวิจัยที่ตั้งไว้ว่าภายหลังจากกลุ่มทดลองเข้ารับการอบรมเชิงจิตวิทยา กลุ่มทดลองมียุทธวิธีในการเรียนรู้โดยรวมและรายด้านเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการอบรมเชิงจิตวิทยา โดยแบ่งผลการวิเคราะห์ดังนี้

3.1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรม ดังแสดงในตาราง 8-9

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์กลุ่มทดลองก่อนเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา (n=30 คน)

ยุทธวิธีในการเรียนรู้	Mean	S.D.	แปลผล
1. ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้			
1.1 การวางแผนเป้าหมายในการเรียนรู้	2.64	0.59	ปานกลาง
1.2 ความพยายามที่จะกระทำให้สำเร็จ	2.99	0.45	ปานกลาง
ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้โดยรวม	2.86	0.42	ปานกลาง
2. ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้			
2.1 ด้านการจัดการอารมณ์	3.17	0.62	ปานกลาง
2.2 ด้านการบริหารเวลา	2.81	0.79	ปานกลาง
2.3 ด้านความรับผิดชอบ	3.46	0.42	ปานกลาง
2.4 ด้านจัดการกับสิ่งแหวดล้อม	3.96	0.47	มาก
ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้โดยรวม	3.36	0.30	ปานกลาง
ยุทธวิธีในการเรียนรู้โดยภาพรวม	3.17	0.31	ปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 8 พบว่า ก่อนการฝึกอบรมกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยยุทธวิธีในการเรียนรู้โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 เมื่อพิจารณาคะแนนยุทธวิธีในการเรียนรู้รายด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้โดยรวม และรายด้านย่อย ได้แก่ ด้านการ

วางแผนเป้าหมาย และด้านความพยายามที่จะทำให้สำเร็จ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.86, 2.64, และ 2.99 ตามลำดับ ส่วนคะแนนยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมในการเรียนรู้โดยรวม และรายด้านย่อย ได้แก่ ด้านการจัดการอารมณ์ ด้านการบริหารเวลา และด้านความรับผิดชอบ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36, 3.17, 2.81 และ 3.46 ตามลำดับ ส่วนด้านจัดการกับสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.96

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์กลุ่มทดลองหลังเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา (n=30 คน)

ยุทธวิธีในการเรียนรู้	Mean	S.D.	แปลผล
1. ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้			
1.1 การวางแผนเป้าหมายในการเรียนรู้	3.20	0.58	ปานกลาง
1.2 ความพยายามที่จะกระทำให้สำเร็จ	3.47	0.44	ปานกลาง
ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้โดยรวม	3.37	0.42	ปานกลาง
2. ด้านพฤติกรรมในการเรียนรู้			
2.1 ด้านการจัดการอารมณ์	3.73	0.71	มาก
2.2 ด้านการบริหารเวลา	3.34	0.82	ปานกลาง
2.3 ด้านความรับผิดชอบ	3.73	0.54	มาก
2.4 ด้านจัดการกับสิ่งแวดล้อม	4.21	0.46	มาก
ด้านพฤติกรรมในการเรียนรู้โดยรวม	3.75	0.41	มาก
ยุทธวิธีในการเรียนรู้โดยภาพรวม	3.61	0.38	มาก

ผลการวิเคราะห์ตาราง 9 พบว่า ภายหลังจากเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยากลุ่มทดลองมีคะแนนยุทธวิธีในการเรียนรู้โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.61 เมื่อพิจารณาคะแนนยุทธวิธีในการเรียนรู้รายด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้โดยรวมและรายด้านย่อย ได้แก่ ด้านการวางแผนเป้าหมาย และด้านความพยายามที่จะทำให้สำเร็จ อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.37, 3.20, และ 3.47 ตามลำดับ ส่วนคะแนนยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมในการเรียนรู้โดยรวมและรายด้านย่อย ได้แก่ ด้านการจัดการอารมณ์ ด้านความรับผิดชอบ และด้านจัดการกับสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.75, 3.73, 3.73 และ 4.21 ตามลำดับ ส่วนด้านการบริหารเวลา อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.34

3.2 การเปรียบเทียบคะแนนยุทธวิธีในการเรียนรู้ก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์กลุ่มทดลอง ดังแสดงในตาราง 10

ตาราง 10 คะแนนค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของยุทธวิธีในการเรียนรู้ ก่อนและหลังการอบรมเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา (n=30คน)

ยุทธวิธีในการเรียนรู้		ก่อนอบรม	หลังอบรม	หลัง - ก่อน	t
1. ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้					
1.1 การวางแผนเป้าหมายในการเรียนรู้	ค่าเฉลี่ย	2.64	3.20	0.56	4.67*
	แปลผล	ปานกลาง	ปานกลาง	-	
1.2 ความพยายามที่จะกระทำให้สำเร็จ	ค่าเฉลี่ย	2.99	3.47	0.48	5.41*
	แปลผล	ปานกลาง	ปานกลาง	-	
2. ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้					
2.1 การจัดการอารมณ์	ค่าเฉลี่ย	3.17	3.73	0.57	4.17*
	แปลผล	ปานกลาง	มาก	-	
2.2 การบริหารเวลา	ค่าเฉลี่ย	2.81	3.34	0.53	3.10*
	แปลผล	ปานกลาง	ปานกลาง	-	
2.3 ความรับผิดชอบในการเรียนรู้	ค่าเฉลี่ย	3.46	3.73	0.28	2.36*
	แปลผล	ปานกลาง	มาก	-	
2.4 การจัดการสิ่งแวดล้อม	ค่าเฉลี่ย	3.96	4.21	0.26	3.04*
	แปลผล	มาก	มาก	-	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตาราง 10 พบว่า กลุ่มทดลองมียุทธวิธีในการเรียนรู้ หลังเข้ารับการอบรมเชิงจิตวิทยาเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนการอบรมเชิงจิตวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุกด้าน โดยมีคะแนนหลังเข้ารับการอบรมเชิงจิตวิทยาสูงกว่าก่อนเข้ารับการอบรมประมาณ 0.5 คะแนน โดยยุทธวิธีในการเรียนรู้ ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้ มีคะแนนสูงขึ้นในด้านย่อยการวางแผนเป้าหมายในการเรียนรู้ และความพยายามที่จะกระทำให้สำเร็จ ด้วยคะแนนสูงขึ้น 0.56 และ 0.48 ตามลำดับ ส่วนยุทธวิธีในการเรียนรู้ ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้ มีคะแนนสูงขึ้น แบ่งออก

ได้เป็น 2 กลุ่ม คือ มีคะแนนสูงขึ้นมาก ในด้านการจัดการอารมณ์ และการบริหารเวลา ด้วยคะแนนสูงขึ้น 0.57 และ 0.53 ตามลำดับ และมีคะแนนสูงขึ้น ในด้านความรับผิดชอบในการเรียนรู้ และการจัดการสิ่งแวดล้อม ด้วยคะแนนสูงขึ้น 0.28 และ 0.26 ตามลำดับ ซึ่งจากเกณฑ์การแปลความหมายของยุทธวิธีในการเรียนรู้ พบว่า ยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้ ในเรื่องการจัดการอารมณ์ และความรับผิดชอบในการเรียนรู้ ภายหลังจากเข้ารับการอบรม นิสิตมียุทธวิธีในการเรียนรู้เพิ่มขึ้นจากระดับปานกลาง เป็นระดับมาก ทั้งสองด้าน



บทที่ 5

สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์เขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์
3. เพื่อเปรียบเทียบยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

สมมติฐานในการวิจัย

ภายหลังจากนิตดกลุ่มทดลองเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ นิตดกลุ่มทดลองมียุทธวิธีในการเรียนรู้ เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้

ขอบเขตการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดขอบเขตของการศึกษาเป็น 2 ระยะ คือ

1. ศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์เขตกรุงเทพมหานคร
2. การใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นิสิตหลักสูตร กศ.บ 5 ปี คณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 เขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 3,775 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ คือ นิสิตหลักสูตร กศ.บ 5 ปี คณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2556 เขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 360 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้โดยการฝึกอบรมทางจิตวิทยา คือ นิสิตในกลุ่มตัวอย่างในข้อ 1 จำนวน 30 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง และมีสมัครใจในการเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์มีความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .86 และวิเคราะห์ความตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน
2. โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence) เท่ากับ 0.60-0.80

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยเรื่อง การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์
 - 1.1 ผู้วิจัยติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อทำหนังสือขออนุญาตคณบดี คณะครุศาสตร์และศึกษาศาสตร์ เขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเพื่อเก็บข้อมูลในระยะที่ 1
 - 1.2 เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยมีขั้นตอนดังนี้
 - 1.2.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิต กศ.บ 5 ปี ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 เขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน เพื่อหาคุณภาพของแบบวัด
 - 1.2.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ไปเก็บข้อมูลกับนิสิต กศ.บ 5 ปี ชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2555 กลุ่มตัวอย่างเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 353 คน เพื่อศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโครงสร้างของแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้
2. การใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์
 - 2.1 ผู้วิจัยติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อทำหนังสือขออนุญาตคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อดำเนินใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการพิจารณาคัดเลือกนิสิตโดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 30 คน ที่มีความสมัครใจเข้ารับการฝึกอบรม

2.3 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ ตามโปรแกรมจำนวน 8 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง

2.4 ภายหลังกิจกรรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้อีกครั้ง

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัยและเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง นอกจากนี้ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าความถี่ ความเบ้ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์กลุ่มตัวอย่าง

2. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

2.1 วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของข้อความแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item – Objective Congruence: IOC) (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2545: 95)

2.3 วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation: r_{xy}) (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2545: 98)

2.4 วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha -Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. 2545: 131)

3. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ และแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item – Objective Congruence: IOC)

4. วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ดังนี้

4.1 การวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เพื่อตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง โดยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (A Confirm Factor Analysis) (Joreskog; & Sorbom. 1993)

5. วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ดังนี้

5.1 วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์โดยรวมและรายด้าน โดยใช้สถิติ t – test

สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ สรุปผลการวิจัยตามลำดับ ได้ดังนี้ 1) การศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เขตกรุงเทพมหานคร 2) การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เขตกรุงเทพมหานคร และ 3) การเปรียบเทียบยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา โดยมีผลการวิจัยโดยละเอียด ดังนี้

1. การศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เขตกรุงเทพมหานคร

นิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์กลุ่มตัวอย่างมียุทธวิธีในการเรียนรู้โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 ส่วนยุทธวิธีในการเรียนรู้รายด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้โดยรวมและรายด้านย่อย ได้แก่ ด้านการวางเป้าหมาย ด้านความพยายามที่จะทำให้สำเร็จอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.22, 3.21, และ 3.25 ส่วนยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมในการเรียนรู้โดยรวมและรายด้านย่อย ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบ และด้านจัดการกับสิ่งแฉะล้อม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54, 3.69 และ 3.87 ส่วนด้านการจัดการอารมณ์ และด้านการบริหารเวลาอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.19 และ 3.37 ตามลำดับ

2. การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เขตกรุงเทพมหานคร

โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ ประกอบด้วยแนวคิดทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง การให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา การให้คำปรึกษาแบบความคิด การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม และการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง มี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นการดำเนินการ และขั้นยุติ โดยดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจำนวน 8 ครั้งๆ 2 ชั่วโมง มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence) เท่ากับ 0.60-0.80

3. การเปรียบเทียบยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ภายหลังนิสิตกลุ่มทดลองเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ นิสิตกลุ่มทดลองมียุทธวิธีในการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ในครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามจุดมุ่งหมายในการวิจัยได้ดังนี้

1. การศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ เขต กรุงเทพมหานคร

นิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์กลุ่มตัวอย่าง เขตกรุงเทพมหานครมียุทธวิธีในการเรียนรู้โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 ส่วนยุทธวิธีในการเรียนรู้รายด้าน แรงจูงใจในการเรียนรู้โดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านการวางแผนเป้าหมาย ด้านความพยายามที่จะทำให้สำเร็จอยู่ ในระดับปฏิบัติปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.21, 3.22, และ 3.21 ส่วนยุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมในการเรียนรู้ โดยรวม และรายด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบ และด้านจัดการกับสิ่งแหวดล้อม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54, 3.69 และ 3.87 ส่วนด้านการจัดการอารมณ์ และด้านการบริหารเวลา อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.19 และ 3.37 ตามลำดับ ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยโดยภาพรวมได้ว่า นิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นนิสิตกลุ่มตัวอย่างในมหาวิทยาลัยของรัฐที่มีชื่อเสียงและมีมาตรฐาน มีการปฐมนิเทศนิสิตใหม่เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในการเรียนและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย และมีระบบอาจารย์ที่ปรึกษาคอยให้การปรึกษานิสิต รวมทั้งมีระบบรุ่นพี่รุ่นน้องในมหาวิทยาลัยทำให้นิสิตมีแรงจูงใจในการเรียนรู้ มีความคิด และความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนให้ความสำคัญและพยายามทำตามเป้าหมายการเรียนที่ตั้งไว้ให้สำเร็จ ตั้งใจเรียน ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบวิชาที่เรียนก็ตาม

นอกจากนี้ นิสิตยังพยายามแสวงหาวิธีการเรียนแต่ถึงอย่างไร นิสิตก็ยังอยู่ในช่วงการปรับตัวจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษามาเป็นระดับอุดมศึกษาซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมใหม่ เช่น วิธีการเรียนการสอนแบบผู้ใหญ่ อาจารย์ผู้สอน สภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย ซึ่งอาจทำให้ยังไม่มีวิธีในการรู้ที่หลากหลายมากนัก ส่วนรายด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้อยู่ในระดับกลาง อย่างไรก็ตามหากนิสิตสามารถวางแผนการเรียนที่ดีขึ้น มีความคุ้นเคยกับอาจารย์และกล้าพูดคุยเพื่อวางแผนทางการเรียนได้ มีการจดบันทึกในสิ่งที่ไม่เข้าใจเพื่อไปศึกษาเพิ่มเติม มีความกระตือรือร้นกับการเข้าชั้นเรียนเสมอ มีสมาธิและจดจ่อต่อการเรียนทุกวิชา จัดแบ่งเวลาในการเรียนหรือทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวันได้ลงตัว และสามารถใช้อุปกรณ์การเรียนได้เป็นอย่างดี สามารถเข้ากับเพื่อนคน

อื่นได้ทุกสถานการณ์ นิสิตก็จะเริ่มค่อยๆ และมีแรงจูงใจในการเรียนมากขึ้น และมีการเตรียมตัวก่อนเรียน ก่อนสอบ โดยการเพิ่มความพยายามและความรับผิดชอบในการเรียนให้มากขึ้น ก็จะช่วยให้ นิสิตประสบความสำเร็จตามเป้าหมายทางการเรียนที่ตั้งไว้ ดังที่ ไวท์ (Deci; & Ryan. 1990; citing White. 1959: 5) กล่าวว่า แรงจูงใจในการเรียนรู้เป็นพลังที่มีอยู่ภายในตัวบุคคลที่มีมาแต่กำเนิดที่จูงใจให้บุคคลจัดการกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ (Competence) หลังจากที่ได้อจัดการหรือมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ เอสแลนและอินเดอฮัส (Espeland; & Indrehus. 2003: 226-236) ได้ศึกษาวิธีการเรียนของนักศึกษาพยาบาลในประเทศนอร์เวย์ โดยการทดลองแบ่งนักศึกษาที่เพิ่งเข้าเรียนใหม่เป็น 2 กลุ่ม โดยเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 50 คน ใช้การปฐมนิเทศเพื่อแนะนำวิธีการเรียนให้กับนักศึกษาพยาบาลที่เข้าศึกษาใหม่ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการปฐมนิเทศมีวิธีการในการเรียน สามารถจัดการตนเอง และสามารถปรับตัวได้ดีกว่านักเรียนอีกกลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับการปฐมนิเทศ โดย เอสแลนและอินเดอฮัส ได้เน้นถึงการให้ความสำคัญกับบทบาท หน้าที่และความสำคัญของการศึกษา และให้โอกาสนักศึกษาได้ค้นพบวิธีการในการเรียนที่เหมาะสมกับตนเองมากที่สุดไปประยุกต์ใช้ในการเรียน นอกจากนี้ แรมสเดน (Ramsden. 2003: 11-15) ได้ศึกษายุทธวิธีในการเรียนพบว่ายุทธวิธีในการเรียนสามารถพัฒนาได้ โดยครูผู้สอนช่วยจัดเตรียม ให้แนวทาง ชี้แนะโดยการปรับนิสัยและวิธีการเรียนของผู้เรียน วิธีการเตรียมตัวในการเตรียมตัวสอบ วิธีการเหล่านี้จะช่วยให้ผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนดีขึ้น นอกจากนี้ ยังพบว่า การพัฒนาให้ผู้เรียนมีวิธีการสร้างแรงจูงใจในการเรียนจะช่วยให้ผู้เรียนมียุทธวิธีในการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น

2. การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ ประกอบด้วยแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง การให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา การให้คำปรึกษาแบบความคิด การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม และการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง มี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นการดำเนินการ และขั้นยุติ โดยดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจำนวน 8 ครั้งๆ 2 ชั่วโมง มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence) เท่ากับ 0.60-0.80 แสดงว่าโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีคุณภาพสามารถนำไปใช้พัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ให้กับนิสิตคณะ ครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ได้สอดคล้องกับแนวคิดการฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพของ เนลสันโจนส์ (Nelson-Jones. 1992: 6-13) ที่กล่าวว่าขอบข่ายของกลุ่มฝึกอบรมมีวัตถุประสงค์ทั้งในด้านการป้องกันและการพัฒนา กล่าวได้ว่าเป้าหมายสำคัญของการฝึกอบรมกลุ่มเป็นการสอนให้ผู้

เข้ารับการอบรมมีทักษะต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต ทั้งนี้กลุ่มฝึกอบรมได้รับอิทธิพลของแนวคิดทางด้านพฤติกรรมและความคิดเป็นหลักที่จะใช้ในการดำเนินการฝึกอบรมกลุ่ม โดยเน้นทั้งทักษะด้านการคิดและทักษะของการกระทำ ในการดำเนินการประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ ขั้นสรุปหรือยุติ และระยะเวลาฝึกอบรมที่เหมาะสม คือ 6-12 ครั้งๆ ละไม่ควรเกิน 2-3 ชั่วโมง โดยในขั้นดำเนินการควรกำหนดเทคนิคและวิธีการต่างให้ชัดเจนส่วนในด้านเนื้อหาของโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ แนวคิดทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษาตลอดจนหลักการและเทคนิคทางจิตวิทยาประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของของนิสิตในคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ให้สอดคล้องกับองค์ประกอบของยุทธวิธีในการเรียนรู้ ดังนี้

1. การปฐมนิเทศกลุ่มฝึกอบรมในครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมเพื่อมุ่งหวังให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความคุ้นเคย ไร้กังวล และสัมผัสพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และใช้หลักการของการให้คำปรึกษาที่สำคัญ คือ การรักษาความลับ และการวิจารณ์สมาชิกคนอื่นอย่างสร้างสรรค์

2. การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้ รายด้านย่อยเกี่ยวกับวางเป้าหมายการเรียนรู้ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเน้นการแก้ปัญหา โดยใช้เทคนิคคำถามปฎิหารีย์ โดยมีเป้าหมายกระตุ้นความปรารถนาและสำรวจความต้องการที่จะแก้ไขปัญหาโดยผู้ฝึกอบรมพยายามกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้เริ่มหาทางแก้ปัญหาที่แตกต่างไปจากเดิมโดยเฉพาะการวางเป้าหมายในการเรียน อีกทั้งยังใช้วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา โดยใช้เทคนิคการสอนและใช้หลักการของการให้คำปรึกษาที่สำคัญ คือ การวิจารณ์สมาชิกคนอื่นอย่างสร้างสรรค์

3. การพัฒนายุทธวิธีการในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้ รายด้านย่อยเกี่ยวกับความพยายามที่จะทำให้สำเร็จ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) โดยใช้เทคนิคการสอนเพื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับข้อมูลความรู้ใหม่ๆ ในเรื่องความพยายามที่จะทำให้สำเร็จ และแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบความคิด (Cognitive Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการกำหนดความคิดใหม่ (Reframing Thoughts Technique) เป้าหมายเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดให้จากปัญหาเดิมที่ยังแก้ไขไม่ได้โดยเฉพาะปัญหาเรื่องความพยายามที่จะทำให้สำเร็จ นอกจากนี้ยังใช้เทคนิคทางจิตวิทยา คือ การวิจารณ์สมาชิกคนอื่นอย่างสร้างสรรค์ และประยุกต์ใช้เกมทางจิตวิทยา ได้แก่ เกมแก้เชือก เป้าหมายเพื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดเกี่ยวกับความพยายามที่จะเรียนรู้จนประสบความสำเร็จ

4. การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ รายงานย่อยการจัดการกับอารมณ์ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) โดยใช้เทคนิคการสอนเพื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับข้อมูลความรู้ใหม่ๆ ในเรื่องการจัดการกับอารมณ์ และแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค การฝึกซ้อมพฤติกรรมเป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ฝึกพฤติกรรมใหม่เพื่อให้เกิดความมั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม การให้การบ้านเป็นการฝึกการบริหารจัดการอารมณ์ตามสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น และการเสริมแรงทางบวกเป็นให้กำลังใจเพื่อให้เกิดความมั่นใจเพิ่มขึ้น ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่เกี่ยวกับการบริหารจัดการกับอารมณ์ ร่วมทั้งการเรียนรู้วิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ในการบริหารจัดการกับอารมณ์

5. การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ รายงานย่อยการบริหารเวลา ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) โดยใช้เทคนิคการสอนได้รับข้อมูลความรู้ใหม่ๆ ในเรื่องการบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพ และแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค การวางแผนขั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิธีการบริหารจัดการเวลาว่าจะทำอะไรอย่างไร และเทคนิคการติดตามและประเมินผลเพื่อกำหนดเป้าหมายในระยะสั้นในสิ่งที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงการบริหารเวลาในการตอบสนองการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ รายงานย่อยความรับผิดชอบ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) โดยใช้เทคนิคการสอนเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับข้อมูลความรู้ใหม่ๆ ในเรื่อง “ความรับผิดชอบในการเรียนรู้” โดยใช้เทคนิคการสอนและแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค WDEP เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเรียนรู้ที่จะควบคุมดูแลตนเองในเรื่องความรับผิดชอบในการเรียนรู้

7. การพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ รายงานย่อยการจัดการสิ่งแหวดล้อม ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) โดยใช้เทคนิคการสอนเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับข้อมูลความรู้ใหม่ๆ ในเรื่อง “การจัดการสิ่งแหวดล้อมในการเรียนรู้” และแนวคิดทฤษฎี

การให้คำปรึกษาแบบความคิด (Cognitive Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค 3 คำถาม (Three-Questions) เป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทบทวนความคิดทางลบที่มีผลกระทบต่อการจัดการสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ โดยผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการจัดการสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ หลังจากนั้นผู้วิจัยตั้งคำถาม 3 คำถาม ดังนี้ 1) อะไรที่ทำให้มีความเชื่อแบบนั้น 2) สมาชิกคนอื่นสามารถตีความเกี่ยวสถานการณ์นั้นได้อย่างไรอีก และ 3) ถ้าสิ่งนั้นเป็นจริงจะเป็นอย่างไร และมีอะไรเกี่ยวข้องอีก นอกจากนี้ยังใช้เทคนิคทางจิตวิทยา คือ เทคนิคการวิเคราะห์ตนเอง (Self Analysis) เป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้วิเคราะห์ตนเองเกี่ยวกับการจัดการสิ่งแวดล้อม และปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดและวิธีการจัดการสิ่งแวดล้อม สภาพการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับยุทธวิธีการจัดการสิ่งแวดล้อม

8. ขั้นตอนยุติ ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการฝึกอบรม โดยผู้ฝึกอบรมให้ความใส่ใจกับการยุติกลุ่มฝึกอบรมในแต่ละครั้ง และการมุ่งเน้นเหตุผลสำหรับการยุติกลุ่มฝึกอบรมว่าสมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรมในแต่ละครั้ง โดยผู้นำกลุ่มอาจมีการปฏิบัติด้วยวิธีการต่างๆ ได้แก่ การสรุปเนื้อหาสาระต่างๆ ของกลุ่มฝึกอบรม ซึ่งผู้ฝึกอบรมอาจเป็นผู้สรุปหรือสมาชิกกลุ่มเป็นผู้สรุปก็ได้ การทำความเข้าใจร่วมกัน ซึ่งอาจต้องใช้การซักถามหรือเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ถามเกี่ยวกับประเด็นต่างๆ ที่อาจสงสัยหรือมีความไม่เข้าใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการจัดการกับข้อมูลทุกประเด็นให้ชัดเจนโดยไม่ให้เหลือค้างคาใจของสมาชิกกลุ่ม

3. การเปรียบเทียบยุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ภายหลังจากนิสิตคณะศึกษาศาสตร์กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ มียุทธวิธีในการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ผู้วิจัยตั้งไว้ คือ ภายหลังจากนิสิตกลุ่มทดลองเข้าร่วมรับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ นิสิตมียุทธวิธีในการเรียนรู้ เพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ ทั้งเพราะว่า โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามุ่งเน้นให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมโดยมีการจัดกระทำสิ่งแวดล้อมเพื่อเอื้อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์ ดังที่ สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2539: 14) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่คนเรามีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544: 48) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้คือกระบวนการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมอันเนื่องมาจากประสบการณ์ หรือการฝึกหัดที่นำไปสู่พฤติกรรมถาวร เมื่อพิจารณาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ โดยใช้แนวคิดและเทคนิคการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ในครั้งนี้ผู้วิจัยผสมผสานใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษา และการกำหนดขั้นตอนการฝึกอบรมที่เหมาะสมแล้ว การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการเพิ่มพูนความรู้ทักษะของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง ในทิศทางที่พึงประสงค์ได้โดยใช้ระยะเวลาในช่วงสั้น นอกจากนี้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีขั้นตอนในการฝึกอบรมที่ประกอบด้วย ขั้นตอนเริ่มต้น ขั้นตอนดำเนินการฝึกอบรม และขั้นยุติ ที่ชัดเจนรวมทั้งการใช้เทคนิคของการให้คำปรึกษาซึ่งเป็นเทคนิคที่มุ่งเน้นให้เกิดความกระจ่างในความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความเข้าใจตนเองรวมทั้งมองเห็นปัญหาของตนเองเกี่ยวกับการมียุทธวิธีในการเรียนรู้ได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้นซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความตระหนักรู้ปัญหาและมีความพยายามที่จะปรับยุทธวิธีในการเรียนรู้ของตนเองให้มีเพิ่มขึ้น ดังที่ เนลสันโจนส์ (Nelson-Jones, 1992: 6) ที่กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาทักษะต่างๆ ได้โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมและการกระทำและการสอนอย่างเป็นระบบ และจากการศึกษาของ คูเกอร์, และเชอร์เซีย (Cooker, & Cherchia, 1976: 464-467) ได้ศึกษาผลของกลุ่มฝึกอบรมทักษะการเป็นผู้นำเพื่อนของวัยรุ่นด้านการสื่อสาร กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่น จำนวน 60 คน ประกอบด้วยวัยรุ่นชาย จำนวน 28 คน และวัยรุ่นหญิง จำนวน 32 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน เท่าๆกัน กลุ่มที่ 1 เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมทักษะการเป็นผู้นำเพื่อนของวัยรุ่นด้านการสื่อสาร ส่วนกลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกอบรมใดๆ ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยจากการวัดทักษะการเป็นผู้นำเพื่อนของวัยรุ่นด้านการสื่อสาร ของวัยรุ่นกลุ่มทดลองและวัยรุ่นกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .050

นอกจากนี้ แนวคิดการให้คำปรึกษาให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา โดยผู้วิจัยจึงให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพกับนิสิตกลุ่มทดลอง โดยการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความไว้วางใจและกล้าที่จะแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก รวมทั้งประสบการณ์เกี่ยวกับยุทธวิธีในการเรียนรู้ของตนเองกับสมาชิกคนอื่นๆ นอกจากนี้ในการอบรมแต่ละครั้งผู้วิจัยจะสร้างสัมพันธภาพทุกครั้งก่อนเริ่มดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ด้วยการให้คำถามปลายเปิดถามเกี่ยวกับสุขทุกข์ ในการดำเนินชีวิตประจำวันและปัญหาด้านการเรียนรู้ของสมาชิกแต่ละคนด้วยความห่วงใย และแสดงความเห็นอกเห็นใจในกรณีที่สมาชิกที่มีปัญหาต่างๆ ดังที่ เนลสันโจนส์ (Nelson-Jones, 1992: 27) กล่าวว่า การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกกลุ่มในการฝึกอบรมจะช่วยสร้างความเห็นใจซึ่งกันและกัน สนับสนุนเกื้อกูลกันซึ่งส่งผลให้กลุ่มเจริญงอกงาม

ดังนั้นกล่าวโดยสรุปได้ว่า โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถพัฒนาให้นิสิตที่เข้ารับการฝึกอบรมมียุทธวิธีในการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น อาจกล่าวได้ว่า การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาที่ผสมผสานใช้แนวคิดและเทคนิคการให้

คำปรึกษาเป็นวิธีการช่วยเหลือรูปแบบใหม่ที่แตกต่างไปจากการฝึกอบรมทั่วไปถือว่าเป็นนวัตกรรมของวิธีการในการพัฒนา ช่วยเหลือบุคคลให้เกิดความเข้าใจความคิด ความรู้สึก และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มมากขึ้น

นอกจากนี้การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาตั้งแต่ก่อนเริ่มการฝึกอบรม และในแต่ละครั้งนั้นช่วยให้กลุ่มทดลองรู้สึกคุ้นเคยและไว้วางใจในตัวผู้วิจัยทำให้กล้าแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์เกี่ยวกับยุทธวิธีในการเรียนรู้ ดังที่เนลสันโจนส์ (Nelson-Jones. 1992: 27) กล่าวว่า การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับสมาชิกกลุ่มในการฝึกอบรมจะช่วยสร้างความเห็นใจซึ่งกันและกัน สนับสนุนเกื้อกูลกันซึ่งส่งผลให้กลุ่มเจริญงอกงามเกิดบรรยากาศที่อบอุ่นและไว้วางใจ นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้เกมทางจิตวิทยามาช่วยสร้างความสนุกสนานกระตุ้นความคิด ความรู้สึก ที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ และอาจเป็นไปได้ว่าสมาชิกกลุ่มมีวัยใกล้เคียงกันมีทั้งนิสัยหญิงนิสัยชาย และมีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองในเรื่องเดียวกันซึ่งช่วยให้กลุ่มฝึกอบรมดำเนินไปอย่างลื่นไหลตามขั้นตอนของโปรแกรมที่กำหนดไว้ ดังที่เนลสันโจนส์ (Nelson-Jones. 1992: 82) กล่าวว่า ลักษณะสมาชิกกลุ่มที่มีความแตกต่างกัน (Heterogeneity) จะทำให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ความคิดของคนอื่นๆ และลักษณะเหมือนกัน (Homogeneity) จะช่วยทำให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น

ดังนั้นกล่าวโดยสรุปได้ว่าโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถพัฒนานิสิตกลุ่มทดลองให้มียุทธวิธีในการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้นได้ ดังที่ เนลสันโจนส์ (Nelson-Jones. 1992: 6) กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาทักษะต่างๆ ได้โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมและการกระทำ และการสอนอย่างเป็นระบบ และจากการศึกษาของ คุนเกอร์; และเชอร์เซีย (Cooker; & Cherchia. 1976: 464-467) ได้ศึกษาผลของกลุ่มฝึกอบรมทักษะการเป็นผู้นำเพื่อนของวัยรุ่นด้านการสื่อสาร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายคัดเลือกนักเรียนวัยรุ่นเข้ารับการฝึกอบรมเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 60 คน ประกอบด้วยนักเรียนวัยรุ่นชาย จำนวน 28 คน และนักเรียนวัยรุ่นหญิง จำนวน 32 คน และแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน เท่าๆกัน กลุ่มที่ 1 เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมทักษะการเป็นผู้นำเพื่อนของวัยรุ่นด้านการสื่อสาร ส่วนกลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกอบรมใดๆ ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยจากการวัดทักษะการเป็นผู้นำเพื่อนของวัยรุ่นด้านการสื่อสาร ของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองและวัยรุ่นกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกอบรมทักษะการเป็นผู้นำเพื่อนของวัยรุ่นด้านการสื่อสารสามารถพัฒนาทักษะการเป็นผู้นำเพื่อนของวัยรุ่นด้านการสื่อสารได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 แบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ สามารถนำไปใช้กับนักศึกษาระดับอุดมศึกษาได้แต่ก่อนจะนำไปใช้ควรศึกษาในรายละเอียดของแบบแบบวัด วิธีการใช้แบบวัด และการแปลความหมายให้เข้าใจก่อนนำไปใช้

1.2 โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในพัฒนานักศึกษาระดับอุดมศึกษาได้ แต่ก่อนนำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ ไปใช้ควรมีการศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด ขั้นตอนการใช้เทคนิค ฝึกการใช้เทคนิคต่างๆ จากผู้เชี่ยวชาญในด้านฝึกอบรมก่อนนำไปใช้

1.3 ผู้ที่นำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ ไปใช้ควรมีความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการให้การปรึกษา รวมทั้งควรมีทักษะและประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรแยกศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้ของผู้เรียนในระดับต่างๆ หรือในสาขาวิชาชีพเฉพาะ เช่น แพทย์ พยาบาล วิทยาศาสตร์ เป็นต้น

2.2 ควรใช้เครื่องมือในการศึกษายุทธวิธีในการเรียนรู้มากกว่า 1 ชนิดร่วมกับการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพจะช่วยให้วัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ได้ตรงและครอบคลุมประเด็นสำคัญเพิ่มมากขึ้น

2.3 ควรพัฒนาคู่มือ “ยุทธวิธีในการเรียนรู้” เพื่อให้นิสิตนักศึกษา หรือเยาวชนสามารถศึกษาด้วยตนเองได้

2.4 ควรพัฒนาคู่มือการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ เพื่อเผยแพร่วิธีการพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้

2.5 การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการติดตามผลของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ หลังจากใช้โปรแกรมไปแล้ว 3 เดือน 6 เดือน และ 1 ปี เพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงยุทธวิธีในการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งติดตามผลการเปลี่ยนแปลงยุทธวิธีในการเรียนรู้ที่ประสบความสำเร็จและไม่ประสบความสำเร็จ เพื่อนำมาพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ให้มีคุณค่ายิ่งขึ้น



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสูงวงศ์ . (2528). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- กฤษฎา ทองสังวรณ์. (2540). *ความพร้อมของคณะกรรมการบริหารองค์การบริหารส่วนตำบล ในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่นจังหวัดอุดรธานี*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (สิ่งแวดล้อมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร
- ก่อ สวัสดิ์พาณิชย์. (2525, พฤศจิกายน). แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาการศึกษา. *วารสารมิตรครู*. 27(21): 6-8.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2543). *สร้างแรงจูงใจให้นักเรียนใช้ชีวิตอย่างมีค่า*. สืบค้นเมื่อ 14 มกราคม 2553, จาก <http://www.9anant.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=41613&Ntype=6>
- คมเพชร จิตรศุภกุล. (2546). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: แสงรุ่งการพิมพ์
- คมเพชร จิตรศุภกุล. (2543). *พลวัตแห่งกลุ่ม*. เอกสารประกอบการสอน. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชลธิดา สิมะวงศ์. (2545). *การใช้จิตบำบัดกลุ่มในการส่งเสริมความหวังของผู้ติดเชื้อเอชไอวี*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สุขภาพจิตและพยาบาลจิตเวช). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ชูชัย สมितिไกร. (2527). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม*. เชียงใหม่: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชูชัย สมितिไกร. (2542). *การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร*. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิระ ประवालพฤษ์. (2538). *การพัฒนาบุคคลและการฝึกอบรม (Personnel Development and Training)*. กรุงเทพฯ: ภาคพัฒนามาตรฐานตำราและเอกสารวิชาการ สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ทวีป อภิสัทธ์. (2538). *เทคนิคการเป็นวิทยากรและนักฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ: ต้นอ่อน.
- ทันทิวา สุรวัตร์. (2540). *การเปรียบเทียบความสามารถในการฟัง-พูดและแรงจูงใจในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ด้วยวิธีสอนตามแนวการสอนเพื่อการสื่อสารของ คีธ จอห์นสันกับวิธีสอนตามคู่มือครู*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- หงษ์ ศรีตระกูล. (2546). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผสมและการฝึกผ่อนคลายต่อการลดความเครียดในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การแนะแนวและการให้คำปรึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- นภาพร วงศ์ใหญ่. (2542). ความหวังและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ จังหวัดพะเยา. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สุขภาพจิตและพยาบาลจิตเวช). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- นร. ม.ปลาย เร่สอบทุกวิชา ขาดเป้าหมายในชีวิต. (2552, 6 มกราคม). ข่าวสดรายวัน. หน้า 28.
- บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2545). ประมวลสาระวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินผล การศึกษา. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2545). การประเมินการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ: แนวคิดและ วิธีการ. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.
- ประกิตศรี เผ่าเมือง. (2546). การศึกษาตัวแปรที่ส่งผลต่อความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเองของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี โดยการ วิเคราะห์หุระดับ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประดินันท์ อูปรมัย; และสมร ทองดี (2545). การปฏิบัติเพื่อดำเนินการปรึกษา. ประมวลสาระชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา หน่วยที่ 1. นนทบุรี: มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมาธิราช.
- ปริญญา ยะวงศา. (2546). การศึกษาแรงจูงใจในการเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษ ของเด็กที่มีความสามารถพิเศษด้านภาษาอังกฤษที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า ความสามารถที่แท้จริงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จากการร่วมกิจกรรมภาษาอังกฤษ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปรีชา คัมภีร์ปกรณ; และคนอื่น ๆ. (2545). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมนักเรียนวัยรุ่น. หน่วยที่ 2. เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมมาธิราช.
- ปรีชา วิหคโต. (2545). การเรียนรู้และการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมาธิราช.
- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2544). จิตวิทยาการบริหารงานบุคคล. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์; และ คมเพชร ฉัตรศุกกุล (2543). รายงานการวิจัย เรื่อง ยุทธวิธีการเรียน และ การศึกษาของนักเรียนวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภาน. (2542). *พฤติกรรมกลุ่ม*. กรุงเทพฯ: พัฒนาการศึกษา.
- _____. (2544). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: พัฒนาศึกษา.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 7.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญผล.
- ยุทธ ไกยวรรณ. (2545). *พื้นฐานการวิจัย = Basic of Research*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์. (2545). *จิตวิทยาการสื่อสารในชั้นเรียน*. นนทบุรี:
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. (2536). *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 3.
กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- _____. (2543). *เทคนิคการวัดผลการเรียนรู้*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- วรรณ แกมเกตุ. (2549). *จิตวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2545). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- _____. (2533). *ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สภาพิมพ์.
- วันเพ็ญ สมภพรุ่งโรจน์. (2547). *การศึกษาและพัฒนาความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในการ
ปฏิบัติงานของพนักงานโดยใช้การฝึกอบรมแบบเพื่อนช่วยเพื่อน*. ปรินญานินพนธ์
กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วาริณี คุณธรรมสถาพร. (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ ความคาดหวังกับ
การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ วท.ม.
(จิตวิทยาการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์-มีนาคม). *ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย: เรื่องง่าย ๆ ที่
บางครั้งก็พลาดได้*. *ข่าวสารการวิจัยศึกษา*. 18(3): 8-11.
- _____. (2538). *สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช
- วิณี ชิตเชิดวงศ์. (2547). *รายงานการวิจัยเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีปัญหาของเด็กวัยรุ่น*.
ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2542). *ผลของรางวัลภายนอกและการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีต่อ
แรงจูงใจภายในของนักเรียน*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- วีรวรรณ บุญวงศ์. (2546). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่เน้นการรู้คิดที่มีต่อความเหนื่อยล้าของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช. ปรินท์งานพิมพ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สังัด อุทรานันท์. (2528). พื้นฐานและหลักการพัฒนาหลักสูตร. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เซนต์เดอรัฟฟัสซิง.
- สมเกียรติ ยุติธรรม. (2541). ความพร้อมของคณะกรรมการบริหารองค์การบริหารส่วนตำบลต่อการแก้ปัญหามลพิษทางน้ำ: ศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (สิ่งแวดล้อมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สมนึก ภัททิยธนี. (2541). การวัดผลการศึกษา. กภาพสิทธิ์: ประสานการพิมพ์.
- สมาคมผู้บริหารโรคสื่อสีขาว. (2552). ปัญหาวัยรุ่น ต้นเหตุและทางแก้. สืบค้นเมื่อ 21 ธันวาคม 2553, จาก <http://thai.whitemedia.org/>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2552). “เด็กหนีเรียน” โจทย์ใหญ่การศึกษา. สืบค้นเมื่อ 25 กันยายน 2552, จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/9453>
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2553). กลุ่มสารสนเทศ สำนักงานนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน. สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2553, จาก <http://www.bopp-obec.info/>
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). แผนพัฒนาการศึกษา ระดับอุดมศึกษามัปีที่ 10 (พ.ศ.2551-2554). สืบค้นเมื่อ 20 มีนาคม 2557, จาก http://www.mua.go.th/~bpp/developplan/download/higher_educ_plan/PlanHEdu10_2551-2554.pdf
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). สรุปสาระสำคัญ แผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554). สืบค้นเมื่อ 20 มีนาคม 2557, จาก <http://www.nesdb.go.th/Portals/0/news/plan/p10/plan10/book/>
- สำนักบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ฝ่ายแนะแนวการศึกษา.(2557). การกำหนดเป้าหมายในการเรียน. สืบค้นเมื่อ 20 มีนาคม 2557, จาก <http://www.stou.ac.th/Thai/Offices/Oes/Guide/article/index.html>
- สุชา จันท์เอม. (2547). จิตวิทยาห้องเรียน. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุพัทธรา สุภาพ. (2544). ปัญหาสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

- สุภาวดี มั่นจิระ. (2546). การศึกษาทัศนคติของเด็กวัยรุ่นต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและบทบาทของสถาบันทางสังคมในการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่น. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรพล พยอมแย้ม. (2541). เอกสารการสอนจิตวิทยาอุตสาหกรรม. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2544). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสนาะ ดิเยาว์. (2544). หลักการบริหาร. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เสรี ชัดเข้ม. (2538, พฤศจิกายน). โมเดลและการสร้างโมเดล. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 9(2): 34-56.
- โสภา ซीलมันน์. (2543, มีนาคม). วัยรุ่นวัยจ๊าบ. วารสารราชบัณฑิตยสถาน. 4(25): 110-115.
- อรพินทร์ ชูชม; และ อัจฉรา สุขารมณ. (2543). การวัดความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแรงจูงใจภายใน: ปัจจัยที่สัมพันธ์กับแรงจูงใจภายใน. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัสยา อังสุกราน. (2549). การศึกษาปัญหา ความต้องการ และแนวทางในการตอบสนองความต้องการของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อุทุมพร จามรมาน. (2541, กรกฎาคม-กันยายน). โมเดล. วารสารวิชาการ. 1(3): 22-26.
- อุไรวรรณ สีชมภู. (2542). การเปรียบเทียบความเข้าใจและแรงจูงใจในการอ่านภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้รับการสอนอ่านด้วยวิธี DR-TA กับการสอนตามคู่มือครู. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- โอภาส กิจกำแหง. (2548). การพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้จำหน่ายอิสระในการขายตรงโดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Abdul-Aziz, Ghanim. (1984, January). A Study of the Academic, Personal and Social Problems Perceived by Kuwait Undergraduate and Graduate Students. *Dissertation Abstracts International*. (45)3: 2053-2054 A.
- Akaike, H. (1974, June). A New Look at the Statistical Model Identification. *IEEE Transactions on Automatic Control*. 19 (6): 716-23.

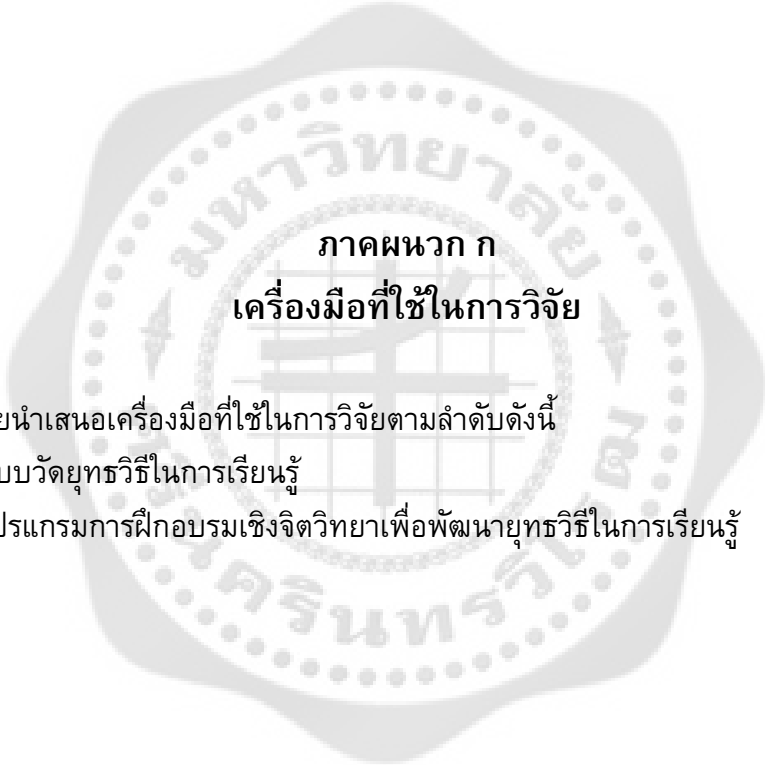
- Ames, Carole Archer; & Jennifer. (1988, September). Achievement goals in the classroom: Student learning strategies and Motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80(3): 260-267.
- Andreas, Parrot. (1989). *Pornographt and Sex Laws*. n.p.
- Barbara Nedderman, A. (2008). *A Christian Spirituality Group with Female Offenders: Impacting Hope*. (Psychological and Counseling). Regent University. Doctor of Philosophy.
- Beck, A. T.; & Emery, G. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias : A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Berg, I. K. (1994). *Family based services: A solution-focused approach*. New York: Norton.
- Bertolino, B.; & O'Hanlon. (2002). *Collaborative, Competency-based counseling and Therapy*. Boston: Allyn & Bacon.
- Botvin, Gilbert J. (2006). *Life Skills Training : Promoting Health and Personal Development*. Princeton Health Press.
- Campbell, C. (1983, April). Successful training for elementary and middle school peer helpers. *Elementary School Guidance and Counselling*. 18(2): 118 - 123.
- Carmines, E.G.; & McIver, J.P. (1981). *Analyzing Models with Unobserved Variables: Analysis of Covariance Structures*. Thousand Oaks, California: Sage.
- Charleswort, J. R.; & Jackson M. (2004). Solution-focused brief counseling: An approach for professional school counselors. In B. T. Erford (Ed.), *Professional school counseling: A handbook of theories, program & practice*. p.139-148. Austin, TX: CAPS Press.
- Chung, Y.-T. (2000). *The motivation and language learning strategies of students in high school: a site study, Selected papers from the ninth international symposium on English teaching* (pp.284-292). Taipei: Crane Publishing Co.
- Conley, D.T. (2007). *Redefining College Rediness*. Eugene, OR: Center for Educational Policy Research, University of Oregon.
- Cooker, P. G.; & Cherchia, P. J. (1967, March). Effects of communication skill training on high school students' ability to function as peer group facilitators. *Journal of Counseling Psychology*. 2(3): 464-467.
- Corey, Gerald. (1985). *Manual for Theory and Practice of Group Counseling*. 2nd ed. Monterey CA Brooks/cole Publishing Company.
- _____. (2008). *Theory & Practice of Group Counseling*. Thomson Brooks/Cole.

- Corey, Marianne S.; & Corey, Gerald. (2006). *Group Process and Practice*. Thomson Brooks/Cole.
- Corsini, R. J. (1977). *Current Personality Theories*. Itsaca, IL: Peacock.
- Covey, S. R. (1990). *Principle-centered leadership*. New York: Fireside.
- Creswell, John W. (2003). *Research Design: Qualitative Quantitative and Mixed Methods Approaches*. 2nd ed. London: SAGE Publication.
- De Jong, P.; & Berg I. K. (2002). *Interviewing for solutions*. 2nd. Pacific Grove, CA: Brooks/cole.
- De Shazer, S. (1985). *Keys to Solutions in Brief Therapy*. New York: Norton.
- Deci, E. L.; & Ryan, R. M. (1990). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Dembo, M. H. (2000). *Motivation and learning strategies for college success*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Diamantopoulos, A.; & Siguaw, J.A. (2000). *Introducing LISREL*. London: Sage Publications.
- Dufault, K.; & Martocchio, B. C. (1985, April). Hope: Its spheres and dimension. *Nursing Clinics of North America*. 20(2): 379-391.
- Dworetzky, P. John. (1999). *The Psychology of Adolescence*. 2nd ed. New York: Meridith Corporation.
- Ellis, Albert.; & Whiteley, John M. (1979). *Theoretical and Empirical Foundation of Rational Emotion Therapy*. California: Brooks/Cole.
- Geldard; & Geldard.(1999). *Counselling Adolescents: The Pro-Active Approach*. London: SAGE.
- Gettinger, M. (1995). Best practices for increasing academic learning time. In A. Thomas & J. Grimes (Eds.). *Best practices in school psychology III* (pp. 343–354). Washington, DC: National Association of School Psychologists.
- Goldenberg, Herbert.; & Goldenberg, Irene. (2008). *Family Therapy An Overview*. 7th ed. Thomson Brooks/Cole.
- Herth, K. (1992, June). Abbreviated instrument to measure hope: Development and psychometric evaluation. *Journal of Advanced Nursing*. 12(17): 1251-1259.
- Heurlock, Elizabeth B. (1978). *Personality Developmental*. New York: McGraw Hill book.

- Ho, I.-P. (1998). *Relationships between motivation/attitude, effort, English proficiency, and socio-cultural educational factors and Taiwan technological university/institute students' English learning strategy use*. Unpublished doctoral dissertation, Auburn University, Auburn.
- Hoyt, M. F. (2003). Brief Psychotherapies. In A. S. Gurman, & S. B. Messer (Eds.), *Essential psychotherapy: Theory & Practice*. 2nd ed. p.350-399. New York: Guilford Press.
- Hu, L.T.; & Bentler, P. M. (1999, January). Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6 (1), 1-55.
- Janh W.Thomas; & William D.Rohwer Jr. (1986, September). Academic Studying: The role of learning strategies. *Journal of Educational Psychologist*, 15(21): 1-2.
- Jeanne E. Ormrod. (1995). *Human Learning*, Second Edition. Columbus, OH: Merrill.
- Jöreskog, K.; & Sörbom, D. (1993). *LISREL 8: Structural Equation Modeling with the SIMPLIS Command Language*. Chicago, IL: Scientific Software International Inc.
- Joreskog, K. G.; & Sorbom, D. (1999). *Lisrel 8 : New Statistical Features*. Chicago: Scientific Software International, Inc.
- Julia Shank Dawson. (2008). *A Spiritual of Hope and Healing for Parents of Seriously Ill Children*. (Pastoral Care and Counseling). Drew University. Doctor of Ministry.
- Karbenick, Stuart A; & Knapp, John R. (1991, June). Relation of acadermic help seeking to use of learning strategies and other instrumental achieverment behavior in college students. *Journal of Educational Psychology*. 83(2): 23-27.
- Keeves, P. John. (1997). *Education Research, Methodology and Measurement: An International Handbook*. 2nd ed. Elsevier Science.
- Lange, S. P. (1978). *Behavioral concepts and nursing intervention*. 2nd ed. Philadelphia: J. B. Lippincott.
- Lutgendort, Susan K.; et al. (1998, March-April). Change in Cognitive Coping Skills and Social Support During Cognitive Behavioral Stress Management in ventilation and Distress Outcome in Symptomatic HIV Seropositive Gay Men. *American Psychometric Society*. 60(2): 204-214.
- Mahler, Clarence A. (1969). *Group Counseling in The School*. New York: Huughton Mifflin.

- Mangrulkar, Leena; Whitman, Chery V; & Posner. (2001). *Life Skills Approach to Child and Adolescent Health Human Development*. Washington.DC: Education Development Center. Inc.
- Marcus Henning .(2007). *Students' Motivation to Learn, Academic Achievement* .A thesis submitted AUT University in partialfulfilment of Doctor of Philosophy.
- Metcalf, L. (1998). *Solution-focused group therapy: Ideas for groups in private practice, schools, agencies, and treatment program*. New York: Free P.
- Myron H. Dembo; & Helina Seli. (2006). *Motivation and Learning Strategies for College Success*. Philadelphia: Lawrence Erlbaum Associates.
- Nam Jung. (1996). Cultural and Contextual Influences on Goal Orientations and the Relationships among Goal Orientations, Learning Strategies and Achievement: A Study of Korean High School Student Learning English. *Dissertation Abstracts Internationl*.
- Nelson-Jones R. (1992). *Practical Counselling and Helping Skill*. London: Cassell.
- Nigro L.; & F. Pupo (1997, September). A modular approach to real time programming using actors and Java. *Proc. of 22nd IFAC/IFIP Workshop on Real Time Programming*. 15(17): 83-88.
- Reeve, Johnmarshall. (1996). *Motivating Others: Nurturing Inner Motivational Resources*. Boston: Allyn and Bacon.
- Turner, J. L., T. J. Mock; & R. P. Srivastava. (2002). A Conceptual Framework and Case Studies on Audit Planning and Evaluation Given the Potential for Fraud. *Proceedings of the 2002 Deloitte & Touche University of Kansas Symposium on Auditing Problems. forthcoming*. Retrieved in 15th April 2010. From. <http://eycarat.faculty.ku.edu//myssi/publications/>
- Weinstein, C. E.; & Mayer, R. E. (1986). *The teaching of learning strategies*. In M. C. Yamanae,Taro. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis*. 3rd ed. New York : Harper & Row Publishers,Inc.





ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยตามลำดับดังนี้

1. แบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้
2. โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้

แบบสอบถาม
เรื่องการพัฒนายุทธวิธีในการเรียนรู้ของนิสิตคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์
โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

คำชี้แจง ขอให้นิสิตทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนิสิต/
 นักศึกษามากที่สุด

ข้อที่	ข้อความคำถาม	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1.	ข้าพเจ้ามีการวางแผนการเรียนที่ดี					
2.	ข้าพเจ้าทราบดีว่าตนเองต้องการอะไรในชีวิต					
3.	ข้าพเจ้าปรึกษาอาจารย์เรื่องการวางแผนทางการเรียน					
4.	ข้าพเจ้าพยายามนั่งหน้าห้องเสมอในการเรียนแต่ละวิชา					
5.	ข้าพเจ้าพยายามทำความเข้าใจทุกครั้งที่ย่านหนังสือเรียน					
6.	ข้าพเจ้าทบทวน ตรวจสอบงานที่ได้รับมอบหมายก่อนส่งอาจารย์					
7.	ข้าพเจ้ามีการจดบันทึกในสิ่งที่ข้าพเจ้าไม่เข้าใจเพื่อไปสอบถามกับอาจารย์					
8.	ข้าพเจ้าทำแบบทดสอบท้ายบทหลังการอ่าน					
9.	ข้าพเจ้าตื่นตัวและกระตือรือร้นกับการเข้าชั้นเรียนเสมอ					
10.	ข้าพเจ้าหยุดหงุดหงิดเวลาเรียนวิชาที่ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่าย					
11.	ข้าพเจ้ามีสมาธิและจดจ่อต่อการเรียนทุกวิชา					
12.	ข้าพเจ้าจัดแบ่งเวลาในการเรียนหรือทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวัน					

ข้อที่	ข้อความคำถาม	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
13.	ข้าพเจ้าใช้เวลาเรียนในแต่ละวันอย่างเต็มที่ เพื่อที่จะได้มีเวลาว่างทำกิจกรรมอื่นๆ					
14.	ข้าพเจ้ามีเวลาเตรียมตัวก่อนการสอบอย่างเพียงพอ					
15.	ข้าพเจ้าส่งงานตรงตามกำหนดเสมอครบทุกชิ้น					
16.	ข้าพเจ้าเข้าห้องเรียนตรงต่อเวลาเสมอ					
17.	ข้าพเจ้าปิดเครื่องมือสื่อสารระหว่างเรียน					
18.	ถ้าไม่มีเหตุจำเป็น ข้าพเจ้าจะไม่หยุดเรียน					
19.	ข้าพเจ้าสามารถใช้อุปกรณ์การเรียนได้เป็นอย่างดี					
20.	ข้าพเจ้าสามารถเข้ากับเพื่อนคนอื่นได้ดีทุกสถานการณ์					
21.	ข้าพเจ้ามีสัมพันธภาพที่ดีกับอาจารย์					

ขอขอบคุณนิสิต/นักศึกษาทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
เพื่อพัฒนายุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้
ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ

เวลา 2 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อชี้แจงความสำคัญและวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมเพื่อพัฒนายุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมรับทราบรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับตารางวัน เวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ฝึกอบรม รวมทั้งรูปแบบวิธีการต่าง ๆ ในการฝึกอบรมเพื่อพัฒนายุทธวิธีการเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้

อุปกรณ์

เอกสารประกอบการฝึกอบรมเพื่อพัฒนายุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้

วิธีการดำเนินการ

ในการปฐมนิเทศกลุ่มฝึกอบรมในครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมเพื่อมุ่งหวังให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความคุ้นเคย ใจกว้าง และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การใช้ความจริงใจ การเปิดตนเอง และใช้หลักการของการให้คำปรึกษาที่สำคัญคือ การรักษาความลับ และการวิจารณ์สมาชิกคนอื่นอย่างสร้างสรรค์ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้เกมทางจิตวิทยา ได้แก่ เกมบอกชื่อ มาเริ่มต้นในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแนะนำตนเองโดยใช้เกมการบอกชื่อเป็นวงกลม เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ รูปแบบ กฎระเบียบ รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและหน้าที่ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ตลอดจนตาราง วัน เวลา และสถานที่ในการฝึกอบรม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และความคาดหวังที่มีต่อการมาเข้าร่วมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนายุทธวิธีการเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ในครั้งนี้

2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการอบรมช่วยกันอภิปรายเกี่ยวกับสภาพปัญหาความไม่พร้อมในการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม และให้บอกข้อดีของการเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้และข้อเสียของความไม่พร้อมในการเรียนรู้ว่าเป็น อะไร อย่างไร แล้วผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ

3. ผู้วิจัยนำประเด็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาความไม่พร้อมในการเรียนรู้มาอธิบายเชื่อมโยงการพัฒนายุทธวิธีการเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเห็นความสำคัญที่ควรมีการพัฒนาให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์เพิ่มมากขึ้น

ขั้นสรุป

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมในครั้งนี้ แสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ความคาดหวัง และประโยชน์ที่ได้รับการฝึกอบรมในครั้งนี้

2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบอกสรุปวัตถุประสงค์ วิธีการ งบประมาณของ ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ตลอดจน วัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมการฝึกอบรม

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดในการเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อให้รับรู้ข้อมูลต่างๆ และเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน

4. ผู้วิจัย นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการฝึกอบรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ใส่ใจ แสดงความคิดเห็น ซักถาม และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการตอบคำถาม

2. ผู้วิจัยสังเกตและบันทึกข้อมูลในการสรุปผลของการเข้ารับการฝึกอบรมในครั้งนี้และสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการฝึกอบรม

โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
เพื่อพัฒนาการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้
ครั้งที่ 2

เรื่อง การพัฒนายุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้อองค์ประกอบ
 ด้านวางแผนเป้าหมายการเรียนรู้

เวลา 2 ชั่วโมง

แนวคิดสำคัญ

การตั้งเป้าหมายเป็นกระบวนการของความคิดต่อสิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ นอกจากนี้เป้าหมายของบุคคลและความตั้งใจเป็นองค์ประกอบของการกระทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุผลสำเร็จ การวางแผนเป้าหมายในการเรียนรู้สามารถเสริมสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ของบุคคลได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจ และมีความคิดเชิงบวกต่อการแสวงหา
 ยุทธวิธีการเสริมสร้างการเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้โดยการ
 วางเป้าหมายการเรียนรู้
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถวางแผนเป้าหมายการเรียนรู้ของตนเองในทิศทางที่พึง
 ประสงค์

อุปกรณ์

เอกสารประกอบการฝึกอบรมเรื่อง “การวางแผนเป้าหมายการเรียนรู้”

วิธีการดำเนินการ

ในการฝึกอบรมในครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมเพื่อมุ่งหวังให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม
 เกิดความคุ้นเคย ใ่วางใจ และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดย
 ประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการ
 ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเน้นการแก้ปัญหา โดยใช้เทคนิคคำถาม
 ปฏิหารีย์ อีกทั้งยังใช้วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา โดยใช้เทคนิคการสอน และใช้
 หลักการของการให้คำปรึกษาที่สำคัญ คือ การรักษาความลับและการวิจารณ์สมาชิกคนอื่นอย่าง
 สร้างสรรค์ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและทบทวน
 บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรมก่อนเข้ากระบวนการฝึกอบรมต่อไป
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ รูปแบบ การฝึกอบรมเพื่อพัฒนายุทธวิธีการสร้าง
 ความพร้อมในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้ด้านการวางแผนเป้าหมายการเรียนรู้ในครั้งนี้เพื่อให้ผู้
 เข้ารับการฝึกอบรมมีความเข้าใจตรงกัน

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิดถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการวางเป้าหมายในการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่าเป็นอย่างไรแล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมช่วยกันอภิปรายเกี่ยวกับสภาพปัญหาความไม่พร้อมในการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม และให้บอกข้อดีของการเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้และข้อเสียของความไม่พร้อมในการเรียนรู้ว่าเป็น อะไร อย่างไร แล้วผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ
3. ผู้วิจัยนำประเด็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาความไม่พร้อมในการเรียนรู้มาอธิบายเชื่อมโยงการพัฒนายุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ และผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอน ในเรื่อง “การวางเป้าหมายในการเรียนรู้” เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการวางเป้าหมายในการเรียนรู้ และเห็นความสำคัญเกี่ยวกับการวางเป้าหมายการเรียนรู้
4. หลังจากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามปฎิหารย์ โดยถามผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่า “สมมติว่าในคืนนี้ขณะที่เรากำลังนอนหลับอยู่มีสิ่งที่เป็นปาฏิหารย์เกิดขึ้นกับตัวเราและปัญหาการวางแผนเป้าหมายในการเรียนรู้ที่เรากำลังกลุ่มใจอยู่นั้นได้รับการแก้ไขให้หมดไป ถ้าปาฏิหารย์เกิดขึ้นเราจะเป็นอย่างไ และจะมีการเปลี่ยนแปลงการวางเป้าหมายในการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม” ต่อจากนั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตอบคำถามปาฏิหารย์ของแต่ละคน ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งอย่างตั้งใจเพื่อจับประเด็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแล้วให้การสนับสนุนเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความมั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลงการวางเป้าหมายในการเรียนรู้ที่แตกต่างไปจากเดิม

ขั้นสรุป

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสรุปเกี่ยวกับการวางเป้าหมายในการเรียนรู้รวมทั้งยุทธวิธีการเสริมสร้างการเรียนรู้โดยการวางเป้าหมายการเรียนรู้ของตนเองและผู้วิจัยสรุปเนื้อที่สำคัญเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมซักถามข้อสงสัย และนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการฝึกอบรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ใส่ใจ แสดงความคิดเห็น ซักถาม และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการตอบคำถาม
2. ผู้วิจัยสังเกตและบันทึกข้อมูลในการสรุปผลของการเข้ารับการฝึกอบรมในครั้งนี้และสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการฝึกอบรม

เอกสารประกอบการฝึกอบรม เรื่อง “การวางเป้าหมายการเรียนรู้”

การวางเป้าหมายการเรียนรู้

การวางเป้าหมายการเรียนรู้ หมายถึง สิ่งที่บุคคลต้องการและพยายามที่จะเรียนรู้และลงมือกระทำให้ประสบความสำเร็จ ด้วยความตั้งใจ มุ่งมั่น และพยายาม พร้อมทั้งจะพัฒนากลวิธีใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหา และพร้อมที่จะเผชิญและต่อสู้กับความผิดหวังและความล้มเหลวที่อาจจะเกิดขึ้น (ภักธีรยา มาลาทอง. 2545: 26; อ้างอิงจาก Bandura. 1986) ให้ความหมายของการตั้งเป้าหมายว่าเป็นการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือการกำหนดเกณฑ์ ในการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง ที่บุคคลต้องการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะทำให้ทราบถึงพฤติกรรมที่จะต้องกระทำอย่างชัดเจนและใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินเปรียบเทียบพฤติกรรมที่กระทำจริงกับพฤติกรรมที่กำหนดไว้ ว่าพฤติกรรมนั้นมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเช่นใด เพื่อใช้เป็นข้อมูล ย้อนกลับในการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทั้งทางบวกและทางลบต่อไป (Rouillard. 1995: 10)

ดังนั้นการวางเป้าหมายในการเรียน หมายถึง การที่ผู้เรียนมีความมุ่งมั่นหมายที่จะกระทำสิ่งใด ๆ ในด้านการเรียนให้บรรลุผลตามที่ตั้งใจ ด้วยความมุ่งมั่น และพยายามทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง เพื่อให้ประสบความสำเร็จในด้านการเรียน โดยมีเป้าหมายอย่างชัดเจนและคาดหวังว่าจะทำให้สำเร็จได้ ได้แก่ มีการตั้งเป้าหมาย วางแผนในการเรียนอย่างชัดเจนแล้วกระทำจนสำเร็จ มีความตั้งใจ และมีวิธีการพัฒนาตนเองด้วยวิธีการใหม่ ๆ ในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในด้านการเรียน พร้อมทั้งจะเผชิญกับความสำเร็จหรือความผิดหวังที่อาจจะเกิดในด้านการเรียน มีการปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ต่างๆ ในด้านการเรียนได้เหมาะสมกับ

องค์ประกอบของการตั้งเป้าหมายการเรียนรู้

1. การตระหนักรู้ของผู้เรียนเกี่ยวกับความเป็นไปได้ที่ตนจะกระทำกิจกรรมในสถานการณ์ต่างๆ
2. ความเชื่อมั่นของผู้เรียนเกี่ยวกับความสามารถของตนในการกระทำกิจกรรมนั้นสำเร็จ
3. การรับรู้ของผู้เรียนเกี่ยวกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งเป้าหมายจะเป็นตัวกำหนดแนวทางให้ผู้เรียนกระทำกิจกรรมในสถานการณ์ต่างๆ

คุณลักษณะของการวางเป้าหมายการเรียนรู้

การวางเป้าหมายเป็นตัวกำหนดเงื่อนไขการกระทำพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการใช้ความพยายามและการตั้งใจในการเรียนรู้ ซึ่งการวางเป้าหมายการเรียนรู้ มีคุณลักษณะดังนี้

1. มีลักษณะเจาะจง คือ เป้าหมายที่กำหนดขึ้นมีความชัดเจนและชี้เฉพาะว่าพฤติกรรมใดที่บุคคล ต้องทำและควรปฏิบัติอย่างไร ซึ่งเป้าหมายนี้จะทำให้เกิดแรงกระตุ้นและชี้แนะในการทำพฤติกรรมซึ่งส่งผลต่อความพอใจในตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเองและการได้รับผลงานที่สูงกว่าการตั้งเป้าหมายทั่วไป

2. มีลักษณะท้าทาย ระดับของการวางเป้าหมายมีผลต่อปฏิกริยาของผู้ปฏิบัติและจำนวนความพยายามที่ใช้ ถ้าหากบุคคลทำงานที่ท้าทายสำเร็จตามเป้าหมาย เขาจะเกิดความพอใจและพยายามมากขึ้น เนื่องจากการตั้งเป้าหมายไว้สูง เขาก็จะยิ่งเพิ่มความพยายามมากขึ้นในการทำให้บรรลุ เป้าหมาย อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์ดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ เมื่อบุคคลยอมรับเป้าหมายและยึดมั่นในการทำตามเป้าหมายนั้น หากเป้าหมายที่กำหนดขึ้นไม่เหมาะสมกับความสามารถของบุคคล จะทำให้เกิดปฏิกริยาที่แตกต่างกันออกไป โดยทั่วไปคนมักปฏิเสธเป้าหมายที่พิจารณาแล้วว่าตนเองทำไม่ได้และจะตั้งเป้าหมายที่มีความเหมาะสมหรือใกล้เคียงกับความสามารถของตนเองขึ้นมาแทนที่

3. มีระยะสั้น การตั้งเป้าหมายระยะสั้นมีผลต่อแรงจูงใจของบุคคลและความคาดหวังในความสามารถของตนเองและความสนใจในกิจกรรม เพราะเป้าหมายระยะสั้นจะแสดงให้เห็นถึงผลจากการตั้งเป้าหมายได้รวดเร็วกว่าและควบคุมการกระทำพฤติกรรมได้ใกล้ชิดกว่า จึงมีโอกาสทำให้สำเร็จตามเป้าหมายในเวลาอันรวดเร็ว หากทำได้สำเร็จจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นการเสริมแรงและกระตุ้นให้ใช้ความพยายามอย่างต่อเนื่อง

4. สอดคล้องกับความเป็นจริง การตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับความเป็นจริงจะทำให้บุคคลเกิดการเปรียบเทียบตนเอง เป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงความก้าวหน้าและประสิทธิภาพของสิ่งที่ทำ หากประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้จะก่อให้เกิดแรงจูงใจทำให้มีความมุ่งมั่นและพยายามมากยิ่งขึ้น

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมายทางการเรียน

แมร์ (Matin Maehr. 1984 : 115-144) กล่าวว่า เป้าหมายที่ต่างกันทำให้บุคคลเอาใจใส่หรือทุ่มเทความพยายามต่อการกระทำกิจกรรมต่างๆ (Personal Investment) ในระดับที่ต่างกัน อย่างไรก็ตามเป้าหมายที่บุคคลตั้งไว้จะเกิดผลดีและมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อเป้าหมายที่ตั้งไว้นั้นมีลักษณะใกล้เคียงกับความสามารถของบุคคลนั้น โดยเป้าหมายต้องไม่ยากหรือง่ายจนเกินไป เพื่อให้บุคคลจะได้มีโอกาสที่จะทำงานนั้นได้ และประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ได้แก่

1. เป้าหมายเชิงปฏิบัติการ (Performance Goals) ในโรงเรียนเมื่อนักเรียนทำงานส่งครู นักเรียนมักได้รับทราบผลการเรียนรู้ จากครูเกี่ยวกับงานที่ทำต่อหน้าบุคคลอื่นเสมอ จากเหตุการณ์เหล่านี้ทำให้นักเรียนรู้สึกกังวลและให้ความสำคัญกับการถูกมองว่าเป็นคนเก่ง หรือคนไม่มีความสามารถในสายตาตัวเองและผู้อื่น และพยายามหลีกเลี่ยงจากการถูกมองว่าเป็นคนเก่ง หรือไม่มีความสามารถ นักเรียนที่ให้ความสำคัญหรือเป็นกังวลเกี่ยวกับการถูกมองจากบุคคลอื่นในลักษณะเช่นนี้ เป็นนักเรียนที่มีเป้าหมายชนิดที่เรียกว่า “เป้าหมายเชิงปฏิบัติการ”

2. เป้าหมายเพื่อการเรียนรู้ (Learning Goals) ลักษณะบุคคลที่มีเป้าหมายเพื่อการเรียนรู้ ได้แก่ ความพยายามและการฝึกลบรรมทำให้บุคคลมีความสามารถและประสบความสำเร็จได้ การเรียนรู้เกิดจากแรงจูงใจภายใน พยายามหาวิธีการเรียนต่างๆ ที่ช่วยทำให้การเรียนมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทุ่มเทความพยายามอย่างมากในการเรียนรู้ ถึงแม้จะไม่ประสบความสำเร็จสรุปได้ว่าบุคคลที่มีเป้าหมายเพื่อการเรียนรู้ จะพยายามกระทำกิจกรรมต่างๆ ที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเรียนรู้ได้ดีขึ้น เช่น ตั้งใจเรียน ยอมรับข้อบกพร่องของตนเองได้

3. เป้าหมายเพื่อผลประโยชน์ในอนาคต (Internalized Future – Utility Goals) ผู้เรียนที่มีเป้าหมายประเภทนี้จะมองการเรียนรู้เสมือนผลตอบแทนที่จะได้รับในระยะยาว ผู้เรียนส่วนใหญ่เชื่อว่าการมีผลเรียนที่ดีมีความสำคัญ เพราะทำให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ และมีทักษะที่จำเป็นสำหรับการประสบความสำเร็จในอาชีพ

4. เป้าหมายเพื่อต้องการรางวัลจากภายนอกหรือได้รับการยกย่อง (Extrinsic Reward or Recognition Goals) ผู้เรียนที่มีเป้าหมายประเภทนี้อาใจใส่ในการเรียนเพื่อต้องการได้รับการยกย่องทางสังคม หรือการได้รับเงิน และรางวัลต่างๆ จากบุคคลอื่น

.....

โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
เพื่อพัฒนาการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้
ครั้งที่ 3

เรื่อง การพัฒนายุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้อองค์ประกอบด้านความพยายาม

เวลา 2 ชั่วโมง

แนวคิดสำคัญ

ความพยายามที่จะกระทำให้สำเร็จปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จได้ ความเพียรพยายามจะทำให้บุคคลไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่ยาก ยาก ๆ ที่อาจทำให้บุคคลท้อแท้ หรือล้มเหลว จึงส่งผลให้บุคคลเกิดความตระหนักในการเตรียมความพร้อมที่จะเรียนรู้ให้บุคคลประสบความสำเร็จได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้อองค์ประกอบด้านความพยายามทำให้สำเร็จ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถวางแผนพัฒนาตนเองเกี่ยวกับความพยายามทำให้สำเร็จเพิ่มมากขึ้น

อุปกรณ์

เอกสารประกอบการฝึกอบรมเรื่อง “ความพยายามสู่ความสำเร็จ”

วิธีการดำเนินการ

ในการฝึกอบรมในครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมเพื่อมุ่งหวังให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความคุ้นเคย ใ้วางใจ และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) โดยใช้เทคนิคการสอน และแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบความคิด (Cognitive Counseling Theory) โดยใช้เทคนิคการกำหนดความคิดใหม่ (Reframing Thoughts Technique) นอกจากนี้ยังใช้เทคนิคทางจิตวิทยา คือ การวิจารณ์สมาชิกคนอื่นอย่างสร้างสรรค์ และประยุกต์ใช้เกมทางจิตวิทยา ได้แก่ เกมแก้เชือก เป้าหมายเพื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดเกี่ยวกับความพยายามที่จะเรียนรู้จนประสบความสำเร็จ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการฝึกอบรมครั้งก่อน และทบทวนบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรมก่อนเข้ากระบวนการฝึกอบรมต่อไป
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ รูปแบบ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความเข้าใจตรงกัน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิดตามความคิดเห็นเกี่ยวกับ “ความพยายาม” ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่าเป็นอย่างไรให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบอกเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับ “การมีความพยายามในการเรียนรู้และความพยายามที่จะทำอะไรให้สำเร็จ” และ “ผลของความไม่พยายาม” ว่าเป็นอะไร อย่างไร แล้วผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเล่นเกม “แก้มือ” โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่กันและแจกเชือกคนละเส้น จากนั้นให้เพื่อนผูกข้อมือของอีกฝ่ายหนึ่งทั้งสองข้างเมื่อผูกเสร็จให้คนที่ผูกเชือกแล้ว ผูกข้อมือของเพื่อนหนึ่งข้าง จากนั้นให้นำปลายเชือกที่ยังไม่ได้ผูกสอดเข้าด้านในของตนเอง แล้วนำปลายเชือกที่สอดไปผูกข้อมือของเพื่อนอีกข้างหนึ่งเมื่อเสร็จสิ้นผู้วิจัยให้เวลาผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่มละประมาณ 5 นาที ในการแก้มือ โดยมีกติกาในการเล่นอยู่ 3 ข้อ คือ 1) ห้ามใช้มือแก้มือ 2) ห้ามหลุดเชือกออกจากข้อมือ และ 3) ห้ามตัดเชือก
4. หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม ผู้วิจัยให้สมาชิกที่สามารถแก้มือได้สำเร็จบอกสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ว่าที่ทำสำเร็จทำได้อย่างไร ใช้ความพยายามแก้มือมากน้อยเพียงใด จากนั้นผู้วิจัยสรุปแนวคิดเพิ่มเติมจากกิจกรรมว่า ความพยายามที่จะเรียนรู้ทำให้ประสบความสำเร็จได้ถึงแม้จะเผชิญกับปัญหาที่ยาก ๆ ก็พยายามแก้ไขปัญหาก็สำเร็จ
5. หลังจากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอน “วิธีการพัฒนาตนเองให้มีความพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ”

6. หลังจากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิค การกำหนดความคิดใหม่ โดยใช้คำถามปลายเปิดถามว่า “ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะปรับเปลี่ยนความคิดอะไรอย่างไรเพื่อให้ตนเองมีความพยายามในการเรียนรู้เพิ่มขึ้น และเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตอบคำถาม พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมคนอื่นเสนอแนะเพิ่มเติมอย่างสร้างสรรค์

ขั้นสรุป

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสรุปเกี่ยวกับยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้องค์ประกอบด้านความพยายามในการแสวงหาความรู้ และผู้วิจัยสรุปเนื้อหาที่สำคัญเพิ่มเติม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมซักถามข้อสงสัย และนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการฝึกอบรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ใส่ใจ แสดงความคิดเห็น ซักถาม และการให้ความร่วมมือ ในการทำกิจกรรม และการตอบคำถาม

2. ผู้วิจัยสังเกตและบันทึกข้อมูลในการสรุปผลของการเข้ารับการฝึกอบรมในครั้งนี้และสิ่ง ที่ได้รับจากการเข้ารับการฝึกอบรม



เอกสารประกอบการฝึกอบรม

เรื่อง “ความพยายามสู่ความสำเร็จ”

ความพยายามเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ อดทน ไม่ท้อถอยเมื่อพบอุปสรรค ความขยันต้องควบคู่กับการใช้ปัญญาแก้ปัญหาจนเกิดผลสำเร็จตามความมุ่งหมาย ผู้เรียนที่มีความพยายาม คือ ผู้เรียนที่ตั้งใจทำอย่างจริงจังต่อ เรื่องในเรื่องที่ถูกต้อง เป็นคนสู้งาน มีความพยายาม ไม่ท้อถอย กล้าเผชิญอุปสรรค รักสิ่งที่ทำ ตั้งใจทำหน้าที่อย่างจริงจัง ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตัวผู้เรียนเอง

สร้างความพยายามในการเรียน

1. สร้างแรงกระตุ้นในการเรียน เช่น มองให้เห็นประโยชน์หรือคุณค่าของสิ่งที่เรียน มีเป้าหมายทางอาชีพที่ชัดเจน หรือมีความสนใจในสาขาวิชาใดวิชาหนึ่งอย่างจริงจัง หรือพูดคุยกับคนที่ประสบความสำเร็จในการเรียน

2. สร้างโอกาสและสิ่งแวดลอมให้เอื้อต่อการเรียน เช่น คบหากับกลุ่มเพื่อนที่ตั้งใจเรียน พยายามอยู่ในบรรยากาศที่แวดลอมไปด้วยคนที่ใฝ่เรียนรู้ หรือแข่งกันเรียน การมีอุปกรณ์หรือสถานที่ที่สะดวกต่อการเรียน และไม่รบกวนสมาธิในการเรียน เช่น ไม่รบกวนเกินไปหรือเย็นเกินไป ไม่มีเสียงหรือภาพรบกวน มีโต๊ะเก้าอี้ที่สะดวก มีอุปกรณ์เพียงพอและหยิบใช้ได้ง่าย แสงสว่างเพียงพอ ฯลฯ

3. สร้างสมาธิในการเรียน เช่น รักษาสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อทำให้ความคิดแจ่มใสปลอดโปร่ง สมาธิในการเรียนจะดีขึ้น รวมทั้งกำจัดความวิตกกังวลที่ส่งผลต่อการเรียน หรือกำจัดอารมณ์เสียกับเรื่องต่างๆ เช่น ลดการกระทบกระทั่งหรือการมีปัญหากับผู้อื่น ไม่ว่าจะปัญหากับเพื่อน กับครูผู้สอน หรือกับครอบครัว คนที่อยู่ในครอบครัวที่มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งมักจะไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียน เพราะจะวิตกกังวลเรื่องที่บ้าน นอกจากนี้ยังต้องระวังเรื่องการทำกิจกรรมนอกหลักสูตรมากเกินไป หรือเรื่องการมีความรักถ้าไม่ระวังให้ดีก็อาจทำให้เสียสมาธิในการเรียนได้

4. รู้ผลความก้าวหน้าของการเรียน หากเรามีวิธีวัดความก้าวหน้าของเราเป็นระยะๆ ก็จะช่วยให้เราความพยายามมากขึ้น เช่น นำผลการสอบย่อยมาเปรียบเทียบ โดยทำเป็นกราฟ เพื่อดูว่าเรามีความก้าวหน้าเพียงใด

5. มีการวางแผนและจัดตารางเวลาสำหรับการเรียนส่วนตัวควรทำแผนการเรียนและจัดตารางเวลาเพื่อกำหนดว่าเราจะใช้เวลาทบทวนเนื้อหาของแต่ละวิชาเท่าไร ดูทีวีเท่าไร ใช้เวลากับเพื่อน ๑ เท่าไร ถ้าไม่ทำตารางเวลา จะทำให้เราใช้เวลาไม่ถูกต้อง ไม่สมดุล ใช้เวลากับบาง

วิชามากเกินความจำเป็นและกับบางวิชาน้อยเกินความจำเป็น หรือเสียเวลากับเรื่องบางเรื่องโดยเปล่าประโยชน์ การวางแผนและจัดตารางเวลาที่ดีจะทำให้เราไม่ต้องดูหนังสือดึก ทำให้นอนไม่เต็มอิ่ม ซึ่งก็จะทำให้สุขภาพเสียและประสิทธิภาพในการเรียนก็ลดลงด้วย เราควรทำแผนทั้งระยะยาวและระยะสั้นด้วย

.....



โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
เพื่อพัฒนาการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้
ครั้งที่ 4

เรื่อง การพัฒนายุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้อองค์ประกอบด้านการจัดการอารมณ์

เวลา 2 ชั่วโมง

แนวคิดสำคัญ

พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้และจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมการเรียนรู้นี้ทำให้เกิดได้โดยการจัดสิ่งแวดล้อมภายใต้เงื่อนไขต่างๆ ส่วนการเรียนรู้เดิมสามารถทำให้หมดไปได้ด้วยด้วยการเรียนรู้ใหม่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้อองค์ประกอบด้านการจัดการกับอารมณ์
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถวางแผนพัฒนาตนเองเกี่ยวกับการจัดการกับอารมณ์ที่ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้

อุปกรณ์

เอกสารประกอบการฝึกอบรมเรื่อง “การจัดการกับอารมณ์อย่างสร้างสรรค์”

วิธีการดำเนินการ

ในการฝึกอบรมในครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมเพื่อมุ่งหวังให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความคุ้นเคย ไร้กังวล และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยประยุกต์ใช้และเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) โดยใช้เทคนิคการสอน และแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค การฝึกซ้อมพฤติกรรม การให้การบ้าน และการเสริมแรงทางบวก เป้าหมายเพื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่เกี่ยวกับการจัดการกับอารมณ์ รวมทั้งการเรียนรู้วิธีการสร้างยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้อองค์ประกอบด้านการจัดการกับอารมณ์ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการฝึกอบรมครั้งก่อน และทบทวนบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรมก่อนเข้ากระบวนการฝึกอบรมต่อไป

2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ รูปแบบ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจที่ตรงกัน

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบอกเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับ “สถานการณ์ที่เกิดจากอารมณ์ที่ส่งผลต่อการเรียนรู้” ของตนเอง ว่าเป็นอะไร อย่างไร แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม แลกเปลี่ยนวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นว่าแต่ละคนมีวิธีการอย่างไร

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอนเรื่อง “การบริหารจัดการอารมณ์อย่างสร้างสรรค์” และเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมซักถามและแสดงความคิดเห็น หลังจากนั้นผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมระบุผลเสียที่เกิดขึ้นจากการจัดการอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมที่ส่งผลต่อความพร้อมในการเรียนรู้ของตนเอง

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการจัดการจัดการอารมณ์อย่างสร้างสรรค์ว่าเป็นอย่างไรและผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกซ้อมใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์อย่างสร้างสรรค์นั้น หลังจากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการเสริมแรงทางสังคมเพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความคิดในการที่จะเปลี่ยนแปลงวิธีการจัดการกับอารมณ์อย่างสร้างสรรค์เพิ่มมากขึ้น

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิค การให้การบ้าน โดยผู้วิจัย ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบันทึก สภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของตนเองพร้อมทั้งบันทึกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นร่วมวิธีการแก้ หลังจากนั้นผู้วิจัยสนับสนุนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำความรู้เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์อย่างสร้างสรรค์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นสรุป

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้ารับการฝึกอบรมและยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้องค์ประกอบการจัดการกับอารมณ์อย่างสร้างสรรค์ และผู้วิจัยสรุปเนื้อหาที่สำคัญเพิ่มเติม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมซักถามข้อสงสัย และนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการฝึกอบรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ใส่ใจ แสดงความคิดเห็น ซักถาม และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการตอบคำถาม

2. ผู้วิจัยสังเกตและบันทึกข้อมูลในการสรุปผลของการเข้ารับการฝึกอบรมในครั้งนี้และสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการฝึกอบรม

เอกสารประกอบการฝึกอบรม เรื่อง “การจัดการกับอารมณ์อย่างสร้างสรรค์”

การที่ผู้เรียนจะสามารถควบคุมการกระทำหรือพฤติกรรมการเรียนรู้ที่แสดงออกได้เหมาะสมนั้นต้องเกิดจากการที่ผู้เรียนควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ได้ด้วยเช่นกันสิ่งที่สำคัญต้องฝึกฝนให้ตนเองมีทักษะทางอารมณ์ขั้นพื้นฐานดังต่อไปนี้

1. การรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองในแต่ละขณะว่าเป็นอย่างไรรู้สึกอย่างไรเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ข้อนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุด เพราะจะเป็นการยับยั้งพฤติกรรมตอบสนองที่เกิดขึ้น คือจะให้อารมณ์ที่เกิดขึ้นนี้เป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมตอบสนองของเราเท่านั้น

2. ยอมรับอารมณ์ของตนเอง ยอมรับตามที่เป็นจริง ยอมรับว่าเรามีความรู้สึกนั้นอยู่ เช่น เรามีความกลัว ความโกรธ ความคับข้องใจ หรือความดีใจ สุขใจ เป็นการมองอย่างไม่ตัดสินถูกผิด การยอมรับว่าอารมณ์นั้น ๆ เป็นของตนเองเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ไม่โทษว่าเป็นเพราะสิ่งโน้นสิ่งนี้ทำให้เรามีอารมณ์ความรู้สึกเช่นนั้น

ตัวอย่างเช่น

"ฉันรู้สึกผิดหวัง" แทนที่จะเป็น "เขาน่าจะบอกฉันตั้งแต่เมื่อวานนี้เขามาช่วยไม่ได้" และ "ฉันจะมัวแต่ผิดหวังอยู่อย่างนี้หรือจะทำงานที่ค้างให้เสร็จเสีย" แทนที่จะเป็น "เขาต้องทำตัวให้ดีกว่านี้ฉันทนต่อไปไม่ได้อีกแล้ว"

การฝึกปฏิบัติในข้อ 1 และ 2 ข้างต้นนี้จะเป็นการง่ายหากเริ่มขณะที่ตนเองมีจิตใจที่สงบพอสมควร อาจเป็นช่วงตื่นนอนใหม่ๆ หรือก่อนเข้านอน โดยให้สังเกตว่า ณ ขณะนั้น ตนเองมีอารมณ์ความรู้สึกเช่นไร ต่อจากนั้นให้มองอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้นานขึ้นด้วยท่าที่เป็นกลาง ไม่หงุดหงิด หรือพยายามกดอารมณ์เมื่อตนเองเกิดอารมณ์ด้านลบหรือชื่นชม อยากรู้ให้อารมณ์ด้านบวกอยู่กับตนนานๆ กล่าวคือไม่ไปต่อเสริมอารมณ์ที่เกิดขึ้น ควรฝึกสังเกตติดตามอารมณ์ให้ได้นานอย่างน้อยรอบละ 5-10 นาที และค่อยๆ เพิ่มจำนวนรอบขึ้น เมื่อฝึกปฏิบัติจนชำนาญแล้วจึงนำมาฝึกปฏิบัติในช่วงกลางวันซึ่งมีสิ่งเร้าต่างๆ เพิ่มมากขึ้น

3. การควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอารมณ์ในทางลบ เช่น ความโกรธ ฉุนเฉียว อารมณ์ทุกอย่างเกิดขึ้นกับเราได้ แต่มีใช้จะแสดงออกไปทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเรา ผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ย่อมสามารถควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ในขอบเขต ที่เหมาะสมตามแต่สถานการณ์ รู้จักระบายอารมณ์ออกในรูปแบบที่เหมาะสม

4. เต็มพลังใจให้ตนเอง อันจะเป็นการส่งเสริมพื้นอารมณ์ให้อยู่ในระดับบวก เป็นสิ่งที่ต้องจัดเวลาให้เหมาะสม มีอยู่ 2 กิจกรรมที่หากทำสม่ำเสมอจะให้ผลดี ได้แก่ การออกกำลังกายและการทำจิตใจให้สงบ เช่น หากเครียดเนื่องจากการสอบ แนวทางในการแก้ไขคือการทำหน้าที่รับผิดชอบในการเรียนให้ดี ขณะเดียวกัน แทนที่จะให้จิตใจตกอยู่กับอารมณ์หงุดหงิด ขุ่นมัวอยู่ตลอดเวลา ก็ควรหา

กิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น เสาร์-อาทิตย์ ก็อาจไปเที่ยวในสถานที่ที่ตนเองเคยสนใจแต่ยังไม่ได้ไปบ้าง หางานอดิเรกทำ เช่น เลี้ยงปลา เล่นดนตรี พบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่ไม่เคยเจอกันนาน เหล่านี้จะทำให้จิตใจผ่อนคลายความตึงเครียดลงซึ่งก็จะส่งผลมาถึงสภาพอารมณ์ ในการเรียนรู้ดีขึ้นตามไปด้วย

5. มีเจตคติและความคิดในเชิงบวก ซึ่งจะเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการเรียนรู้ ดังคำกล่าวที่ว่า **"คิดดี ย่อมพูดดี ทำดี"** ในที่นี้คือการมองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก รู้จักมองบุคคลหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแง่บวกอื่นที่ต่างไปจากเดิม ฝึกตนเองให้มีอารมณ์ขัน การฝึกคิดหรือมองสิ่งต่างๆ ในหลายๆ แง่มุมจะทำให้เราไม่ติดกรอบ หรือติดกับมายาคติที่สร้างขึ้น เช่น ถ้าเราติดอยู่กับมุมมองแต่ว่าเพื่อนคนนี้เป็นคนเห็นแก่ตัว พอเขาทำอะไรที่ส่อลักษณะเช่นนั้น เราก็จะไปเสริมข้อมูลเดิมของเราทันที ขณะที่ในเวลาอื่นเขาไม่มีทำที่เช่นนั้นเรากลับมองไม่เห็น เรียกว่าเรามองเราไม่ได้จัดโปรแกรม ใ้รับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับคนๆ นี้ในด้านบวก

6. การรู้สึกดีต่อตนเอง ผู้ที่รู้สึกดีต่อตนเองจะมีความรู้สึกพึงพอใจกับสภาพปัจจุบัน เพราะเข้าใจดีว่าคนเราย่อมมีจุดเด่นจุดด้อยในแต่ละด้านแตกต่างกันไป

เทคนิคที่จะช่วยในการจัดการกับอารมณ์

1. ทบทวนการแสดงออกทางอารมณ์ของตัวเอง พิจารณาว่า เกิดผลอย่างไรกับตัวเราเองและบุคคลอื่น หากรู้สึกว่าการแสดงออกบางอารมณ์ของตัวเองมีปัญหา ก็ควรยอมรับและหาวิธีการแก้ไข

2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ จากการทบทวนสถานการณ์ที่นำไปสู่อารมณ์ ในขั้นตอนนี้ต้องอาศัยการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง จะพบว่าเมื่อถูกกระตุ้นทางอารมณ์ ตัวเราเองมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ส่งผลในทางลบอย่างไร ควรฝึกตนเองให้ตั้งใจว่า จะไม่ทำอะไรเดิม ๆ ที่ส่งผลในทางลบ และจะต้องทำอะไรใหม่ ๆ ที่ส่งผลดีกับตัวเรา

3. ฝึกสติ เวลาเข้าไปในสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ ให้รู้ตัวว่าเรากำลังมีอารมณ์เกิดขึ้นตั้งสติที่จะไม่ทำอย่างที่เคยทำ และจะได้แสดงออกอย่างที่เราคิดเตรียมการเอาไว้

4. ฝึกการผ่อนคลายตนเอง เนื่องจากการเข้าสู่สถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์จะทำให้รู้สึกตึงเครียดจนไม่ สามารถควบคุมตนเองได้ การฝึกการผ่อนคลายจะทำให้รู้สึกที่สามารถใช้ความคิดพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้น มองในมุมที่เป็นบวก ใช้เหตุผลให้มากขึ้น ในการแสดงออก เมื่อตั้งสติได้และรู้สึกว่าเรากำลังถูกเร้าด้วยอารมณ์ การผ่อนคลายตนเองที่ดี คือการดึงความสนใจของตัวเอง ออกจากสิ่งที่กำลังเร้าอารมณ์เรา

5. ประเมินสถานการณ์และอารมณ์ ดูว่าเราสามารถติดตามควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีหรือไม่ ถ้ารู้สึกว่าคุมอารมณ์ได้ค่อนข้างดีก็สามารถจัดสถานการณ์ตรงหน้าอย่างที่เรารู้สึกว่าความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองแยกลง อาจต้องเลือกการออกจาก สถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ เมื่อปรับสภาพอารมณ์ได้ดีขึ้นจึงกลับมาเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ปัญหาอยู่ตรงที่

บางครั้ง เกิดทิวจะเอาชนะให้ได้ ทำให้ไม่ยอมออกจากสถานการณ์ ซึ่งจะยิ่งทำให้ปัญหารุนแรงขึ้น ควรฝึกปรับเปลี่ยนความคิด ให้เห็นว่า “การแก้ปัญหาที่ดีที่สุดคือการแก้ไขให้ปัญหาถูกล่วงไปด้วยดี ไม่ใช่การเอาชนะกัน”

วิธีคิดที่จะช่วยให้การจัดการกับอารมณ์ประสบความสำเร็จ

1. การจัดการกับอารมณ์เป็นความรับผิดชอบของตัวเอง ไม่มีใครบังคับให้ใครเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ การปรับเปลี่ยนอารมณ์เป็นเรื่องของบุคคลที่จะจัดการตนเอง
2. การเปลี่ยนแปลงตนเองต้องมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลง หลายคนรู้ว่าตนเองมีปัญหาทางอารมณ์ แต่ขาดความตั้งใจ แก้ไข เช่น บอกว่า “ฉันเป็นอย่างนี้แหละ เปลี่ยนไม่ได้หรอก” ในความเป็นจริงเราสามารถพัฒนา ความสามารถทางอารมณ์ของ ตัวเราเองได้ตลอดชีวิต
3. หมั่นฝึกฝนตัวเอง การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการแสดงออกทางอารมณ์ที่ทำจนติดมาเป็นเวลานาน ต้องอาศัยการฝึกฝนตนเอง ให้เกิดการเรียนรู้และเคยชินกับรูปแบบพฤติกรรมใหม่
4. ให้กำลังใจตนเอง การฝึกฝนต้องใช้เวลาปรับเปลี่ยนตนเองจากเรื่องง่ายๆ ไปหาเรื่องยาก เริ่มทำได้เล็กน้อย หมั่นให้กำลังใจตนเองให้มีความพยายามต่อไป
5. ฝึกให้เป็นคนอารมณ์ดีอยู่เสมอ อย่าปล่อยให้อารมณ์ขุ่นมัวกับเรื่องเล็กน้อย มองข้ามบางเรื่อง ปล่อยตนเองให้สบายไม่เคร่งเครียดเกินไป อย่าติดกับความคิดทางลบอยู่เสมอ

.....

โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
เพื่อพัฒนายุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้
ครั้งที่ 5

เรื่อง การพัฒนายุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้องค์ประกอบด้านการบริหารเวลา

เวลา 2 ชั่วโมง

แนวคิดสำคัญ

มนุษย์สามารถควบคุมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้แม้ว่าจะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมไม่มีความพร้อมในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้องค์ประกอบด้านการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมี ความรู้ ความเข้าใจ การบริหารเวลาในการตอบสนองการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถกำหนดยุทธวิธีการบริหารเวลาในการตอบสนองการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพของตนเอง

อุปกรณ์

เอกสารประกอบการฝึกอบรมเรื่อง “การบริหารเวลาในการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ”

วิธีการดำเนินการ

ในการฝึกอบรมในครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมเพื่อมุ่งหวังให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความคุ้นเคย ใ่วางใจ และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) โดยใช้เทคนิคการสอน และแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค การวางแผนขั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และเทคนิคการติดตามและประเมินผลพฤติกรรมเพื่อพัฒนา พฤติกรรมการเรียนรู้องค์ประกอบด้านการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการฝึกอบรมครั้งก่อน และทบทวนบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรมก่อนเข้ากระบวนการฝึกอบรมต่อไป

2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ รูปแบบ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความเข้าใจที่ตรงกัน

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เขียนพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการบริหารเวลาสำหรับการเรียนรู้ของตนเองที่ผ่านมาเป็นอย่างไร และส่งผลอย่างไรกับการเรียนรู้ของตนเองในปัจจุบัน
2. ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิดถามถึงการบริหารจัดการเวลาในอดีตว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความพอใจหรือไม่ต้องการให้มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบันทึกลงในกระดาษที่ผู้วิจัยแจกให้
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอนเรื่อง “การบริหารจัดการเวลาที่มีประสิทธิภาพ” และเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมซักถามและแสดงความคิดเห็น และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
4. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมนำสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการเวลาที่มีประสิทธิภาพไปใช้โดยผู้วิจัยใช้เทคนิค การวางแผนขั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและเทคนิคการติดตามและประเมินผลพฤติกรรมเพื่อพัฒนา พฤติกรรมการเรียนรู้การบริหารเวลาในการตอบสนองการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิธีการบริหารจัดการเวลาว่าจะทำอะไรอย่างไร พร้อมทั้งให้กำหนดเป้าหมายในระยะสั้นในสิ่งที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลง
5. ผู้วิจัยกำหนดวันที่จะให้รายงานผลการปฏิบัติตามแผนของแต่ละคน

ขั้นสรุป

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้องค์ประกอบด้านการบริหารเวลาในการตอบสนองการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ และผู้วิจัยสรุปเนื้อที่สำคัญเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมซักถามข้อสงสัย และนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการฝึกอบรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ใส่ใจ แสดงความคิดเห็น ซักถาม และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการตอบคำถาม
2. ผู้วิจัยสังเกตและบันทึกข้อมูลในการสรุปผลของการเข้ารับการฝึกอบรมในครั้งนี้และสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการฝึกอบรม

เอกสารประกอบการฝึกอบรม เรื่อง “การบริหารเวลาในการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ”

การบริหารเวลาในการเรียนรู้ หมายถึง การจัดระบบการใช้เวลาของผู้เรียนให้มีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งในด้านการศึกษา กิจวัตร ประจำวัน และการใช้เวลาว่าง

ลักษณะสำคัญของเวลา 5 ประการ คือ 1) เพื่อช่วยให้ใช้ชีวิตได้ง่ายขึ้น ส่วนหนึ่งของการบริหารเวลาเป็น เรื่องของเทคนิคและทักษะซึ่งจะช่วยให้ลดการเสียเวลาที่ไม่จำเป็นออกไป ทำให้ผู้ที่ฝึกฝนรู้สึกว่ามีเวลามากขึ้นและอยากทำอะไรมากขึ้น 2) เพื่อให้มีเวลาให้กับ คนสำคัญและสิ่งสำคัญมากขึ้น คนที่เป็นนักบริหารเวลามักจะไม่พลาดในการให้เวลากับคนสำคัญและสิ่งสำคัญ และจะต่อสู้เต็มที่รวมถึงเรียนรู้วิธีการต่าง ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งเวลาที่จะอยู่กับสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตัวเอง 3) เพื่อรักษาความสมดุลในชีวิต ทักษะการบริหารเวลาเป็นเสมือนผู้ช่วยให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ทุกบทบาทที่ตนเองต้องรับผิดชอบ ทั้งเรื่องครอบครัว สังคม การเรียน สุขภาพ การเงิน การงาน ฯลฯ 4) เพื่อให้มีความสุขกับการใช้ชีวิต คนที่บริหารเวลาได้ดีจะรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า สิ่งเหล่านี้นำไปสู่ความสบายใจและสุขใจ 5) เพื่อให้ได้บรรลุ เป้าหมายชีวิตที่ได้ตั้งไว้ แน่นอนคนที่เป็นักบริหารเวลา ย่อมเป็นคนที่ทำอะไรอย่างมีเป้าหมาย และจะมุ่งมั่นจนกว่าถึงจุดหมายของตน เมื่อผสมกับทักษะและเทคนิคในการบริหารเวลา โอกาสที่จะบรรลุเป้าหมายก็ย่อมมากขึ้น การบริหารเวลาเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ต่อชีวิตเป็นอย่างยิ่ง

การบริหารเวลาเวลาก็เหมือนชีวิต เมื่อใช้หมดแล้วก็หมดไป การบริหารเวลาก็เท่ากับการบริหารชีวิต และคนที่ต้องการประสบความสำเร็จและความสุขในชีวิตย่อมหลีกเลี่ยงการบริหารชีวิตหรือการบริหารเวลาไปไม่ได้ การบริหารเวลาที่มีความจำเป็นสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. การทำให้ชีวิตมีเป้าหมาย ในการตระหนักถึงความสำคัญของการบริหารเวลาที่จุดกระตุ้นให้ค้นหาเป้าหมายที่มีคุณค่าในชีวิต เป้าหมายนั้นจะกลับมากกระตุ้นเร้าให้มีความมุ่งมั่น ตั้งใจบริหารเวลาในชีวิตจนกว่าไปถึงจุดหมายปลายทางของเป้าหมาย

2. ทำให้ไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ คนควรมีเป้าหมายและการที่จะประสบความสำเร็จได้นั้นบุคคลผู้นั้นต้องทุ่มเท บากบั่นเพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย สำหรับคนที่ตั้งใจไว้อย่างแท้จริงแล้วจะตระหนักถึงคุณค่าของเวลาทุกวินาทีพยายามอย่างเต็มที่ที่จะใช้เวลาทั้งหมดที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการผลักดันชีวิตไปสู่เป้าหมาย โดยวางตารางเวลาใช้ชีวิตแต่ละวันว่าจะต้องทำกิจกรรมใดในช่วงใด และแต่ละช่วงของชีวิตทั้งในระยะสั้น ระยะยาวว่าจะต้องทำอะไร จะต้องฝึกฝน เรียนรู้เพื่อพัฒนาตนในด้านใดบ้างจึงจะเอื้อต่อการก้าวไปสู่ความสำเร็จ

3. ทำให้ชีวิตมีคุณค่า มีความหมาย สามารถนำเวลาไปทำในสิ่งต่างๆที่มีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เช่นในการใช้การสร้างสรรค์ศิลปะที่จะช่วยจรจโรจจิตใจของคนในสังคมอ่านหนังสือ

แสวงหาความรู้ที่จะช่วยยกระดับปัญหาของตนให้สูงขึ้น เพื่อความก้าวหน้าในชีวิตและมีส่วนช่วยพัฒนาสังคมให้ดีขึ้น สิ่งเหล่านี้ทำให้ชีวิตมีคุณค่าและมีความหมายมากขึ้น

4. ทำให้ชีวิตสมดุลครบด้าน การที่รู้จักจังหวะของเวลาในการดำเนินชีวิตและมีการจัดสรรเวลาในแต่ละด้าน ได้แก่ ครอบครัว หน้าที่การงาน มิตรภาพ สังคม ชีวิตส่วนตัวและอื่นๆ ได้อย่างสมดุล ชีวิตก็สามารถที่จะประสบผลสำเร็จในทุกๆด้านได้อย่างภาคภูมิใจ

5. ทำให้ชีวิตมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งความพอใจในชีวิตเกิดจากการที่ประสบความสำเร็จในด้านต่างๆในชีวิต เช่น การเรียน การงาน ชีวิตครอบครัว ผลมาจากความมุ่งมั่น อุตสาหะ พากเพียรในการบริหารเวลา บริหารชีวิตอย่างตั้งใจ นอกจากนี้การบริหารเวลาที่ดีนำมาซึ่งความสุข ความพึงพอใจในชีวิต เมื่อการจัดสรรเวลาอย่างเพียงพอสำหรับการพักผ่อนประจำวัน การได้ใช้เวลากับคนที่มีความหมายพิเศษ สุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ เนื่องจากมีเวลาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การเป็นเจ้าของจิตใจที่สดชื่น เนื่องจากไม่ต้องเคร่งเครียดกับเส้นตายของงานและการได้ไปพักผ่อนตากอากาศ ฯลฯ

6. ทำให้ทำงานได้สำเร็จลุล่วงและได้รับความก้าวหน้าในชีวิต การบริหารเวลาคือการบริหารชีวิต จะทำให้คนพัฒนาตนจากความบกพร่องต่างๆได้ หากเริ่มต้นตั้งเป้าหมายในชีวิตและเรียนรู้ที่จะจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆนั้นจะทำให้พบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต

จากความหมายของการบริหารเวลาดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การบริหารเวลาหมายถึง การตระหนักถึงความสำคัญของเวลา การตั้งเป้าหมายและการลำดับความสำคัญของเป้าหมาย การวางแผนภารกิจและการลำดับความสำคัญของภารกิจ การกำหนดตารางเวลาในการทำภารกิจและ การควบคุมตนเองให้สามารถดำเนินการตามแผนที่วางไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพจนบรรลุเป้าหมาย เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีดุลยภาพและได้ใช้เวลาในด้านต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

.....

โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
เพื่อพัฒนาการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้
ครั้งที่ 6

เรื่อง การพัฒนายุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้อองค์ประกอบด้านความรับผิดชอบ

เวลา 2 ชั่วโมง

แนวคิดสำคัญ

บุคคลมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จมีความคิดที่มีเหตุผลทำสิ่งต่างๆได้ด้วยความรับผิดชอบและเรียนรู้ที่จะเผชิญความจริงเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะความรับผิดชอบในการแสวงหาความรู้และติดตามผลเพื่อแก้ไขปัญหา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมี ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียนรู้
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถกำหนดยุทธวิธีการพัฒนาตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียนรู้

อุปกรณ์

เอกสารประกอบการฝึกอบรมเรื่อง “ความรับผิดชอบในการเรียนรู้สู่ความสำเร็จ”

วิธีการดำเนินการ

ในการฝึกอบรมในครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมเพื่อมุ่งหวังให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความคุ้นเคย ใ่วางใจ และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) โดยใช้เทคนิคการสอน และแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค WDEP โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการฝึกอบรมครั้งก่อน และทบทวนบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรมก่อนเข้ากระบวนการฝึกอบรมต่อไป
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ รูปแบบ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีเข้าใจที่ตรงกัน

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเล่าประสบการณ์เกี่ยวประเด็นการรับผิดชอบในการเรียนรู้ของตนเอง ที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอนเรื่อง “ความรับผิดชอบในการเรียนรู้สู่ความสำเร็จ” และเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมซักถามและแสดงความคิดเห็น และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมใช้เทคนิค WDEP โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตอบคำถามขั้นที่ 1 (wants) โดยใช้คำถาม ว่า 1) คุณตั้งเป้าหมายไว้อย่างไรเกี่ยวกับความรับผิดชอบในการเรียนรู้ 2) คุณมีความพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดของตนเองหรือไม่ 3) คุณมีความต้องการอย่างไรสำหรับความรับผิดชอบในการเรียนรู้ เป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสำรวจความต้องการในความตั้งใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียนรู้
4. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกตอบคำถามในระดับขั้นที่ 2 (Direction and Doing) โดยผู้วิจัยใช้คำถามว่า 1) ตอนนี้คุณจะทำอย่างไรให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ 2) ตอนนี้คุณจะทำอย่างไรสิ่งที่ค้างค้างและส่งผลกับพฤติกรรมความไม่รับผิดชอบในการเรียนรู้ 3) คุณจะปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในตอนนี้อย่างไร และ 4) คุณจะทำอย่างไรให้มีการเปลี่ยนพฤติกรรมความรับผิดชอบในทิศทางที่สร้างสรรค์และพึงประสงค์
5. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกตอบคำถามในระดับขั้นที่ 3 (Evaluation) โดยผู้วิจัยใช้คำถามว่า 1) สิ่งที่คุณจะทำอยู่ในขณะนี้ เป็นไปเพื่อความสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการใช้หรือไม่ 2) ที่ผ่านมามีการปรับปรุงแก้ไขความผิดพลาดต่างของคุณใช้หรือไม่ 3) สำหรับคุณตอนนี้เป็นผู้มีความรับผิดชอบที่เหมาะสมหรือไม่ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ประเมินถึงสิ่งที่กำลังทำอยู่ว่าเป็นสิ่งที่ต้องการหรือไม่บรรลุความสำเร็จตามที่ต้องการหรือไม่และเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตัดสินใจทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง
6. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกตอบคำถามในระดับขั้นที่ 4 (Planning and Commitment) โดยผู้วิจัยใช้คำถามว่า “อะไร” คือสิ่งที่พวกคุณต้องการเปลี่ยนแปลงและมีการวางแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง เพื่อให้ผู้เข้าฝึกอบรมสำรวจพฤติกรรมตนเองในด้านความรับผิดชอบในการเรียนรู้
7. หลังจากนั้นผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ในครั้งนี้ หลังจากนั้นผู้วิจัยให้การยืนยันและสนับสนุนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ของตนเองให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพึงประสงค์

ขั้นสรุป

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้อองค์ประกอบด้านความรับผิดชอบในการเรียนรู้ และผู้วิจัยสรุปเนื้อหาที่สำคัญเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมซักถามข้อสงสัย และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการฝึกอบรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ใส่ใจ แสดงความคิดเห็น ซักถาม และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการตอบคำถาม
2. ผู้วิจัยสังเกตและบันทึกข้อมูลในการสรุปผลของการเข้ารับการฝึกอบรมในครั้งนี้และสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการฝึกอบรม



เอกสารประกอบการฝึกอบรม

เรื่อง “ความรับผิดชอบในการเรียนรู้สู่ความสำเร็จ”

ความรับผิดชอบ คือ การแสดงออกถึงความรับผิดชอบและรับผิดชอบในการกระทำของตนเองมีความซื่อสัตย์ไว้ใจได้สามารถจัดหาทุนและทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพและยังหมายถึงความสามารถในการตอบสนองต่อหน้าที่หรือข้อตกลงที่ตั้งไว้ ลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการรับผิดชอบสูง คือ มีความบากบั่นพากเพียรถือศักดิ์ศรียึดมั่นในกฎเกณฑ์ และตั้งใจปฏิบัติงานจดจ่อกับงานที่ได้รับมอบหมายจนเสร็จหรือมุ่งมั่นในงานที่กระทำแม้มีอุปสรรคเป็นคนที่ไว้ใจได้เป็นที่พึ่งพาอาศัยได้รับผิดชอบอย่างจริงจัง

ความรับผิดชอบต่อตนเองหมายถึงการรับรู้ถึงฐานะบทบาทของตนที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมเป็นภาวะของสังคมบุคคลควรจะสามารถอยู่ในสภาพที่ช่วยตนเองได้รู้จักว่าอะไรถูกอะไรผิด รู้ชั่วรู้ดีสามารถเลือกตัดสินใจในการดำรงตนให้เป็นที่ยอมรับของสังคมได้อย่างดีซึ่งความรับผิดชอบต่อตนเองประกอบด้วยความรับผิดชอบในด้านการรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองความรับผิดชอบต่อด้านการจัดหาเครื่องอุปโภคบริโภคความรับผิดชอบในด้านสติปัญญาและความสามารถ ความรับผิดชอบในด้านความประพฤติ ความรับผิดชอบในด้านมนุษยสัมพันธ์ ความรับผิดชอบในด้านเศรษฐกิจส่วนตัว ความรับผิดชอบในด้านการงาน ความรับผิดชอบต่อผลของการกระทำของตน

ลักษณะของความรับผิดชอบด้านการศึกษา หมายถึง การปฏิบัติหน้าที่ให้เสร็จเรียบร้อยทันกำหนดเวลาและยอมรับผลตามที่ตนเองปฏิบัติแบ่งเป็น 2 ด้านคือ

1) ความรับผิดชอบต่อตนเองหมายถึงการกระทำหรือพฤติกรรม ได้แก่ การตั้งใจศึกษาเล่าเรียนเอาใจใส่ต่อการเรียน เอาใจใส่ต่อสุขภาพอนามัยของตนเองให้มีความพร้อมในการเรียน ดูแลรักษาของใช้ส่วนตัวให้เป็นระเบียบเรียบร้อยและอยู่ในสภาพดี

2) ความรับผิดชอบต่อสังคม หมายถึงการปฏิบัติตามหน้าที่ 5 ด้านได้แก่

2.1 ความรับผิดชอบต่อครอบครัว หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรมต่อไปนี้คือ เคารพเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อ แม่ ผู้ปกครองช่วยเหลืองานตามความสามารถและโอกาส

2.2 ความรับผิดชอบต่อชั้นเรียนและเพื่อนนักเรียน หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรมที่ช่วยเหลือการทำงานของชั้นเรียนและเพื่อนนักเรียน

2.3 ความรับผิดชอบต่อโรงเรียน หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรมที่ช่วยกิจการงานของโรงเรียนและรักษาชื่อเสียงของโรงเรียน

2.4 ความรับผิดชอบต่อชุมชน หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรมที่ให้ความร่วมมือในกิจการงานของชุมชน

2.5 ความรับผิดชอบต่อประเทศชาติ หมายถึง การกระทำหรือพฤติกรรมที่แสดงถึงการปฏิบัติตามกฎหมาย กฎระเบียบข้อบังคับต่างๆ

.....

โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
เพื่อพัฒนายุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้
ครั้งที่ 7

เรื่อง การพัฒนายุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมการณ์การเรียนรู้ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม

เวลา 2 ชั่วโมง

แนวคิดสำคัญ

สิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว ทั้งสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตจะช่วยสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้และมีส่วนสำคัญต่อการกำหนดยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะความสนใจข้อมูลต่างๆ ที่ได้เรียนรู้และนำความรู้ไปใช้ให้เป็นประโยชน์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมการณ์เรียนรู้องค์ประกอบด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถกำหนดยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการจัดการสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์

เอกสารประกอบการฝึกอบรมเรื่อง “การจัดการสิ่งแวดล้อมให้เกิดประโยชน์”

วิธีการดำเนินการ

ในการฝึกอบรมในครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมเพื่อมุ่งหวังให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความคุ้นเคย ใ่วางใจ และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดยประยุกต์ใช้และเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข วิธีการให้คำปรึกษาเชิงการศึกษาและจิตวิทยา (Psycho-education Counseling Approach) โดยใช้เทคนิคการสอน และแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบความคิด (Cognitive Counseling Theory) โดยใช้เทคนิค 3 คำถาม (Three-Questions) นอกจากนี้ยังใช้เทคนิคทางจิตวิทยา คือ เทคนิคการวิเคราะห์ตนเอง (Self Analysis) เป้าหมายเพื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้วิเคราะห์ตนเองเกี่ยวกับการจัดการสิ่งแวดล้อมให้เกิดประโยชน์ และปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดและวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมการณ์เรียนรู้องค์ประกอบด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมให้เกิดประโยชน์ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการฝึกอบรมครั้งก่อน และทบทวนบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและผู้เข้ารับการฝึกอบรมก่อนเข้ากระบวนการฝึกอบรมต่อไป

2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ รูปแบบ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความเข้าใจตรงกัน

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบอกเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับ “การจัดการสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้” ว่าเป็นอะไร อย่างไร แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอนเรื่อง “การจัดการสิ่งแวดล้อมให้เกิดประโยชน์” และเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมซักถามและแสดงความคิดเห็น หลังจากนั้นผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมวิเคราะห์ตนเองเกี่ยวกับ “ความคิด ความรู้สึก และวิธีการจัดการสิ่งแวดล้อมให้เกิดประโยชน์” ว่าเป็นอย่างไร

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิค 3 คำถาม (Three-Questions) ประกอบด้วยชุดคำถาม 3 คำถาม เพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทบทวนความคิดในทางลบที่เกี่ยวกับการจัดการสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ โดยแต่ละคำถามเป็นวิธีการค้นหาเพิ่มเติมในเรื่องความคิดทางลบและจะได้มาซึ่งความคิดที่เป็นรูปธรรมเพิ่มมากขึ้น โดยผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการจัดการสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ หลังจากนั้นผู้วิจัยตั้งคำถาม 3 คำถาม ดังนี้ 1) อะไรที่ทำให้มีความเชื่อแบบนั้น 2) สมาชิกคนอื่นสามารถตีความเกี่ยวสถานการณ์นั้นได้อย่างไรอีก และ 3) ถ้าสิ่งนั้นเป็นจริงจะเป็นอย่างไร และมีอะไรเกี่ยวข้องอีก

4. ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมคิดหาวิธีการพัฒนาตนเองเพื่อให้มีการจัดการสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้นและให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแลกเปลี่ยนวิธีการของตนเองกับสมาชิกคนอื่น ๆ และผู้วิจัยให้กำลังใจและกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำวิธีการดังกล่าวไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ขั้นสรุป

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมในการเรียนรู้องค์ประกอบด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม และผู้วิจัยสรุปเนื้อหาที่สำคัญเพิ่มเติม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมซักถามข้อสงสัย และนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการฝึกอบรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ใส่ใจ แสดงความคิดเห็น ชักถาม และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการตอบคำถาม
2. ผู้วิจัยสังเกตและบันทึกข้อมูลในการสรุปผลของการเข้ารับการฝึกอบรมในครั้งนี้และสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการฝึกอบรม



เอกสารประกอบการฝึกอบรม เรื่อง “การจัดการสิ่งแวดล้อมให้เกิดประโยชน์”

สภาพแวดล้อม หมายถึง สิ่งที่มีอยู่โดยรอบหรือปะปนกันของสภาพแวดล้อมภายนอกและภายใน ที่มีผลกระทบต่อสิ่งมีชีวิต สิ่งที่มีอยู่โดยรอบนี้มีผลกระทบต่อสิ่งมีชีวิตนั้น มิใช่เพียงเป็นรูปธรรมเท่านั้น วัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม ฯลฯ ก็มีผลผูกพันความรู้สึกนึกคิดและกิจกรรมของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย ดังนั้นสภาพแวดล้อมของมนุษย์จึงต้องรวมทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสภาพแวดล้อมทางสังคมสภาพแวดล้อมการเรียนรู้(Learning Environmental) หมายถึง สภาพสภาวะหรือสิ่งต่างๆที่อยู่รอบๆ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติหรืออาจถูกจัดทำ สร้างขึ้นอาจเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต เป็นรูปธรรมที่มองเห็นได้หรือเป็นนามธรรมที่ไม่สามารถมองเห็นได้ อยู่ในห้องเรียนหรือนอกห้องเรียน ซึ่งมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการเรียนของผู้เรียน โดยผู้เรียนจะปรับตัว ปฏิบัติ เลือกใช้ทรัพยากรด้านการเรียนต่างๆ ที่อยู่รอบตัวให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

การจัดการสิ่งแวดล้อมการเรียนรู้ให้เกิดประโยชน์ เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่เกี่ยวข้องและอาจจะส่งผลต่อยุทธวิธีการเรียน ซึ่งสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ ประกอบด้วยองค์ประกอบต่างๆ ดังนี้

1. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนด้วยตนเอง มีผลต่อบรรยากาศในชั้นเรียน การให้ผู้เรียนได้มีโอกาสซักถาม เข้าร่วมกิจกรรมให้มาก จะทำให้อารมณ์ในชั้นเรียนมีความสุข ผู้เรียนกระตือรือร้นเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักเรียนด้วยตนเองก็มีส่วนช่วยให้เกิดบรรยากาศที่ดีขึ้นในชั้นเรียนด้วย

2. การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ความจริงใจระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ ถ้าบรรยากาศในห้องเรียนมีแต่ความก้าวร้าว แข่งขัน ความกดดัน อคติ เอารัดเอาเปรียบ ย่อมไม่ส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาไปในทิศทางที่พึงประสงค์

3. การสื่อสารแบบเปิด (Open Communication) การสื่อสารแบบเปิดที่อยู่ในบรรยากาศของการยอมรับเกี่ยวกับลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล เพราะแต่ละบุคคลต่างมีอารมณ์ความรู้สึก ค่านิยม พฤติกรรมและแนวคิด ที่มีภูมิหลังที่แตกต่างกัน รวมทั้งการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นบรรยากาศในชั้นเรียนที่ตอบสนองการปฏิบัติทางด้านความรู้สึก คุณลักษณะ ค่านิยม การเสาะแสวงหาความเป็นตัวของตัวเอง จะเกิดขึ้นจากเนื้อหา กระบวนการเรียนการสอนที่ส่งผลให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า สามารถพัฒนาช่วยเหลือตนเองได้และพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป

4. ความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมคุ้นเคยของสมาชิกในกลุ่มผู้เรียน การแบ่งกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมการเรียนต่างๆ ตามจุดประสงค์ของการเรียนรู้ และการปฏิบัติตามเกณฑ์ กิจกรรมการเรียนมีรูปแบบที่สามารถปฏิบัติได้และให้ประโยชน์

5. การจัดสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ เช่น หนังสือ เครื่องมือ วัสดุ อุปกรณ์ ที่พร้อมจะใช้ได้ตลอดเวลา

6. สร้างความตื่นตัวและขจัดความเฉื่อยชา อันเป็นสาเหตุของความเบื่อหน่ายต่อการเรียนการสอน ไม่ปล่อยปละละเลยจนขาดระเบียบ และขาดความรับผิดชอบ

7. ผู้เรียนจะต้องรู้จักวางแผนการเรียน แบ่งเวลาเรียน มีสมาธิในการเรียน ตั้งใจเรียน รู้วิธีการอ่าน การบันทึกคำบรรยาย การสรุปย่อ การทบทวนบทเรียน การเอาใจใส่ในการเรียน และการมีเจตคติที่ดีต่อการเรียน และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีความคิดริเริ่ม ขยัน อดทน รับผิดชอบ ฟังตนเอง ตลอดทั้งมีเจตคติที่ดีต่อการเรียนและมีความภาคภูมิใจในผลการเรียนของตน



โปรแกรมการฝึกอบรม
เพื่อพัฒนาการเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้
ครั้งที่ 8

เรื่อง การยุติการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้

เวลา 2 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้กำหนดยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ของตนเอง
2. เพื่อยุติการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้วิธีการดำเนินการ

การฝึกอบรมในครั้งนี้เป็น การฝึกอบรมครั้งสุดท้าย ผู้วิจัยดำเนินการฝึกอบรมโดยประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา คือ เทคนิคแผนผังความคิด และการระดมสมอง เป้าหมายเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้แสดงความคิดเห็นในการที่มีต่อการพัฒนายุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้และกำหนดเป้าหมาย ยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ของตนเอง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้ารับการฝึกอบรมและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการฝึกอบรมตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้ายพร้อมทั้งให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้แสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการฝึกอบรม
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ รูปแบบ ในการเข้ารับการฝึกอบรมในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบอกเล่าสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ารับการฝึกอบรมตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้ายว่าเป็นอย่างไร
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการแผนผังความคิด โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนแผนผังความคิดของตนเองที่จะพัฒนายุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้อย่างไรให้ประสบความสำเร็จลงในกระดาษที่ผู้วิจัยแจกให้
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับกลุ่ม ระดมสมอง เกี่ยวกับยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้เพื่อให้สามารถกระทำในสิ่งที่คิดได้อย่างเป็นรูปธรรม
4. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มนำเสนอยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จ และวิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ เสนอแนะวิธีการที่เหมาะสม และให้การยืนยันสนับสนุนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสรุปยุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ด้านแรงจูงใจในการเรียนรู้ และด้านพฤติกรรมการเรียนรู้โดยภาพรวม และผู้วิจัยสรุปเนื้อหาที่สำคัญเพิ่มเติม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมซักถามข้อสงสัย และกล่าวยุติการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนายุทธวิธีการสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ในครั้งนี้

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความสนใจ ใส่ใจ แสดงความคิดเห็น ซักถาม และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการตอบคำถาม

2. ผู้วิจัยสังเกตและบันทึกข้อมูลในการสรุปผลของการเข้ารับการฝึกอบรมในครั้งนี้และสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการฝึกอบรม



ภาคผนวก ข

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้

ผู้วิจัยนำเสนอการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้ตามลำดับดังนี้

1. ค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถาม
2. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเ้ และความโต่ง ของข้อคำถาม
3. ผลของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ตาราง 11 ค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามในแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนก
1. ข้าพเจ้ามีการวางแผนการเรียนที่ดี	.65
2. ข้าพเจ้าทราบดีว่าตนเองต้องการอะไรในชีวิต	.27
3. ข้าพเจ้าปรึกษาอาจารย์เรื่องการวางแผนทางการเรียน	.39
4. ข้าพเจ้าพยายามนั่งหน้าห้องเสมอในการเรียนแต่ละวิชา	.59
5. ข้าพเจ้าพยายามทำความเข้าใจทุกครั้งที่ทำหนังสือเรียน	.50
6. ข้าพเจ้าทบทวน ตรวจสอบงานที่ได้รับมอบหมายก่อนส่งอาจารย์	.50
7. ข้าพเจ้ามีการจดบันทึกในสิ่งที่ข้าพเจ้าไม่เข้าใจเพื่อไปสอบถามกับอาจารย์	.34
8. ข้าพเจ้าทำแบบทดสอบท้ายบทหลังการอ่าน	.50
9. ข้าพเจ้าตื่นตัวและกระตือรือร้นกับการเข้าชั้นเรียนเสมอ	.52
10. ข้าพเจ้าหยุดหิวเวลาเรียนวิชาที่ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่าย	.25
11. ข้าพเจ้ามีสมาธิและจดจ่อต่อการเรียนทุกวิชา	.53
12. ข้าพเจ้าจัดแบ่งเวลาในการเรียนหรือทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวัน	.46
13. ข้าพเจ้าใช้เวลาเรียนในแต่ละวันอย่างเต็มที่ เพื่อที่จะได้มีเวลาว่างทำกิจกรรมอื่นๆ	.37
14. ข้าพเจ้ามีเวลาเตรียมตัวก่อนการสอบอย่างเพียงพอ	.42
15. ข้าพเจ้าส่งงานตรงตามกำหนดเสมอครบทุกชิ้น	.45
16. ข้าพเจ้าเข้าห้องเรียนตรงต่อเวลาเสมอ	.56
17. ข้าพเจ้าปิดเครื่องมือสื่อสารระหว่างเรียน	.33
18. ถ้าไม่มีเหตุจำเป็น ข้าพเจ้าจะไม่หยุดเรียน	.42
19. ข้าพเจ้าสามารถใช้อุปกรณ์การเรียนได้เป็นอย่างดี	.54
20. ข้าพเจ้าสามารถเข้ากับเพื่อนคนอื่นได้ดีทุกสถานการณ์	.32
21. ข้าพเจ้ามีสัมพันธภาพที่ดีกับอาจารย์	.49

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเท่ากับ 0.86

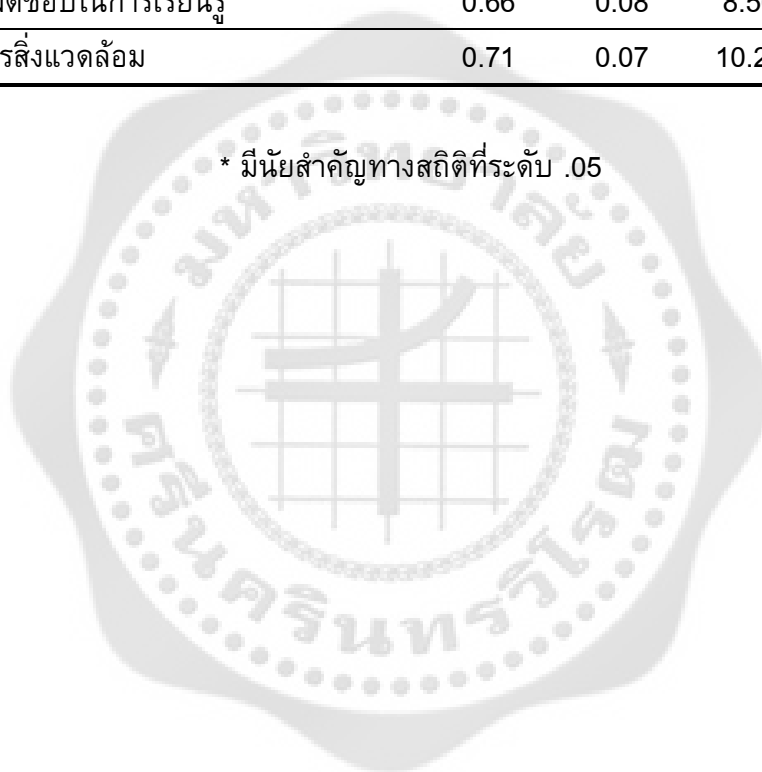
ตาราง 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความเบ้ และความโด่ง ของข้อคำถามในแบบวัด
ยุทธวิธีในการเรียนรู้

ข้อคำถาม	Mean	S.D.	Skew.	Kurt.
1. ข้าพเจ้ามีการวางแผนการเรียนที่ดี	3.28	0.82	-0.29	0.22
2. ข้าพเจ้าทราบดีว่าตนเองต้องการอะไรในชีวิต	3.81	0.89	-0.67	0.53
3. ข้าพเจ้าปรึกษาอาจารย์เรื่องการวางแผนทางการเรียน	2.57	0.97	0.34	-0.22
4. ข้าพเจ้าพยายามนั่งหน้าห้องเสมอในการเรียนแต่ละวิชา	3.06	1.16	-0.08	-0.72
5. ข้าพเจ้าพยายามทำความเข้าใจทุกครั้งที่อ่านหนังสือเรียน	3.88	0.84	-0.47	0.05
6. ข้าพเจ้าทบทวน ตรวจสอบงานที่ได้รับมอบหมาย ก่อนส่งอาจารย์	3.74	0.83	-0.29	0.02
7. ข้าพเจ้ามีการจดบันทึกในสิ่งที่ข้าพเจ้าไม่เข้าใจเพื่อไป สอบถามกับอาจารย์	2.65	0.98	0.35	-0.20
8. ข้าพเจ้าทำแบบทดสอบท้ายบทหลังการอ่าน	2.74	0.94	0.05	-0.44
9. ข้าพเจ้าตื่นตัวและกระตือรือร้นกับการเข้าชั้นเรียนเสมอ	3.45	0.77	-0.09	-0.02
10. ข้าพเจ้าหยุดหัดเวลาเรียนวิชาที่ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อหน่าย	2.93	1.09	-0.04	-0.65
11. ข้าพเจ้ามีสมาธิและจดจ่อต่อการเรียนทุกวิชา	3.20	0.77	0.01	0.37
12. ข้าพเจ้าจัดแบ่งเวลาในการเรียนหรือทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวัน	3.41	0.90	-0.32	0.03
13. ข้าพเจ้าใช้เวลาเรียนในแต่ละวันอย่างเต็มที่ เพื่อที่จะได้ มีเวลาว่างทำกิจกรรมอื่นๆ	3.50	0.87	-0.35	0.08
14. ข้าพเจ้ามีเวลาเตรียมตัวก่อนการสอบอย่างเพียงพอ	3.10	0.90	-0.20	-0.14
15. ข้าพเจ้าส่งงานตรงตามกำหนดเสมอครบทุกชิ้น	4.09	0.84	-0.69	0.20
16. ข้าพเจ้าเข้าห้องเรียนตรงต่อเวลาเสมอ	3.66	0.91	-0.64	0.47
17. ข้าพเจ้าปิดเครื่องมือสื่อสารระหว่างเรียน	2.69	1.30	0.15	-1.13
18. ถ้าไม่มีเหตุจำเป็น ข้าพเจ้าจะไม่หยุดเรียน	4.32	0.88	-1.23	0.98
19. ข้าพเจ้าสามารถใช้อุปกรณ์การเรียนได้เป็นอย่างดี	3.82	0.77	-0.47	0.67
20. ข้าพเจ้าสามารถเข้ากับเพื่อนคนอื่นได้ดีทุกสถานการณ์	3.88	0.82	-0.57	0.60
21. ข้าพเจ้ามีสัมพันธภาพที่ดีกับอาจารย์	3.93	0.74	-0.43	0.58

ตาราง 13 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันแบบวัดยุทธวิธีในการเรียนรู้

องค์ประกอบย่อย	B	SE	t	R ²
การวางเป้าหมายในการเรียนรู้	0.89	0.07	13.30*	0.79
ความพยายามที่จะกระทำให้สำเร็จ	0.80	0.11	7.16*	0.64
การจัดการอารมณ์	0.89	0.07	12.25*	0.79
การบริหารเวลา	0.96	0.09	10.54*	0.92
ความรับผิดชอบในการเรียนรู้	0.66	0.08	8.50*	0.43
การจัดการสิ่งแวดล้อม	0.71	0.07	10.26*	0.50

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05





ภาคผนวก ค

จดหมายขอเก็บข้อมูล และจดหมายเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ



ที่ ศธ 0519.12/3/85

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๕ กรกฎาคม 2556

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะสังคมศาสตร์

เนื่องด้วย นายนันทวิทย์ เผ่ามหานาคะ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยา การให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง "การพัฒนายุทธวิธี เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ของนิสิต คณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ในสถาบันอุดมศึกษา-เขตกรุงเทพมหานคร" โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุกกุล และ อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ดร.ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ ความพร้อมในการเรียนรู้ของนิสิต คณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายนันทวิทย์ เผ่ามหานาคะ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ: สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์



ที่ ศธ 0519.12/3184

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๕ กรกฎาคม 2556

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร

เนื่องด้วย นายนันทวิทย์ เฝ้ามหานคร นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยา การให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การพัฒนายุทธวิธี เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ของนิสิต คณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ในสถาบันอุดมศึกษา-เขตกรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล และ อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามความพร้อมในการเรียนรู้ของ นิสิต คณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายนันทวิทย์ เฝ้ามหานคร และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒน์กุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์



ที่ ศธ 0519.12/๕๖/

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

3/ มกราคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเจ้าพระยา

เนื่องด้วย นายันทวิทย์ เผ่ามหานาคะ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนายุทธวิธีเพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ของนิสิต นักศึกษาคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ในสถาบันอุดมศึกษาพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร โดยการฝึกอบรมกลุ่มเชิงจิตวิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ชร รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุกกุล และ อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ดร.กาญจนา สุทธิเนียม และ ดร.ชลพร กองคำ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมพัฒนายุทธวิธีเพื่อเสริมความพร้อมในการเรียนรู้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้นายันทวิทย์ เผ่ามหานาคะ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 085-665-6656



ที่ ศธ 0519.12/562

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

3) มกราคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน รองศาสตราจารย์เวณี กรีทอง

เนื่องด้วย นายบัณฑิตวิทย์ เผ่ามหานาคะ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนายุทธวิธีเพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ของนิสิต นักศึกษาคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ในสถาบันอุดมศึกษาพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร โดยการฝึกอบรมกลุ่มเชิงจิตวิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรคุฎกุล และ อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมพัฒนายุทธวิธีเพื่อเสริมความพร้อมในการเรียนรู้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายบัณฑิตวิทย์ เผ่ามหานาคะ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085-665-6656



ที่ ศธ 0519.12/๕๖๓

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

31 มกราคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา

เนื่องด้วย นายบัณฑิตวิทย์ เผ่ามหานาคะ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนายุทธวิธีเพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ของนิสิต นักศึกษาคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ในสถาบันอุดมศึกษาพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร โดยการฝึกอบรมกลุ่มเชิงจิตวิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.มนทิรา จารุเพ็ง รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล และ อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมพัฒนายุทธวิธีเพื่อเสริมความพร้อมในการเรียนรู้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายบัณฑิตวิทย์ เผ่ามหานาคะ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒน์กุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 085-665-6656



ที่ ศธ 0519.12/ร ๖๕

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

3/ มกราคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์

เนื่องด้วย นายบัณฑิต ฝ่อมหานาคะ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนายุทธวิธีเพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ของนิสิต นักศึกษาคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ในสถาบันอุดมศึกษาพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร โดยการฝึกอบรมกลุ่มเชิงจิตวิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ชร รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล และ อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมพัฒนายุทธวิธีเพื่อเสริมความพร้อมในการเรียนรู้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายบัณฑิต ฝ่อมหานาคะ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085-665-6656

ที่ ศธ 0519.12/5๒๔



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

3/ มกราคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข

เนื่องด้วย นายนันทวิทย์ เผ่ามหานาคะ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนายุทธวิธีเพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ของนิสิต นักศึกษาคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ในสถาบันอุดมศึกษาพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร โดยการฝึกอบรมกลุ่มเชิงจิตวิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล และ อาจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมพัฒนายุทธวิธีเพื่อเสริมความพร้อมในการเรียนรู้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายนันทวิทย์ เผ่ามหานาคะ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085-665-6656



ที่ ศธ 0519.12/ร.๗๘๖

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๕

๓๐ สิงหาคม 2556

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน คณะศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เนื่องด้วย นายบัณฑิต วัฒนวิทย์ ผ่่านานาคะ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยา การให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การพัฒนายุทธวิธี เพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ในสถาบันอุดมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร” โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล และ อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ เพื่อขอให้ นิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ทุกสาขาวิชา จำนวน 180 คน ตอบแบบสอบถามความพร้อมในการเรียนรู้ และแบบประเมิน ยุทธวิธีในการเรียนรู้ ในระหว่างเดือนกันยายน 2556

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ นายบัณฑิต วัฒนวิทย์ ผ่่านานาคะ ได้เก็บข้อมูล เพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085-665-6656



ที่ ศธ 0519.12/๕๖๘

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

ว/ มกราคม 2557

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นายนันทวิทย์ เผ่ามหานาคะ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปฏิญาณนิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนายุทธวิธีเพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ของนิสิต นักศึกษาคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ในสถาบันอุดมศึกษาพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร โดยการฝึกอบรมกลุ่มเชิงจิตวิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล และ อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปฏิญาณนิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ เพื่อใช้โปรแกรมพัฒนายุทธวิธีเพื่อเสริมความพร้อมในการเรียนรู้ของนิสิต / นักศึกษาคณะครุศาสตร์ / คณะศึกษาศาสตร์ กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตร กศ.บ. ชั้นปีที่ 1 จำนวน 30 คน ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2557

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ นายนันทวิทย์ เผ่ามหานาคะ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085-665-6656



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 15664

ที่ ศธ 0519.12/567 วันที่ 3/ มกราคม 2557

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นายบัณฑิตวิทย เผ่ามหานาคะ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปฏิญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนายุทธวิธีเพื่อเสริมสร้างความพร้อมในการเรียนรู้ของนิสิต นักศึกษาคณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ ในสถาบันอุดมศึกษาพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร โดยการฝึกอบรมกลุ่มเชิงจิตวิทยา” โดยมี อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ชร รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล และ อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปฏิญานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ เพื่อใช้โปรแกรมพัฒนายุทธวิธีเพื่อเสริมความพร้อมในการเรียนรู้ของนิสิต / นักศึกษาคณะครุศาสตร์ / คณะศึกษาศาสตร์ กับนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตร กศ.บ. ชั้นปีที่ 1 จำนวน 30 คน ในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ 2557

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ นายบัณฑิตวิทย เผ่ามหานาคะ ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวิฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 085-665-6656



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล นายนันทวิทย์ เฟ้ามหานาคะ
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 182/2 ซอยนางลิ้นจี่ 6 ถนนนางลิ้นจี่ แขวงทุ่งมหาเมฆ
 เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
 ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์
 สถานที่ทำงานปัจจุบัน ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยศิลปากร

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2538 ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) สาขาอาหารและโภชนาการ
 จาก สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตโชติเวช
 พ.ศ. 2539 High Diploma in Food and Beverage Department
 The Oriental Hotel Apprenticship Program
 พ.ศ. 2543 Diploma in Hotel Management
 Les Roches Hotel Management School, Switzerland
 พ.ศ. 2544 Bachelor in Business Administration
 Les Roches Hotel Management School, Switzerland
 พ.ศ. 2548 การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา)
 จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 พ.ศ. 2557 การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
 จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ