

371.46

๗ 121ก

ร.3

การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคล
ที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนลาดหญ้าพิทยาคม จังหวัดกาญจนบุรี

ปริณฎานิพนธ์

ของ

มณฑิรา มณเฑียรทอง

๗๐ S.A. 2539

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริณฎาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2539

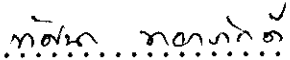
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

B ๗๖๖๖

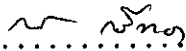
คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญาบัตรฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรให้รับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอก จิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

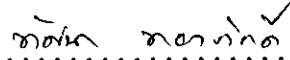
คณะกรรมการควบคุม

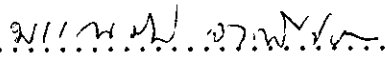
.....  ประธาน
(รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง)

.....  กรรมการ
(อาจารย์ทัศนากองกิติ)

คณะกรรมการสอบ

.....  ประธาน
(รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง)

.....  กรรมการ
(อาจารย์ทัศนากองกิติ)

.....  กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์พรพงษ์ วาณิชการ)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญาบัตรฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....  คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ดร.ศิริภา พูลสุวรรณ)

วันที่ ๑ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๙

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความรู้และความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ เมลรัตน์ กรีทอง ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ทัศนากองักดี กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และอาจารย์พรหมพิศ วาณิชยการ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ได้กรุณาให้คำปรึกษาพร้อมทั้งชี้แนะความคิด และเสนอแนะตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างมาก จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ อาจารย์พรหมพิศ วาณิชยการ และผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ ที่ให้คำแนะนำ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ในการตรวจเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์เสนอ มีใจดี และ อาจารย์โรงเรียนลาดหญ้าพิทยาคม จังหวัดกาญจนบุรี ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ อำนวยความสะดวก และอนุเคราะห์สถานที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนลาดหญ้าพิทยาคมจังหวัดกาญจนบุรี ปีการศึกษา 2538 ที่ให้ความร่วมมือในการทดลองครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการการประถมศึกษาจังหวัดกาญจนบุรี หัวหน้าการประถมศึกษาอำเภอศรีสวัสดิ์ ที่ได้กรุณาสนับสนุน และอนุเคราะห์ให้การศึกษาต่อจนกระทั่งจบการศึกษา

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยผู้อำนวยการการประถมศึกษาจังหวัดกาญจนบุรี ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และอนุเคราะห์ทางด้านเอกสารในการทำวิจัย

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมงาน เพื่อน ๆ วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนวทุกท่าน พี่ ๆ น้อง ๆ ตระกูล มณีเกียรติทอง และคุณธีระพงษ์ เล็กอมรินทร์ ที่ช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ในการทำวิจัยจนสำเร็จ

ผู้วิจัยขอขอบปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นเครื่องบูชาแก้ดวงวิญญาณของคุณพ่อที่ล่วงลับ ขอขอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณแม่ คุณครู อาจารย์ และบุพการีของคุณลูกทุกคน ที่ให้การศึกษารอบร้อมและช่วยเหลือจนผู้วิจัยสำเร็จงานการศึกษาตราบเท่าทุกวันนี้

มนตรีรา มณีเกียรติทอง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษา	4
สมมติฐานของการศึกษา	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม	11
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม	27
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล	49
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลา	54
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	70
ประชากร	70
กลุ่มตัวอย่าง	70
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	71
วิธีการในการสร้างเครื่องมือ	71
แบบแผนการทดลอง	73
วิธีการในการทดลอง	73
การนำเสนอข้อมูล	76
การวิเคราะห์ข้อมูล	76
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	76

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและศึกษาค้นคว้า	78
ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล	78
ผลการศึกษาค้นคว้า	78
5 บทย่อ เทสรูป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	84
บทย่อ	84
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	84
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	84
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	85
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	85
การดำเนินการทดลอง	85
การวิเคราะห์ข้อมูล	86
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	87
อภิปรายผล	87
ข้อเสนอแนะ	90
บรรณานุกรม	92
ภาคผนวก	99
ประวัติย่อของผู้วิจัย	139

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	A time ladder	60
2	Summary of weekly Activities	61
3	J.M. Juran's Principle of "The Importance Few and Unimportance Many	62
4	Function List in Order of Importance	63
5	แผนแผนการทดลอง	73
6	เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังได้รับการ ให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม	79
7	เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ก่อนและหลัง ได้รับการ ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล	80
8	เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ที่ได้รับการให้คำปรึกษา แบบกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล	81
9	แสดงการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม	136
10	แสดงการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการ ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล	137
11	แสดงการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล	138

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงระยะ ต่าง ๆ ของการทดลอง	75
2 กราฟแสดงค่ามัธยฐานของการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2	82

บทนำ

เวลาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดในบรรดาสิ่งของทั้งหลายที่เราเป็นเจ้าของเพราะเมื่อเราใช้เวลามากแล้ว เวลานั้นจะหมดไปไม่เหลืออยู่เลย ดังนั้นเวลาจึงมีความสำคัญต่อเรามาก เพราะเวลาเป็นทรัพยากรที่มีจำกัดที่สุด และเมื่อเราล่วงถึงเวลาจะไม่มีคำว่า "ธนาคารเวลา" เพราะเวลาเป็นทรัพยากรที่สูญสิ้นตายตัว (วิวัฒน์ พวงมะลิ. 2533 : 17) คุณค่าของเวลาจึงขึ้นอยู่กับความรู้จักการใช้ให้เกิดประโยชน์เท่านั้น (สุชาจ น้าพุด. 2536 : 44) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การทำงานในโลกของ "ยุคข่าวสาร" ที่มากด้วยการเปลี่ยนแปลง และเต็มไปด้วยการแข่งขันเช่นปัจจุบัน ค่าของเวลายิ่งทวีความสำคัญมากขึ้น (แก้วแก้ว, นามแฝง. 2534 : 15) เราจึงต้องรู้จักใช้เวลาให้คุ้มค่าที่สุด ไม่ทำให้เวลาสูญเปล่า โดยใช้อย่างฉลาด (ชาญชัย อาจีนสมาจารย์. 2528 : 36) เนื่องจากบุคคลที่รู้จักใช้เวลาอย่างฉลาดคือบุคคลที่ประสบความสำเร็จ ดังที่ แก้วแก้ว (นามแฝง. 2537:15) กล่าวว่า บุคคลสำคัญของโลก หรือผู้ประสบความสำเร็จสูงสุดในชีวิตการทำงานนั้น เป็นเพราะเห็นความสำคัญของเวลา และรู้จักใช้เวลาทุกนาทีของชีวิตอย่างคุ้มค่าที่สุด ส่วนคนที่มีความสามารถน้อยเมื่อเทียบกับคนอื่นนั้น เป็นเพราะว่าไม่รู้จักใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ หรือยังไม่รู้จักวิธีการใช้เวลาที่มีประสิทธิภาพดีพอ

→ จากความสำคัญของเวลาดังกล่าว สุชาจ น้าพุด (2536:14) ได้สรุปความสำคัญของเวลาว่า "ชีวิตที่ประสบความสำเร็จ หรือบรรลุผลสำเร็จได้ จะต้องรู้จักใช้เวลาให้ถูกต้อง" ถ้าเป็นเด็กนักเรียน งานสำคัญที่จะต้องกระทำ คือ การเรียน โดยต้องพยายามให้ดี เพราะชีวิตอนาคตขึ้นอยู่กับผลการเรียน การเริ่มต้นที่ดีเพื่อความสำเร็จในการเรียน คือ ต้องรู้จักแบ่งเวลาเป็นสัดส่วนต้องทุ่มเทและแบ่งเวลาให้เหมาะสมแบ่งเวลาให้ถูกต้องจะไม่เกิดความสับสนในการเรียน การเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียน ต้องตั้งใจฟังคำสั่งสอนอย่างจริงจัง ขยันดูหนังสือ ทำการบ้าน ทำแบบฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอและใช้เวลาส่วนใหญ่เพื่อการเรียน ผู้ที่เรียนหนังสือได้ผลไม่เบื่อก่อน

พอใจ เพราะไม่รู้จักใช้เวลาให้เกิดประโยชน์กับการเรียนของตนเอง (กนก จันทร์ขจร . 2532 :14)

ดังนั้น นักเรียน จึงควรใช้เวลาในการเรียนของตนเองให้เหมาะสม ไม่ควรปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์ หรือทำกิจกรรมที่ไม่เกิดประโยชน์คุ้มค่ากับเวลาที่เสียไป ย่อมทำให้เสียเวลาและเสียอนาคต

จากผลการศึกษาของเวลาดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นว่า นักเรียนที่มีปัญหาเรื่องการใช้เวลาในการเรียนสมควรที่จะได้รับการช่วยเหลือ และพัฒนาทักษะการใช้เวลาให้ถูกต้อง เพราะความสับสน หรือสับสนเหลวในการเรียนส่วนหนึ่งมาจากการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนเอง ดังเช่นผลการวิจัยของมายาวี สมบุญ (2535 : 107) ได้ศึกษาการใช้เวลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครบุรี พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำ ใช้เวลาในช่วงหลังรับประทานอาหาร เข้าถึงรับประทานอาหารเย็น ในวันเสาร์และอาทิตย์ หรือวันหยุด โดยการจัดอันดับเรียงจากมากไปหาน้อย ดังนี้คือ ดูโทรทัศน์ พูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว เล่นกับเพื่อน หรือน้อง ทำความสะอาดห้องนอน นอนหลับพักผ่อน และไปเที่ยวนอกบ้าน ตามลำดับ ส่วนนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง จะใช้เวลาแตกต่างกัน ทั้งนี้ เตรียมอุปกรณ์การเรียน ทำการบ้าน ทบทวนบทเรียน อ่านหนังสือเรียน อ่านหนังสือเล่น และนอนหลับพักผ่อน

จากการสำรวจปัญหาเบื้องต้น โดยการใช้แบบบันทึก การใช้เวลาในการเรียนกับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนลาดหญ้าพิทยาคม จังหวัดกาญจนบุรี ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าเกรดเฉลี่ย 2.00 ลงมา จำนวน 58 คน พบว่าในวันธรรมดา นักเรียนใช้เวลา ช่วงตื่นนอน ถึง ก่อนเข้าเรียน ด้วยการ หุงข้าว ล้างจาน กวาดบ้าน เตรียมตัวไปโรงเรียน เดินทางไปโรงเรียน เล่นกับเพื่อนที่โรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 97 และใช้เวลาเพื่อทำการบ้านที่ค้าง ร้อยละ 3 ช่วงเวลาหลังเลิกเรียนถึงก่อนรับประทานอาหารเย็น นักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาเพื่อการดูโทรทัศน์ ไปหาเพื่อน ไปเที่ยวข้างนอก เล่นกีฬา ทำกับข้าว คุยกับเพื่อน ชวนแม่ทำงานและอยู่เฉยๆ คิดเป็นร้อยละ 95 และใช้เวลาเพียงร้อยละ 5 เพื่อทำการบ้าน ส่วนช่วงเวลา ตั้งแต่หลังรับประทานอาหารเย็น ถึง ก่อนเข้านอน นักเรียนใช้เวลา เพื่อดูโทรทัศน์ ฟังเพลง คิดเป็นร้อยละ 96 ใช้เวลาเพื่อทำการบ้าน คิดเป็นร้อยละ 3 ใช้เวลาเพื่อทบทวนบทเรียน คิดเป็นร้อยละ 1 ส่วนในวันหยุด

พบว่านักเรียนใช้เวลาในช่วงตื่นนอนถึงก่อนรับประทานอาหารเช้า ดังนี้ ตื่นนอน แล้ว
แปรงฟัน ล้างหน้าแล้วรับประทานอาหารเช้า คิดเป็นร้อยละ 46 นอนดูโทรทัศน์ คิดเป็น
ร้อยละ 40 ทำงานบ้านคิดเป็นร้อยละ 14 ส่วนช่วงเวลา หลังรับประทานอาหารเช้าถึง
รับประทานอาหารเช้าเป็น นักเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่เพื่อการดูโทรทัศน์เที่ยวนอกบ้าน ไปหา
เพื่อน เล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 98 นักเรียนใช้เวลาเพียงร้อยละ 2 เพื่อการค้นคว้าบท
เรียนที่เรียนและทำการบ้าน ส่วนช่วงเวลา หลังรับประทานอาหารเช้าถึงก่อนเข้านอน
นักเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่เพื่อการ ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ร้อยละ 82 และใช้เวลาร้อยละ 18
เพื่อทำการบ้าน และทบทวนบทเรียน ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ภิรมณี รตินรเศรษฐ์
(2528:119-123) ได้ศึกษาการใช้เวลาของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า
นักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาหมดไปด้วยการทำกิจกรรม สันทนาการ เพื่อความเพลิดเพลินได้แก่
การดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ ชมภาพยนตร์ และอ่านหนังสือที่ไม่ใช่หนังสือเรียน

การใช้เวลาในการเรียนเป็นทักษะที่สามารถเรียนรู้ได้ (วิรัช สงวนวงศ์วาน.
2533 : 36) และสามารถพัฒนาได้หลายวิธี เช่น การใช้เทคนิคแม่แบบ การใช้เทคนิค
การควบคุมตนเองการให้คำปรึกษา เป็นต้น ในที่นี้ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้วิธีการให้คำปรึกษา
แบบพฤติกรรมนิยมมาใช้ในการใช้เวลาในการเรียน เนื่องจากทฤษฎีนี้ มีจุดมุ่งหมาย
ที่ได้ตกลงร่วมกันระหว่างผู้บริการแต่ละคน กับผู้ให้คำปรึกษาในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
และยังช่วยให้ผู้รับบริการมีความคิดที่เต็มไปด้วยเหตุผล สามารถวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ได้
อย่างระมัดระวัง เห็นความสัมพันธ์ของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน กับผลที่ตามมา (วัชร ทรัพย์มี.
2533 : 158) ซึ่งในการทดลองให้คำปรึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการเปรียบเทียบ การ
ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แบบความคิด - พฤติกรรมนิยม (Cognitive -
Behavioral Group Counseling หรือ C - B Group) นั้น คาห์น (Kahn.
1988 : 344 - 351) กล่าวว่า เป็นวิธีการให้คำปรึกษาที่ผู้ในกลุ่มเข้าไปแทรกความ
คิด และพฤติกรรมอย่างมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยแก้ไขความคิดที่เป็นปัญหา หรือพฤติกรรมเบี่ยง
เบน เพื่อให้สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มสามารถพัฒนาศักยภาพของการเข้าใจตนเองอย่างแท้
จริงให้มากที่สุด และเน้นปัญหาเป็นจุดศูนย์กลาง โดยมุ่งไปที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
ภายในและพฤติกรรมภายนอก สมาชิกกลุ่มจะช่วยกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อพัฒนาตนเอง

ไปสู่ความสำเร็จ นอกจากนี้ การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ยังเหมาะสมสำหรับเด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่มีลักษณะพิเศษ คือ มีความต้องการที่จะอยู่กับพวกพ้อง หรือกลุ่มพวกมียุทธพลต่อตนเองมากที่สุด (เพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม.2527: 33) ดังเช่นการศึกษาของ สุนันท์ บุญอย่า (2539 : 75) ได้ใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ ทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม มีอัตมโนทัศน์ ทางด้านร่างกายดีขึ้นและมีน้ำหนักลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ส่วนการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลนั้น จันทรัตน์ ยี่รถศิริ (2536 : 67) ได้ทำการทดลองโดยการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนรัตนธิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี พบว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล สามารถลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนได้ดีกว่า การให้ข้อเสนอแนะ

ดังนั้น ผู้วิจัย จึงต้องการเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม กับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนลาดหญ้าพิทยาคม จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อศึกษาว่าวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งเป็นวิธีการที่นักเรียนวัยเดียวกันได้ร่วมกันวางแผนแก้ไขปัญหา กับวิธีการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ที่นักเรียนร่วมแก้ไขปัญหากับผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีวัยต่างกันั้นจะมีผลแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด เพื่อจะได้นำไปเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางในการพัฒนาการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

3. เพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีการใช้เวลาในการเรียนแตกต่างกัน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ครูผู้สอน ครูแนะแนว ผู้บริหาร โรงเรียน ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องและรับผิดชอบทางการศึกษา จะได้นำวิธีการดังกล่าวไปเผยแพร่และประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาการใช้เวลาในการเรียน ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีการใช้เวลาในการเรียนไม่เหมาะสม

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษา อยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนลาดหญ้าพิทยาคม จังหวัดกาญจนบุรี ปีการศึกษา 2538 ที่มีเขาว้นปัญญาปานกลาง และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าเกรดเฉลี่ย 2.00 ลงมาและมีการใช้เวลาในการเรียนไม่เหมาะสม จำนวน 68 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนลาดหญ้าพิทยาคม จังหวัดกาญจนบุรี ปีการศึกษา 2538 ที่มีเขาว้นปัญญาปานกลาง และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าเกรดเฉลี่ย 2.00 ลงมา และมีการใช้เวลาในการเรียนไม่เหมาะสม จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการพัฒนาการใช้เวลาในการเรียน ของนักเรียน
จึงแบ่งเป็น 2 วิธี ได้แก่

3.1.1 การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

3.1.2 การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การใช้เวลาในการเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม หมายถึงวิธีการช่วยเหลือนักเรียนที่มี
การใช้เวลาเรียนไม่เหมาะสม ให้สามารถเข้าใจตนเองและพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขตนเองต่อไป

การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 วิธีคือ การให้คำ
ปรึกษแบบกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.1 การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม หมายถึงกระบวนการ
ช่วยเหลือนักเรียนเป็นกลุ่ม ให้พัฒนาการใช้เวลาในการเรียน ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น
โดยสร้างบรรยากาศให้ยอมรับซึ่งกันและกันมีความอบอุ่น และเกิดความรู้สึกคุ้นเคยเป็น
กันเอง ตระหนักพฤติกรรมของตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์ร่วมกันในการกำหนดแนวทาง
ในการปรับปรุงแก้ไขการใช้เวลาในการเรียน ของตนเองแต่ละคน โดยมีกระบวนการให้
คำปรึกษา 6 ขั้นตอน การให้คำปรึกษาแต่ละขั้นตอนผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การ
ฟัง การซักถามปลายเปิดและปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ และการเสริม
แรง ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นสร้างสัมพันธภาพ เป็นขั้นที่ผู้วิจัย สร้างบรรยากาศของ
การให้คำปรึกษา เพื่อให้นักเรียนรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจ และเป็นกันเอง
กับผู้ให้คำปรึกษาตลอดจนเกิดความมั่นใจ ในการที่จะพัฒนาการใช้เวลาในการเรียน

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นสำรวจพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจการใช้
เวลาในการเรียนของตนเองในปัจจุบันแล้วเปรียบเทียบกับการใช้เวลาที่บันทึกไว้ในระยะ
ก่อนทดสอบซึ่งเป็นระยะเส้นฐาน ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นประเมินพฤติกรรมของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินความเหมาะสมเกี่ยวกับ การใช้เวลาในการเรียนของตนเอง และให้นักเรียนช่วยกันกำหนดเวลาที่เหมาะสมสำหรับการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนในแต่ละวัน ที่จะช่วยนำผล การเรียนดีขึ้น

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นวางแผนและทำสัญญา ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันวางแผน การใช้เวลาในการเรียนที่เหมาะสม โดยให้นักเรียนแต่ละคนเสนอแนวทางที่คิดว่าเป็น สิ่งที่ควรกระทำหลังจากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนเลือกว่าตนจะปฏิบัติอย่างไร แล้วลงนามใน สัญญา ซึ่งเป็นข้อสัญญาระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน ว่านักเรียนจะปฏิบัติตามแผนที่นักเรียน กำหนดขึ้นเอง

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน เป็นขั้นที่ผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติตามแผนที่ลง นามในขั้นที่ 4 แล้วให้นักเรียนแต่ละคนกลับมารายงาน ว่าได้ปฏิบัติตามแผนหรือไม่

ขั้นตอนที่ 6 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลของการให้คำ ปรึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเรียน และประโยชน์ที่จะนำไปใช้กับตนเอง ภายหลัง การให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาทั้ง 6 ขั้นตอนนี้ ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

1.2 การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม หมายถึงกระบวนการ ช่วยเหลือนักเรียนเป็นรายบุคคล เพื่อช่วยให้นักเรียนใช้เวลาในการเรียนให้เหมาะสม ยิ่งขึ้น โดยสร้างบรรยากาศที่ยอมรับซึ่งกันและกัน มีความอบอุ่น และเกิดความรู้สึก คุ้นเคยเป็นกันเอง

ตลอดจนเกิดความมั่นใจ ที่จะพัฒนาการใช้เวลาในการเรียน ด้วยวิธีการแบบพฤติกรรมนิยม ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษา มี 6 ขั้นตอน ซึ่งการให้คำปรึกษา แต่ละขั้นตอน ผู้วิจัย ใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ และการเสริมแรงดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นสร้างสัมพันธภาพ เป็นขั้นที่ผู้วิจัย สร้างบรรยากาศของ การให้คำปรึกษาเพื่อให้นักเรียนรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ไว้ใจ และเป็นกันเองกับผู้ให้ คำปรึกษาดำเนินการเกิดความมั่นใจ ในการที่จะพัฒนา การใช้เวลาในการเรียน

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นสำรวจพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจการ

ใช้เวลาในการเรียนของตนเอง งานปัจจุบันแล้ว เปรียบเทียบกับการใช้เวลาที่บันทึกไว้ว่า
ระยะก่อนทดลองซึ่งเป็นระยะเส้นฐาน ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่

ขั้นตอนที่ 3 ขึ้นประเมินพฤติกรรมของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมิน
ความเหมาะสมเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเรียนของตนเอง และให้นักเรียนกำหนดเวลา
ที่เหมาะสมสำหรับเราใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนในแต่ละวัน ที่จะช่วยให้ผลการ
เรียนดีขึ้น

ขั้นตอนที่ 4 ขึ้นวางแผนและทำสัญญา ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันวางแผนการใช้
เวลาในการเรียนที่เหมาะสม โดยให้นักเรียนเสนอแนวทางที่คิดว่าเป็นสิ่งที่ควรกระทำหลังจาก
จากนั้นให้นักเรียนเลือกว่าตนจะปฏิบัติอย่างไร แล้วลงนามในสัญญา ซึ่งเป็นข้อสัญญาระหว่าง
ผู้วิจัยกับนักเรียน ว่านักเรียนจะปฏิบัติตามแผนที่นักเรียนกำหนดขึ้นเอง

ขั้นตอนที่ 5 ขึ้นปฏิบัติตามแผน เป็นขั้นที่ผู้วิจัยให้นักเรียนปฏิบัติตามแผนที่ลง
นามในขั้นที่ 4 แล้วให้นักเรียนกลับมารายงาน ว่าได้ปฏิบัติตามแผนหรือไม่

ขั้นตอนที่ 6 ขึ้นยุติการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลของการให้คำ
ปรึกษาเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเรียน และประโยชน์ที่จะนำมาใช้กับตนเอง ภายหลัง
การให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาทั้ง 6 ขั้นตอนนี้ ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2

→ 2. การใช้เวลาในการเรียน หมายถึงการแสดงออกของนักเรียนในการ
ใช้เวลาทำภารกิจต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการเรียนได้เหมาะสม ทั้งในวันธรรมดา และวันหยุด
ที่เป็นเวลาเอกเวลาเรียน ได้แก่ การทบทวนบทเรียน การอ่านล่วงหน้าก่อนเข้าเรียน
การทำทบทวนบ้าน การทำงานที่ได้รับมอบหมาย และการค้นคว้าบทเรียนเพิ่มเติม โดยใช้เวลา
ดังนี้

2.1 วันธรรมดา ได้แก่ ช่วงเวลาตื่นนอนตอนเช้า ถึงก่อนไปโรงเรียน และ
ช่วงเวลาลงเลิกเรียน ถึงก่อนเข้านอน

2.2 วันหยุด ได้แก่ ช่วงเวลาตื่นนอนตอนเช้า ถึงก่อนรับประทานอาหารเช้า
ช่วงเวลาลงเลิกเรียน ถึง ก่อนรับประทานอาหารเช้า และช่วงหลังอาหารเย็น ถึงก่อน
เข้านอน

3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนค่า หมายถึง ความรู้ความสามารถที่เป็นผล

จากการเรียนของนักเรียน ซึ่งได้เกรดเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 ตามเกณฑ์ประเมินผลการเรียนตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น (กระทรวงศึกษาธิการ.2533 : 24) ซึ่งกำหนดไว้ดังนี้

4 ผลการเรียนดีมาก	หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ	80 - 100
3 ผลการเรียนดี	หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ	70 - 79
2 ผลการเรียนปานกลาง	หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ	60 - 69
1 ผลการเรียนผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ	50 - 59
0 ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ	หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ	0 - 49

4. เขาวัว บัญชีปานกลาง หมายถึง ระดับความสามารถทางสมองของนักเรียนที่ได้จากแบบทดสอบ Standard Progressive Matrice ของราเวน (Ravan.1958) ซึ่งมีค่าระหว่าง 90 - 109

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ต้องการเปรียบเทียบผลของการทำให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคล ที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนลาดหญ้าพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี ดังนั้น เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยจะครอบคลุมหัวข้อต่าง ๆ เรียงตามลำดับ ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

- 1.1 การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
- 1.2 ความเป็นมาของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
- 1.3 แนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม
- 1.4 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
- 1.5 องค์ประกอบสำคัญในการเรียนรู้ ตามหลักพฤติกรรมนิยม
- 1.6 หลักการที่เกี่ยวข้องกับการปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรม
- 1.7 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
- 1.8 เทคนิคและกลวิธีที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

- 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม
 - 2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.1.2 จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.1.3 ประโยชน์ และคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.1.4 พลังงานการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
 - 2.1.5 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
 - 2.1.6 ลักษณะของพฤติกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบ

พฤติกรรมนิยม

2.1.7 การจัดกลุ่ม

2.1.8 เทคนิคของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

2.1.9 บทบาทของผู้ให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม

2.1.10 พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

2.2 งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

3.2 ข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

3.3 เทคนิคการให้คำปรึกษา

3.4 คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลา

4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลา

4.1.1 ความหมายและความสำคัญของเวลา

4.1.2 ประเภทของการใช้เวลา

4.1.3 การวางแผนการใช้เวลา

4.1.4 การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลา

4.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

4.2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

1.1 การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling)

เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล (2533 : 769) กล่าวว่า เป็นทฤษฎีหนึ่งของกลุ่มทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงของผู้รับบริการปรึกษา เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการปรึกษา ที่ประสบปัญหาในระดับพฤติกรรม เช่น ปัญหาการขาดเรียน ปัญหาการติดยาเสพติด ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 155) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมว่าเป็นการจัดสภาพการเรียนรู้ใหม่ (Relearning Situation) โดยมีรากฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ เป็นการเปลี่ยนพฤติกรรม แต่ก็ไม่ได้ละเลย ความรู้สึก และความคิดของผู้รับบริการเลยทีเดียว ผู้ให้บริการปรึกษา เน้นการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งชี้เฉพาะเจาะจงว่า เป็นพฤติกรรมใด

ระ วัชรณ ชินะตระกูล (2537 : 193) กล่าวถึง การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมว่า เป็นการลด หรือจัดอาการมากกว่า การขจัดความกระวนกระวายใจ ผู้ให้คำปรึกษาซึ่งยึดถือตามทฤษฎีนี้ จะไม่พยายามศึกษาเรื่องต้นเหตุที่ก่อให้เกิดความกระวนกระวายใจ แต่ มุ่งที่จะขจัด หรือแก้ไข กริยาอาการที่เป็นปัญหาโดยตรง

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เป็นทฤษฎีที่ให้ความช่วยเหลือผู้รับบริการที่ประสบปัญหาของพฤติกรรม โดยไม่พยายามศึกษาเรื่อง ต้นเหตุของปัญหา แต่ยังเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการปรึกษา ได้ระบายความรู้สึก และ ความคิด เพื่อเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าควรแก้ไข

1.2 ความเป็นมาของทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

จอห์น ดี. ครัมโบลต์ (John D.Krumboltz) ได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้พัฒนา และ เน้นสอน แก่นสำคัญของทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมและเริ่มใช้คำว่า "การให้บริการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม" เป็นครั้งแรก ครัมโบลต์ ได้ทำการวิจัยงานทั่วเรื่องเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับบริการปรึกษา มีผลงานที่มีชื่อเสียงหลายเรื่องเช่น "Revolution in Counseling" 1966 "Behavioral Counseling : Rationale and Research" (เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล.2533 : 769; อ้างอิงมาจาก Furks and Stefflre.1979 :221)

นอกจากนี้ เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล (2533 : 69) ได้อธิบาย ทฤษฎี

พฤติกรรมนิยม มีพื้นฐานสำคัญมาจากแนวความคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ ของจิตวิทยากลุ่ม พฤติกรรมนิยม (Behaviorism) ซึ่งมี ไอแวน พาฟลอฟ (Ivan P Pavlov) ทำการทดลองการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก กับสุนัขเป็นครั้งแรก พบว่าสิ่งเร้า ซึ่งได้รับการวางเงื่อนไข สามารถที่จะมีอิทธิพลทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองได้ เช่นเดียวกับ สิ่งเร้าที่ปราศจากการวางเงื่อนไข และต่อมา จอห์น บี. วัตสัน (John B Watson) ได้นำหลักการของ พาฟลอฟ ไปศึกษากับพฤติกรรมของมนุษย์ โดยวางเงื่อนไขให้เด็กกลัว หนูขาว แล้วเชื่อมโยงไปสู่การวางเงื่อนไขให้เด็กกลัวสัตว์ หรือสิ่งของที่คนปกติกลัว ภายหลัง ๆ ขบวนการส่วนทฤษฎีที่สอง คือ ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขการกระทำ (Operant Conditioning) มี เบอริส เอฟ. สกินเนอร์ (Borhus F. Skinner) เป็นผู้นำ ของทฤษฎี เขาไม่เชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมกับเงื่อนไขผลกรรมที่สำคัญ 2 ประการคือ เงื่อนไขเสริมแรง และเงื่อนไข ลงโทษ กล่าวคือถ้ามนุษย์มีพฤติกรรมอย่างหนึ่ง แล้วได้รับการเสริมแรง เขาย่อมมีแนวโน้ม ที่จะทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีก ในทางตรงกันข้ามถ้ามนุษย์มีพฤติกรรมอย่างหนึ่งแล้วได้รับการ ลงโทษ เขาก็จะหยุดพฤติกรรมนั้นลง สำหรับทฤษฎีสุดท้ายเป็น ทฤษฎีการเรียนรู้ ทางสังคม (Social Learning) มี อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) เป็นผู้นำทฤษฎี แบบดูรา ให้ความสำคัญกับ กระบวนการเรียนรู้จากการมีตัวแบบ (Modeling) โดยที่ ผู้เรียนจะสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่น และมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมซึ่งเขาสังเกต เห็นว่าได้รับการเสริมแรง หรือจะหลีกเลี่ยงไม่แสดงพฤติกรรม ซึ่งเขาสังเกตเห็นว่า นำไปสู่การถูกลงโทษ

1.3 แนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

1.3.1 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

จากการศึกษาตำราและเอกสารของพ่อขุนพรหม เกิดพิทักษ์ (2533 : 144) เจียรนัย ทรงชัยกุล (2533 : 771) และอามา จันทรสกุล (2530 : 220) สรุปความเชื่อ เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้ว่า มนุษย์เปรียบ เหมือนเครื่องจักรกล เกิดมาเป็นกลาง ๆ เหมือนกระดานที่ว่างเปล่าไม่มีทั้งสิ่งดี และ สิ่งเลวติดตัวมาแต่กำเนิด พฤติกรรมของมนุษย์จึงเป็นผลผลิตซึ่งเกิดจากประสบการณ์ การเรียนรู้ จากปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ดังนั้น การเรียนรู้ของมนุษย์จึงสามารถที่จะทำได้

เกิดขึ้นได้ โดยการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมภายใต้เงื่อนไขแบบต่าง ๆ และการเรียนรู้ก็สามารถทำให้หมดไป ในตนเองเดียวกัน ก็สามารถทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ขึ้นได้ มนุษย์มีความสามารถที่จะควบคุมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้แม้จะอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมก็ตาม

1.3.2 หลักการให้ความช่วยเหลือมนุษย์

หลักการให้ความช่วยเหลือมนุษย์ ตามแนวคิดของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมนั้น ทอริเซน (Thoresen, 1966 : 13 - 21) ได้สรุปสาระสำคัญดังนี้

1. พฤติกรรมของมนุษย์โดยส่วนใหญ่แล้ว เกิดจากการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับสิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงแก้ไขได้
2. การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนั้นการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ใหม่ จึงเป็นการช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาสามารถแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ที่เป็นปัญหาได้ดีขึ้น
3. การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการปรึกษานั้น สามารถนำหลักการเรียนรู้มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ เช่น การใช้การเสริมแรง (Reinforcement) และการใช้ตัวแบบทางสังคม (Social Modeling) เป็นต้น
4. ประสิทธิภาพและผลของการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการปรึกษานั้น สามารถประเมินได้จากการที่ผู้รับบริการปรึกษาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย และสามารถนำไปใช้ปฏิบัติในสภาพแวดล้อมที่เป็นจริงตามปกติได้
5. กระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการปรึกษา ไม่ควรเป็นสิ่งที่กำหนดไว้อย่างตายตัว แต่ควรพิจารณาตามความเหมาะสม ของการแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ที่เป็นปัญหาเฉพาะเจาะจง สำหรับผู้รับบริการปรึกษาเฉพาะราย ด้วยสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์สำหรับเขา

1.4 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

สุธีรพันธ์ กรลักณ์ และคนอื่น ๆ (2532 : 90) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้มีปัญหาได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่เขานำไปสู่การแก้ปัญหา ในการที่จะเรียนรู้พฤติกรรมการแก้ปัญหานั้น ผู้ให้คำปรึกษาควรจะ

ช่วยกันผู้รับคำปรึกษาทำความเข้าใจกับปัญหาให้กระจ่าง วิเคราะห์ว่า อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมอะไรบ้างมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่มีปัญหาของผู้รับคำปรึกษา และมีอิทธิพลอย่างไร จากนั้นทั้งสองฝ่ายจะร่วมมือกันวางแผนการ หรือ กลวิธีอย่างมีขั้นตอน เพื่อแก้ปัญหา นั้น ๆ หรือให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีพฤติกรรมของการแก้ไขปัญหานั้นที่เหมาะสม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2533 : 144) ได้กล่าวถึง จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมว่า

1. เพื่อให้สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาใดก็ตามแต่ปัญหานั้น ๆ จะต้องอยู่ภายใต้ขอบข่ายของจรรยาบรรณของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
2. เพื่อเปลี่ยนหรือปรับพฤติกรรม ที่ไม่พึงประสงค์ ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และเป็นที่ยอมรับ
3. เพื่อให้ผู้มีปัญหาเข้าใจกระจ่างแจ้งว่า ปัญหาของเขามีอะไรบ้างและเขาต้องการแก้ไขเรื่องใด และประสงค์ให้ได้อะไรออกมาเป็นอย่างไร แล้วผู้ให้คำปรึกษาจึงช่วยวางแผนอย่างมีขั้นตอน โดยพยายามใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ในการแก้ปัญหา

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 158) ได้อธิบายถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมว่า การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมไม่ได้มีจุดประสงค์ที่กำหนดออกมาเป็นมาตรฐาน (Standard Goal) เช่นให้รู้จักตนเอง และให้รู้จักสิ่งแวดล้อม แต่เป็นจุดมุ่งหมายที่ได้ตกลงร่วมกันระหว่างผู้รับบริการ แต่ละคนกับผู้ให้บริการปรึกษาว่าประสงค์จะเปลี่ยนพฤติกรรมใด การให้บริการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพนอกจากจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแล้ว ยังช่วยให้ผู้รับบริการมีความคิดที่เต็มไปด้วยเหตุผล สามารถวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ อย่างระมัดระวังขึ้น เห็นความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน กับผลที่ตามมา

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า การให้บริการแบบพฤติกรรมนิยมมีจุดมุ่งหมาย เพื่อบริการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการแก้ไข โดยผู้ให้บริการปรึกษาจะตกลงร่วมกันระหว่างผู้รับบริการแต่ละคนว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใด แล้วจึงร่วมมือกันวางแผนการ และใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ในการแก้ปัญหา เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาจะได้มีความคิดที่เต็มไปด้วยเหตุผล สามารถวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ อย่างระมัดระวัง เห็นความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนกับผลที่ตามมา จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรม

1.5 องค์ประกอบสำคัญในการเรียนรู้ตามหลักพฤติกรรมนิยม

ในการเรียนรู้ตามพฤติกรรมนิยมนั้น จะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ ซึ่ง แกมสรัตน์ หล้าสุวงษ์ (2527 : 128) และพงษ์พันธ์ พงษ์โรสภา (2525 : 123) สรุปได้ดังนี้

1. แรงขับ หรือ แรงจูงใจ (Driver or Motivation) เป็นรากฐานของการเรียนรู้ นักจิตวิทยาทฤษฎีนี้เชื่อว่า เมื่อคนเราเกิดความต้องการก็จะมีแรงขับหรือแรงจูงใจเกิดขึ้น เพื่อจะหาช่องทางนำไปสู่เป้าหมาย ที่ตั้งไว้ เช่นบุคคลที่มีความต้องการที่จะศึกษาต่อในต่างประเทศ ก็จะเกิดแรงขับ หรือแรงจูงใจขึ้นมาด้วยการพยายามขยันท่องศัพท์ ฝึกอ่านหนังสือพิมพ์ภาษาอังกฤษเป็นประจำ

แรงขับแบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ

1.1 แรงขับปฐมภูมิ (Primary Drive) เป็นแรงขับที่เกิดขึ้นจากความไม่สมดุลย์ภายในร่างกาย อันเนื่องมาจากสิ่งเร้าภายในร่างกาย เป็นสาเหตุ ได้แก่ ความหิว ความกระหาย

1.2 แรงขับทุติยภูมิ (Secondary Drive) เป็นแรงขับที่เกิดจากความไม่สมดุลย์ทางจิตใจ ทำให้เกิดความต้องการขึ้น ซึ่งเชื่อว่าเกิดขึ้นภายหลังเมื่อใช้ชีวิตอยู่ในสังคม เช่น ความรัก ความต้องการชื่อเสียง ต้องการจะเป็นใหญ่เป็นโต ต้องการยกย่อง

2. สิ่งเร้า (Stimulus) หมายถึงสิ่งใดก็ตามที่มากระทบอินทรีย์แล้ว กระตุ้นให้อินทรีย์แสดงพฤติกรรมโต้ตอบออกมา สิ่งนั้นอาจเป็นสิ่งมีชีวิต หรือไม่มีชีวิต เช่น คน บทเรียน

3. การตอบสนอง (Response) หมายถึงพฤติกรรมที่อินทรีย์โต้ตอบต่อสิ่งเร้า เมื่อถูกสิ่งเร้ากระทบหรือกระตุ้น เช่น การพยักหน้าแสดงความเข้าใจ

4. การเสริมแรง (Reinforcement) หมายถึง การที่สิ่งเร้าใดก็ตาม ได้ช่วยเสริมให้อินทรีย์ มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าอยู่ตลอดเวลาทุกครั้ง อันทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนองมีอยู่ตลอดเวลา หรือเกือบตลอดเวลา เช่น คำชมเชยหรือการให้รางวัล ทำให้เด็กอยากที่จะตอบคำถามของครูอยู่เรื่อย ๆ

นอกจากนี้ กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์ (2527 : 128) ยังได้กล่าวอีกว่า การสร้างแรงจูงใจให้กับผู้เรียน จะต้องพิจารณาถึงความพร้อมทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ตลอดจนการสร้างแรงจูงใจให้เกิดความพร้อมขึ้นในการเรียนรู้ด้วย เพราะถ้าสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นแต่ร่างกายไม่พร้อมที่จะตอบสนองต่อการเรียนรู้ การเรียนรู้นั้น ก็คงไม่เกิดผลดีเท่าที่ควร

1.6 หลักการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการรับหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

1.6.1 การเรียนรู้เงื่อนไขพฤติกรรม (Operant Conditioning)

พฤติกรรมของมนุษย์ เกิดจากการเข้าของสิ่งเร้าภายนอก และสิ่งเร้าภายในตัวบุคคล ซึ่งฟ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536 : 18) กล่าวว่า การเข้าของสิ่งเร้าภายในของบุคคลเป็นตัวกระตุ้นให้แสดงพฤติกรรม พฤติกรรมที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์จะเกิดเป็นผลสืบเนื่องจากการกระทำ (Consequences หรือ Effect) เช่น การพูด การยิ้ม การอ่าน พฤติกรรมที่บุคคลกระทำจะสัมพันธ์กับผลกรรมที่เกิดขึ้น เช่น พฤติกรรมการตั้งใจอ่านหนังสือ จะเกิดผลกรรมคือการสอบได้คะแนนสูง มนุษย์จึงเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่ตนเป็นผู้กระทำและผลกรรมที่เกิดขึ้น การเรียนรู้ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าผู้เรียนสามารถทราบว่าพฤติกรรมอะไรจะนำไปสู่ผลกรรมอะไร

1.6.2 ความหมายของหลักพฤติกรรมและพฤติกรรม

หลักพฤติกรรม เป็นหลักการ จากทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขพฤติกรรมเป็นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม หรือเป็นความสัมพันธ์ ระหว่างสภาพแวดล้อมที่มีสิ่งเร้าที่เร้าให้เกิดพฤติกรรม (Antecedents) กับผลกรรม (Consequences) ส่วนความหมายของพฤติกรรมตามหลักพฤติกรรม หมายถึง การกระทำของอินทรีย์ ซึ่งมีตัวแปรสองตัวแปรมาเกี่ยวข้อง คือ เหตุการณ์ที่เกิดก่อนพฤติกรรม (Antecedents) และผลที่ตามมา หรือผลกรรม (Consequences) (ฟ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 20) เขียนเป็นแผนภาพได้ดังนี้

เหตุการณ์ที่เกิดก่อน (Antecedents)	พฤติกรรม Behavior	ผลที่ตามมาหรือผลกรรม (Consequences)
จากแผนภาพดังกล่าว หากมีการควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดก่อน หรือ		

ควบคุมผลที่ตามมาหรือควบคุมไว้ทั้งสองตัวแปร จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
ดังนั้นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน หรือผลที่ตามมาจึงมีผลต่อพฤติกรรมของอินทรีย์ (ผ่องพรรณ
เกิดพิทักษ์. 2536:20 ; อ้างอิงมาจาก Craigh , Kazdin and Mahoney. 1976)

นอกจากนี้ สกินเนอร์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 21;อ้างอิงมาจาก
Skinner.1930) กล่าวถึง หลักพฤติกรรมของอินทรีย์ว่า พฤติกรรมของอินทรีย์อยู่ภายใต้
การควบคุมของเงื่อนไขผลกรรมที่อินทรีย์ได้รับตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

1. เงื่อนไขเสริมแรง (Contingency of Reinforcement)

เป็นเงื่อนไขที่ทำให้อินทรีย์พอใจ

2. เงื่อนไขการลงโทษ (Contingency of Punishment)

เป็นเงื่อนไขที่ทำให้อินทรีย์ไม่พอใจ

สำหรับคำว่าเงื่อนไข (Contingency) จะเกี่ยวกับความสัมพันธ์
ระหว่างพฤติกรรมกับผลกรรมในสภาพการณ์หนึ่ง ๆ สามารถเขียนได้ว่า "ถ้า...แล้ว...
.....ไว้ได้ เช่น

พฤติกรรม	ผลกรรม
ถ้า ขยันเรียน	สอบได้
ถ้า กำหนดตารางเรียน	ควบคุมเวลาได้
ถ้า ปฏิบัติตามตารางเรียน	พบทานบทเรียนได้ครบทุกวิชา

จากตัวอย่าง อินทรีย์จะเรียนรู้ ถึงความสัมพันธ์ ระหว่างพฤติกรรมที่
อินทรีย์กระทำและผลกรรม ผลกรรมหนึ่ง อาจเกิดจากพฤติกรรม ที่แตกต่างกันหรือ
คล้ายคลึงกัน การเรียนรู้ถึงความสัมพันธ์ดังกล่าว จะทำให้อินทรีย์เรียนรู้ว่า พฤติกรรม
อะไรจะนำไปสู่ผลกรรมอะไร เป็นการเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม

จากหลักการดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำมาใช้เป็นแนวทางการให้การปรึกษา
แบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์
โดยผู้รับคำปรึกษาจะได้รับการเสริมแรง ด้านแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งจะทำให้เกิด
การแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นต่อไปอีก

1.7 ขั้นตอนการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Steps in Counseling)

จากการศึกษาตำราและเอกสารของ สุธีพันธุ์ เกรลักษณะ (2523:95 - 107) พนม ลิ้มอารีย์ (2532 : 190 - 191)เจียรนัย ทรงชัยกุล (2533:775 - 777) วชิร ทรัพย์มี (2533 : 160) และ อาภา จันทรสกุล (2532 : 234)ได้สรุป ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ดังนี้

1. ขั้นสร้างสัมพันธภาพ (Establishing Rapport)

ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีบุคลิกภาพที่อบอุ่นเปิดเผยและเป็นมิตร ซึ่งบุคลิกภาพดังกล่าว ย่อมจะมีผลดีต่อการสร้างสัมพันธภาพที่จะทำให้ขบวนการให้คำปรึกษาประสบผลสำเร็จ ในขั้นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะเริ่มด้วยการทักทายและพูดคุยถึงปัญหาทั่วไป หรือพูดคุยกับสิ่งที่คิดว่าผู้ขอรับคำปรึกษาน่าจะสนใจ ไม่ควรถามเรื่องที่เป็นการส่วนตัวมากนักเพราะจะทำให้ผู้ขอรับคำปรึกษาลำบากใจ ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาควรจะต้องมีศิลปะในการซักถามจะช่วยให้สัมพันธภาพดำเนินไปด้วยดี

2. ขั้นตอนอธิบายความสัมพันธ์และขบวนการของการให้คำปรึกษา(Explaining the counseling Relationship)

ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องบอกบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้บริการปรึกษา และผู้ขอรับคำปรึกษา ควรชี้แจงขบวนการของการให้คำปรึกษาให้ผู้ขอรับคำปรึกษาทราบซึ่งประกอบด้วย จุดประสงค์ (Purpose) ของการให้คำปรึกษา ความรับผิดชอบ (Responsibility) ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้ขอรับคำปรึกษา ปัญหาที่เจาะจง(Focus) และขอบเขต (Limit) หมายถึงความสามารถของผู้ให้คำปรึกษาตลอดจนการบอกถึงจรรยาบรรณของการให้คำปรึกษา ในการที่จะรักษาความลับของสิ่งที่พูดคุย

3. ขั้นการรวบรวมและประเมินข้อมูล

เพื่อให้ความหมายของปัญหา (Problem Definition)ในขั้นนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้บริการ เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของผู้รับบริการ ซึ่ง เทนเฟอร์และแซสโลว์ (เจียรนัย ทรงชัยกุล. 2533 : 775 - 776 ; อ้างอิงมาจาก Kanfer and Saslow. 1969) ได้เสนอแนะแนวทางในการรวบรวมและประเมินข้อมูล 7 ประการ ดังนี้

3.1 วิเคราะห์พฤติกรรมที่เป็นปัญหา ซึ่งรวบรวมได้จากผู้รับบริการปรึกษาเพื่อค้นหาว่า พฤติกรรมเฉพาะเจาะจงที่เป็นปัญหา คืออะไร และควรสนใจพฤติกรรมซึ่งเป็นที่ยอมรับ หรือจุดเด่น ว่ามีอะไรบ้าง เพราะจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ของผู้รับบริการปรึกษา

3.2 วิเคราะห์สภาพการณ์ซึ่งพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกิดขึ้น ผู้ให้บริการปรึกษา และผู้รับบริการ ปรึกษาร่วมกันสำรวจว่า อะไรคือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรมหรือเรียกว่า "เงื่อนไขมา" (Antecedent) และอะไรคือผลที่เกิดขึ้นหลังพฤติกรรมหรือเรียกว่า "เงื่อนไขตาม" (Consequence) ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และผู้รับบริการปรึกษา มีการตอบสนองอย่างไร รวมทั้งสำรวจว่า การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ในลักษณะใดบ้าง ซึ่งส่งผลให้ผู้รับบริการปรึกษา มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์

3.3 วิเคราะห์ประวัติเกี่ยวกับพัฒนาการของผู้รับบริการปรึกษา การศึกษา ประวัติพัฒนาการของผู้รับคำปรึกษา จะช่วยให้นักดนตรีบำบัดของความสำเร็จ ความล้มเหลว ความยากลำบากรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พฤติกรรม การปรับตัว และขอบเขตของปัญหาและยังจะเป็นประโยชน์ต่อการกำหนดว่า มีเหตุผลทางด้านร่างกายหรือไม่สำหรับพฤติกรรมเฉพาะบางอย่าง

3.4 วิเคราะห์เหตุฉุกเฉิน ผู้ให้บริการปรึกษาคควรระบุได้ว่า อะไรคือตัวเสริมแรงที่มีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของผู้รับบริการปรึกษา รวมทั้งควรสำรวจด้วยว่า ตัวเสริมแรงที่มีประโยชน์เหล่านี้สามารถนำมาใช้ให้ผู้รับบริการปรึกษาเรียนรู้ พฤติกรรมใหม่ ที่พึงประสงค์ได้อย่างไร

3.5 วิเคราะห์การควบคุมตัวเองของผู้รับบริการปรึกษา ผู้ให้บริการปรึกษาคควรประเมิน ความสามารถในการควบคุมตนเองของผู้รับบริการปรึกษาที่มีต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหามุ่งเน้นของเรา รวมทั้งวิธีการที่ใช้การควบคุมตนเอง และสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการควบคุมตนเอง

3.6 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ทางสังคม ผู้ให้บริการปรึกษาคควรระบุไว้ว่าใครบ้างที่เป็นบุคคลสำคัญเกี่ยวข้องกับชีวิตของผู้รับบริการปรึกษา และความสัมพันธ์ของบุคคลเหล่านั้นกับผู้รับบริการปรึกษาเป็นอย่างไร รวมทั้งควรมีการวิเคราะห์ถึงวิธีการที่ผู้รับบริการปรึกษาใช้ในการธำรงรักษา ความสัมพันธ์ดังกล่าวด้วย

3.7 วิเคราะห์สิ่งแวดล้อมด้านสังคม วัฒนธรรม และกายภาพผู้ให้บริการปรึกษาคควรวิเคราะห์ที่สถานและข้อจำกัดต่าง ๆ ของสิ่งแวดล้อมทั้งทางด้านสังคม วัฒนธรรม และด้านกายภาพ ซึ่งมีผลกระทบต่อพฤติกรรมของผู้รับบริการปรึกษา

วิธีการสำคัญในการค้นหาปัญหาของผู้รับคำปรึกษา คือ

1. การฟัง เพื่อที่จะได้เข้าใจปัญหาอย่างทอ่งแท้
 2. การสอบซักเพื่อที่จะได้ข้อมูลเพิ่มเติมหรือเพื่อทำให้ปัญหานั้นกระจ่างดีขึ้น
- การสอบซัก (Probing) ควรใช้คำถามแบบเปิด (Open - ended) มากกว่า "Yes" หรือ "NO"

เมื่อผู้ให้คำปรึกษาและผู้ขอรับคำปรึกษาได้ปัญหาร่วมกันแล้ว หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยผู้ขอรับคำปรึกษาในการ Focus ปัญหานั้น ในการที่จะได้ภาพปัญหาของผู้ขอรับคำปรึกษอย่างชัดเจน ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเฝ้าต่อการรับรู้เรื่องของผู้รับคำปรึกษาซึ่งประกอบด้วย Content คือส่วนของข้อมูล และ Feeling คือ ความรู้สึกซึ่งสะท้อนมาจากทัศนคติ หรืออารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาและแฝงอยู่ใน Content

ในการค้นหาปัญหานั้น ผู้ให้บริการปรึกษา อาจยึดหลักในการหาคำตอบสำหรับคำถาม มีดังนี้ คือ

1. What ผู้ให้คำปรึกษาควรจะช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษา หาว่าปัญหานั้นคืออะไรที่อธิบายออกมาในลักษณะของสิ่งที่สังเกตได้ (Obsevrable) และอาจจะวัดได้ (Measurable) เช่นระดับความมากน้อยของความรู้สึกร ซึ่งจะทำให้ผู้ให้คำปรึกษาและผู้ขอรับคำปรึกษามองเห็นภาพของปัญหานั้นได้ชัดเจนมากขึ้น
2. When เมื่อทราบปัญหาแล้ว ควรจะซักถามตอบว่า "เกิดขึ้นเมื่อไร" หรือ "มันเกิดมานานแล้วหรือยัง"
3. Where เมื่อผู้ให้คำปรึกษาทราบเวลาที่เกิดปัญหาแล้ว ตอบควรถามว่า "เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นที่ไหน" หรือ "ภายใต้สถานการณ์อะไรที่ทำให้เกิดปัญหานี้ขึ้น"
4. How ปัญหานั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร อะไรเป็นสาเหตุ การจะทราบว่าเกิดขึ้นได้อย่างไรนั้น สิ่งที่คุณให้คำปรึกษา ควรจะรู้ก็คือ ความมากน้อยหรือความถี่ (Frequency) และระยะเวลา (Duration) ของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา อันอาจนำไปสู่ความเข้าใจถึงสาเหตุ

ในการวิเคราะห์ถึงปัญหาของผู้ขอรับคำปรึกษาตามคำถามข้างต้น จะใช้ Baseline หรือลักษณะพฤติกรรมเดิมที่เป็นปัญหาของผู้ขอรับคำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาอาจจะเสนอให้ทำ Behavior Chart เพื่อบันทึกพฤติกรรม ที่สำคัญที่เกิดขึ้นในแต่ละสัปดาห์ และพฤติกรรมนี้มีระยะเวลาไม่น้อยเพียงใด นอกจากนี้อาจขอให้ผู้ขอรับคำ

ปรึกษาหารือกันที่ diary เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม เพื่อให้เข้าใจปัญหา ได้ถูกต้องมากขึ้น ตลอดจนพิจารณาการของปัญหา

4. ขั้นตอนการกำหนดเป้าหมายเพื่อกำหนดการให้บริการปรึกษา

ขั้นตอนนี้ผู้ให้บริการปรึกษากับผู้รับบริการปรึกษา จะตั้งจุดประสงค์ด้วยกันว่า จะให้ผู้รับบริการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในลักษณะใด การตั้งเป้าหมาย ประกอบด้วยเกณฑ์ 3 ประการคือ

4.1 จุดประสงค์นั้น ตรงกับความต้องการของผู้รับบริการ

4.2 ผู้ให้บริการปรึกษาเต็มใจช่วยผู้รับบริการกำหนดเป้าหมาย

4.3 ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องประมาณการว่า เป้าหมายที่ตั้งขึ้นสามารถ จะดำเนินการให้บรรลุจริงหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

ฮอร์ไมเออร์ และ ฮอร์ไมเออร์ (เจียรนัย ทรงชัยกุล.2533 : 779-777;อ้างอิงมาจาก Cormier and Cormier. 1985) ได้อธิบายถึงลำดับขั้นในการ เลือกและกำหนดเป้าหมายซึ่งประกอบด้วย 7 ขั้นตอน ตามลำดับสรุปได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้ให้บริการปรึกษา อธิบาย จุดมุ่งหมาย ของการกำหนดเป้าหมาย

ขั้นที่ 2 ผู้รับบริการปรึกษาระบุความปรารถนา ที่ต้องการให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการได้รับความช่วยเหลือ

ขั้นที่ 3 ผู้รับและผู้ให้บริการปรึกษาร่วมกัน ตัดสินใจเลือกเป้าหมายที่ เฉพาะเจาะจงประการหนึ่งซึ่งผู้รับบริการปรึกษาต้องการได้รับความช่วยเหลือ

ขั้นที่ 4 ผู้ให้และผู้รับบริการปรึกษาร่วมกัน ตรวจสอบว่าเป้าหมายที่ตัดสินใจ เลือกกำหนดขึ้นมา เพื่อได้รับความช่วยเหลือนั้น สามารถทำให้เกิดขึ้นได้หรือไม่ นั่นคือ ไม่ควรเป็นเป้าหมายที่ฝืดเคือง หรือยากเกินไป ที่จะทำให้สำเร็จลงได้

ขั้นที่ 5 ผู้ให้และผู้รับบริการปรึกษาร่วมกัน อภิปรายถึงผลดีของการบรรลุ เป้าหมาย

ขั้นที่ 6 ผู้ให้และผู้รับบริการปรึกษาร่วมกันอภิปรายถึง ผลเสียของการไม่ บรรลุเป้าหมาย

ขั้นที่ 7 จากข้อมูลที่ได้รับทราบ จากการกำหนดเป้าหมายของ ผู้รับบริการ ปรึกษาผู้ให้และผู้รับบริการปรึกษาต้องตัดสินใจจากสิ่งหนึ่งสิ่งใด ต่อไป ดังนี้

1. ให้บริการปรึกษา
2. วิจารณ์เป้าหมาย ของผู้รับบริการปรึกษาอีกครั้งหนึ่ง
3. หาทางส่งต่อผู้รับบริการปรึกษาไปพบผู้เชี่ยวชาญตามความเป็นจริง
5. ขั้นการตัดสินใจเลือกเทคนิคในการให้บริการปรึกษา ผู้ให้บริการปรึกษากับผู้รับบริการปรึกษาจะตกลงร่วมกันว่าจะใช้กลวิธีใด ดำเนินการไปสู่วัตถุประสงค์ เพื่อที่จะได้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตั้งนั้นผู้ให้และผู้รับบริการปรึกษาจึงควรอภิปราย หรือระดมพลังสมองร่วมกัน เพื่อกันคิดว่า เทคนิคใดบ้างที่อาจนำมาใช้ประโยชน์ หรืออาจใช้เทคนิคที่ผสมผสานเพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมาย เฉพาะของผู้รับบริการปรึกษา

6. ขั้นการประเมินผลและประยุกต์การให้บริการปรึกษา

ขั้นนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ ตรวจสอบดูว่า เทคนิคที่ใช้ในการให้บริการปรึกษานั้นได้ผลดี และมีประโยชน์ต่อการช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ ดังนั้น ผู้มาขอรับคำปรึกษาจะต้องรายงานผลความคืบหน้าของพฤติกรรมที่ตนต้องการแก้ไข ถ้าเทคนิคที่ใช้นั้นไม่เหมาะสมอาจปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้

การยุติการให้บริการปรึกษา จะยุติลงเมื่อผู้รับบริการปรึกษามีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปตามเป้าหมายเฉพาะที่กำหนดไว้ และเรียนรู้วิธีการใหม่ที่เหมาะสมยิ่งขึ้นในการดำรงชีวิต และสามารถนำวิธีการเหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองได้ต่อไปในสภาพการณ์จริงในชีวิตประจำวัน

1.8 เทคนิคและกลวิธีที่ใช้ในการให้คำปรึกษา (Counseling Techniques and Process)

เทคนิคและวิธีการที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มีหลายเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษา จะสามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม ในที่นี้ ผู้วิจัยขอกล่าวเพียง 5 เทคนิคดังนี้

1. การให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement Techniques)

อาภา จันทรสกุล (2535 : 236) กล่าวว่า การเสริมแรงคือการเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมโดยการให้แรงเสริมบวก (Positive Reinforcer) หรือ

ขจัดแรงเสริมลบ (Negative Reinforcer) ออก ภายหลังที่บุคคลแสดงพฤติกรรม ที่พึงประสงค์ตามเป้าหมาย จากการเรียนรู้ที่ว่าพฤติกรรมใด ที่บุคคลกระทำ แล้วส่งผลให้เขาได้รับความพึงพอใจ บุคคลก็มีแนวโน้ม ที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีก จากหลักดังกล่าว ผู้ให้บริการศึกษานำมาใช้กับผู้มารับคำปรึกษา เพื่อทำให้เกิดการแก้ไขพฤติกรรม

เจียรนีย์ ทรงชัยกุล (2533 : 778) กล่าวว่า การนำเทคนิคการเสริมแรงมาใช้ เพื่อช่วยส่งเสริมให้ผู้รับบริการปรึกษามีกำลังใจ และมีความมั่นใจเพิ่มขึ้นที่จะกระทำพฤติกรรมซ้ำอีก ทั้งนี้การทำให้การเสริมแรงทางบวก แก่ผู้รับบริการปรึกษานั้นทันที หรือโดยเร็วที่สุด เมื่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้น ผู้ที่ได้รับการเสริมแรงจะเกิดความพึงพอใจและมีแนวโน้มจะกระทำพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้นอีกเมื่อเกิดการเรียนรู้แล้ว การเสริมแรงดังกล่าวได้แก่ การยกย่อง การชมเชย การแสดงการยอมรับ การให้ความสนใจ ซึ่งมีผลสำคัญในการใช้เทคนิคดังนี้

1. ผู้ให้และผู้รับบริการปรึกษาหาความตกลงร่วมกันเกี่ยวกับตัวเสริมแรงที่จะนำมาใช้เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ
2. ผู้ให้บริการปรึกษา ควรจัดสภาพการณ์ที่ผู้รับบริการปรึกษามีโอกาสที่จะได้รับการเสริมแรง เพื่อให้เขามีกำลังใจที่จะมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป
3. ผู้ให้บริการปรึกษาคควรให้การเสริมแรงแก่ผู้รับบริการทันที หรือเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้
4. ผู้ให้บริการปรึกษา ควรคำนึงถึงความถี่ - ห่าง ของการให้การเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพต่อผู้รับบริการปรึกษา

2. การใช้เทคนิคเรียนรู้จากตัวแบบ(Social Modeling Technique)

การให้บริการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมโดยใช้เทคนิค การเรียนรู้จากตัวแบบมีพื้นฐานสำคัญมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ แบนดูรา (Bandura) ซึ่งโคเรีย (Corey, 1986 : 188 - 189) ให้นิยามประเภทของตัวแบบที่นำมาใช้เพื่อการให้บริการปรึกษา 3 ประเภทดังนี้

2.1 ตัวแบบบุคคล (A Live Model) หมายถึงการมีตัวแบบที่เป็นบุคคลซึ่ง พูด บอก แนะนำ สั่งสอนและแสดงพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อความคิดความรู้สึก และทักษะทางสังคมของผู้รับบริการปรึกษาได้ฟัง และได้เห็น ในระหว่างการให้บริการปรึกษา

ซึ่งอาจจะ เป็น ผู้ให้บริการปรึกษาเป็นตัวแทนก็ได้

2.2 ตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic Model) หมายถึงการมีตัวแบบ ที่แสดงพฤติกรรมโดยผ่านทางสื่อซึ่งผู้รับชมและฟังสามารถเรียนรู้จากการสังเกต เช่น วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ วีดิทัศน์ เทปบันทึกเสียง วัสดุสิ่งพิมพ์ และคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

2.3 ตัวแบบที่หลากหลาย (Multiple Model) ผู้รับบริการปรึกษา สามารถเปลี่ยนแปลงเจตคติ และเรียนรู้ทักษะใหม่ได้โดยการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิก ทั้งหลายในกลุ่มเพื่อนของเขา หรือจากบุคคลต่าง ๆ ที่เขามีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วย บุคคลเหล่านี้จะเป็นตัวแบบที่หลากหลาย ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาได้เรียนรู้วิธีการ ประพฤติปฏิบัติตนจากแบบอย่างของเขาแต่ละคนในด้านต่าง ๆ

3. เทคนิคการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

อาภา จันทรสกุล (2533 : 238) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมที่เหมาะสม ในการแสดงออก (Assertive Behavior) ว่าเป็นการแสดงออกซึ่งความรู้สึกไม่ว่าจะเป็นทางด้านบวก คือความชื่นชมยินดี ความรักใคร่เอาใจใส่ ออกมาตามสิทธิที่เขาจะ แสดงได้อย่างเหมาะสม เป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นเทคนิคที่เหมาะสมสำหรับแก้ไข พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก เช่นไม่กล้าเข้าสังคม ไม่กล้าติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

4. เทคนิคการจัดความรู้สึกกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization)

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 173) กล่าวว่า กลวิธีจัดความรู้สึกกังวล อย่างเป็นระบบตั้งอยู่บนหลักแห่งการเรียนรู้ที่ว่า ความกลัวหรือความวิตกกังวลเกิดจาก การเรียนรู้หรือเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่วางเงื่อนไข ด้วยสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความ ไม่มั่นคงทางอารมณ์ ฉะนั้นการจัดความกลัว หรือความวิตกกังวล ทำได้โดยให้บุคคล เกิดการเรียนรู้ใหม่ โดยให้ตอบสนองต่อสิ่งเร้าใน สภาพการณ์ที่จัดไว้อย่างปลอดภัย คือให้ผู้บริการนั้นได้ผ่อนคลายความเครียด แล้วให้เขาจินตนาการ หรือเผชิญกับสภาพการณ์ หรือสิ่งที่เคยวิตกกังวลทีละน้อย ให้สภาพการณ์ที่เคยก่อให้เกิดความวิตกกังวลสัมพันธ์กับ สภาพร่างกายที่ผ่อนคลาย

5. วิธีการเรียนรู้แบบ Cognitive Learning

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2525 : 125) กล่าวว่าเทคนิคการเรียนรู้

แบบ Cognitive Learning เป็นการให้การเรียนรู้แก่ผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนเกิดการเรียนรู้ในการแก้ปัญหา สามารถปรับตนเองในสังคม สิ่งที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้ ความเข้าใจ ได้แก่

5.1 Stimulation เป็นการสร้างสถานการณ์จำลองที่ใกล้เคียงกับความจริงให้ผู้รับการปรึกษาดัดสันทัด แก้ไขปัญหาเอง

5.2 Planning เป็นการวางแผนแก้ไขปัญหาก็กำลังจะเกิดขึ้น โดยให้ผู้รับคำปรึกษาคอยช่วยเหลือ เพื่อให้วิธีการนั้นเหมาะสมและรัดกุม

5.3 Confrontation ผู้ให้คำปรึกษา จะใช้วิธีการโต้แย้ง เพื่อให้ผู้ขอรับคำปรึกษามองเห็นตัวเองในอีกแง่มุมหนึ่ง ที่ผู้อื่นมองเห็น อาจทำให้ระคายเคืองผู้ขอรับคำปรึกษา จึงจำเป็นต้องระมัดระวัง

นอกจากนี้ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536 : 151) กล่าวว่า การจะเลือกใช้เทคนิควิธีใดเพื่อการศึกษาทดลองนั้น ควรจะเลือกใช้ให้เหมาะสม และสอดคล้องกับจุดประสงค์ของการปรับพฤติกรรมเป้าหมาย และได้แบ่งการใช้เทคนิค ในการปรับพฤติกรรม ออกเป็น 2 วิธี คือ

1. เทคนิควิธีเดียว เทคนิควิธีเดียวจะใช้วิธีปรับพฤติกรรมวิธีใดวิธีหนึ่ง เพื่อให้บรรลุพฤติกรรมเป้าหมาย เช่น ใช้วิธีการให้การเสริมแรงทางบวก เพื่อเพิ่มความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือเพื่อสร้างหรือสอนพฤติกรรมใหม่

2. เทคนิคหลายวิธีผนวกกัน เทคนิคหลายวิธีผนวกกันจะใช้วิธีปรับพฤติกรรมหลาย ๆ วิธีผนวกกันเพื่อให้บรรลุพฤติกรรมเป้าหมายได้เร็วขึ้น เช่น ใช้วิธีการให้การเสริมแรงทางบวกและผนวกกันสิ่งเร้าที่จำแนกความแตกต่าง เพื่อเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และลดความถี่ของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือเพื่อสร้างหรือสอนพฤติกรรมใหม่

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคหลายวิธีผนวกกัน เช่น เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบและเทคนิคการเสริมแรง เพราะเทคนิคดังกล่าว ผู้รับคำปรึกษาจะสามารถแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบได้ โดยการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะเป็นตัวแบบและเป็นทั้งผู้ให้คำปรึกษาด้วย ส่วนเทคนิคการเสริมแรงนั้น ผู้วิจัยจะเสริมแรง โดยวิธียอมรับหรือชมเชย เนื่องจากวิธีนี้ผู้รับคำปรึกษาจะแสดงพฤติกรรมดีขึ้น หรือเพิ่มขึ้นหลังจากที่ได้รับการเสริมแรง

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2533 : 180) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้าย ๆ กัน มาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษา ร่วมมาให้ความช่วยเหลือ หรือร่วมให้คำปรึกษา

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 271) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกัน ที่จะปรับปรุงตนเอง ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ปัญหาดังกล่าวหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้บริการปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาส ได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง ถ้าที่จะเผชิญปัญหาและได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง กับทั้งได้รับฟังความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่น ก็มีความรู้สึกขัดแย้ง หรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ว่าเขาคนเดียวที่มีปัญหา

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษาซึ่งมีบุคคลหลาย ๆ คน ที่มีปัญหาดังกล่าว ๆ กัน หรือความต้องการตรงกัน ที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้บริการปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถ ประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษา เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเอง ถ้าที่จะเผชิญปัญหา และยังได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง

สำหรับแนวความคิด การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แบบความคิดพฤติกรรมนิยม (Cognitive - Behavioral group Counseling หรือ C - B Group) นั้น คาฮ์น (สุวรรณ พันธุ์จันทร์. 2535:24; อ้างอิงมาจาก Kahn.1988 : 344 : 351) กล่าวว่าเป็นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่ผู้นำกลุ่มเข้าไปแทรกความคิด และพฤติกรรมอย่างมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยแก้ไขความคิดที่เป็นปัญหา หรือพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน เพื่อให้

สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มสามารถพัฒนาศักยภาพ ของการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงให้มากที่สุด (maximum development of all self - actualizing potential) นอกจากนี้ แล้วการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม C - B เน้นปัญหาเป็นศูนย์กลาง และมุ่งไปที่การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม ทั้งพฤติกรรมภายใน และพฤติกรรมภายนอก และมีการเข้าไปร่วมแก้ไขปัญห อย่างมีจุดมุ่งหมาย สมาชิกกลุ่มจะช่วยกันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้มีลักษณะ เอื้ออำนวยให้กลุ่มทำงาน จนบรรลุเป้าหมายของกลุ่ม

2.1.2 จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 272) ได้อธิบายถึง จุดประสงค์ของการ ให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้ผู้รับบริการเป็นคนเปิดเผย ไม่เก็บกด และไม่เสแสร้ง
2. ส่งเสริมให้ผู้รับบริการ มีทัศนคติที่ดีกับบุคคลอื่น
3. ให้ผู้รับบริการรู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเอง และไม่ได้มุ่งหวังว่าตนเองจะต้องดีเลิศไปหมดทุกด้าน
4. ไม่หนีการเข้าสังคม หรือการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
5. พัฒนาศักยภาพในการสื่อความหมาย เช่นการตั้งคำถามให้ตรงเป้าหมาย
6. ช่วยให้ผู้บริการไม่ด่วนตัดสินใจ ก่อนการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ
7. ช่วยให้ผู้บริการเกิดการตระหนักว่าผู้อื่นก็ต้องเผชิญปัญหาและหาทางแก้ปัญหาเหมือนกัน
8. ช่วยให้ผู้รับบริการได้มีโอกาสพิจารณาว่าค่านิยมของตน เหมาะสมหรือไม่
9. ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถตัดสินใจได้ด้วยความมั่นใจ แม้จะมีอัตราเสี่ยงอยู่บ้าง
10. ให้ผู้รับบริการตระหนักว่า วิธีแก้ปัญหามักไม่ได้มีอยู่เพียงวิธีเดียว
11. ให้ผู้บริการมีโอกาสรื้อจ สักยภาพ และความคิดสร้างสรรค์ที่แฝงอยู่
12. ให้ผู้รับบริการได้มีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือ แก่ผู้อื่น เป็นต้น

ว่าเกิดความภูมิใจว่าได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

13. ศึกษาให้ผู้รับบริการวาดความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น
คอเรย์ (Corey.1985 - 7) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของ
การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้
 1. เพื่อเรียนรู้ในการให้ความไว้วางใจ ต่อตนเองและผู้อื่น
 2. เพื่อให้รู้จักตนเองได้ดีขึ้น และพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง
 3. เพื่อทราบถึงความต้องการ และปัญหาของสมาชิกอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกัน
 4. เพื่อเพิ่มพูนการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง การเคารพ
ตนเองในการที่จะพัฒนา การรู้จักตนเอง ในแง่มุมใหม่ ๆ
 5. เพื่อค้นหาทางเลือกต่าง ๆ ที่จะจัดการกับปัญหา เพื่อให้เกิดการ
พัฒนาตนเองและการแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้น
 6. เพื่อเพิ่มพูนความสามารถในการนำตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง
และความรับผิดชอบที่มีต่อตนเอง และผู้อื่น
 7. เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในการเลือกสิ่งต่างๆ ของตนเอง และสามารถ
เลือกได้อย่างฉลาด
 8. เพื่อการวางแผน อย่างเฉพาะเจาะจง ที่จะลงมือปฏิบัติในการ
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างให้เหมาะสม และกำหนดข้อตกลงกับตนเองที่จะดำเนินการ
ตามแผนนั้น ๆ ให้บรรลุวัตถุประสงค์
 9. เพื่อเรียนรู้ทักษะในการเข้าสังคม ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
 10. เพื่อพัฒนาความไวในการเรียนรู้ ต่อความต้องการและความรู้สึก
ของผู้อื่นมากขึ้น
 11. เพื่อเรียนรู้ที่จะ เผชิญหน้ากับผู้อื่นด้วยความเอาใจใส่ ความสนใจ
ความบริสุทธิ์ใจและความตรงไปตรงมา
 12. เพื่อหลีกเลี่ยงจากการกระทำตามความคาดหวังของผู้อื่น และเรียนรู้
ที่จะดำเนินชีวิตอยู่โดยการปฏิบัติตามความคาดหวังของตนเองมากยิ่งขึ้น
 13. เพื่อสร้างความชัดเจนในค่านิยมของตนเอง และสามารถตัดสินใจ
ได้ว่าค่านิยมนั้น ๆ เหมาะสมกับตนเองอย่างไร

จากเอกสารดังกล่าว จะเห็นได้ว่า จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเองยอมรับซึ่งกันและกัน ภายใต้อารมณ์ภาพที่ดีต่อกันเพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความปลอดภัย สมาชิกกลุ่มจะรู้สึกไว้วางใจ และเปิดเผยตนเองถึง ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ ตลอดจนเรื่องราวส่วนตัวปัญหา และอุปสรรคที่สร้างความสับสนวุ่นวาย ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่ม ได้ช่วยเหลือแก้ปัญหา เสนอแนวคิด ทักษะ ทักษะให้สมาชิกได้มีโอกาสรววจตนเอง เข้าใจตนเอง และยอมรับบุคคลอื่น และสามารถแก้ไข้ปัญหา ตลอดจนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง ซึ่งเป็นเป้าหมาย นำไปสู่ความเจริญงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth)

2.1.3 ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ทพยวรรณ กิตติพร (2535 : 4) ได้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ต่อสมาชิก ดังนี้

1. การสร้างบรรยากาศของความอบอุ่น การยอมรับ ความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ทำให้กลุ่มเกิดความปลอดภัย และสมาชิกรู้สึกไว้วางใจกลุ่มที่จะระบายถึงอารมณ์ ความรู้สึกความนึกคิด และเจตคติ ตลอดจนปัญหาต่าง ๆ ที่เขาเผชิญอยู่ อันจะทำให้สมาชิกลดความกดดันภายในจิตใจให้น้อยลง และเกิดการสำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง และผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังมีโอกาสเรียนรู้ ตลอดจนแลกเปลี่ยนข้อเสนอนะ ความคิดเห็น ทักษะในการแก้ปัญหาซึ่งกันและกัน เป็นการช่วยเหลือ สนับสนุน และให้กำลังใจแก่กันและกัน ทำให้เกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองมีส่วนได้ช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกอื่น ๆ เป็นการเพิ่มคุณค่าในตนเองมากขึ้น และเป็นการเรียนรู้ในการให้และการรับความช่วยเหลือจากกันและกัน

2. การที่สมาชิกได้มีโอกาสดเปิดเผยเรื่องราวปัญหาให้แกกัน และกัน รวมทั้งการรับฟังปัญหาของผู้อื่นทำให้เกิดการตระหนักรู้ว่า ผู้อื่นก็มีปัญหาและความขัดแย้งเช่นเดียวกับตน ทำให้พบว่า เขาไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยวต่อไป และยอมรับว่าทุกคนต่างมีปัญหาด้วยกันทั้งสิ้น ซึ่งทำให้เกิดกำลังใจ กล้าที่จะเผชิญกับปัญหาและแก้ไข้ปัญหาให้หมดไปตลอดจนมี การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา เพื่อนำไปสู่ความเจริญงอกงามในที่สุด

3. การที่สมาชิกได้มีโอกาสช่วยเหลือสนับสนุนซึ่งกันและกัน โดยการให้ข้อเสนอแนะข้อมูลต่าง ๆ ตลอดจนทักษะในการแก้ปัญหา ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้จากกัน และกันโดยการสังเกตวิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกที่คล้ายกับตน ทำให้เกิดแนวทางในการแก้ปัญหาของตน

4. กระบวนการกลุ่ม และผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิก เรียนรู้ทักษะในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การฟังด้วยความกระตือรือร้น (Active listening) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) การแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผย บริสุทธฺ์ใจ จริงใจและตรงไปตรงมา ตลอดจนการตอบสนองอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะเห็นการพัฒนาทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ ที่ดีกับผู้อื่น และการเข้าสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

5. กระบวนการกลุ่มและผู้นำกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกได้เกิดการสำรวจตนเองเกิดความเข้าใจตนเอง และสามารถที่จะลงมือปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาของตนเอง ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทั้งในด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม ซึ่งจะเป็น การป้องกันปัญหาไม่ให้เกิดกลับมาใหม่อีกครั้ง นอกจากนี้ยังสามารถนำเอาประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้ในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ จนทำให้ปรับตัวได้อย่างเป็นสุข

6. สมาชิกจะได้เรียนรู้จักตนเองได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ทำให้เข้าใจถึงเอกลักษณ์และค่านิยมของตนเองได้เป็นอย่างดี จนสามารถเป็นตัวของตัวเอง โดยไม่ทำตามความคาดหวังของผู้อื่น ทำให้มีพฤติกรรมในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม สามารถจัดการกับความขัดแย้งภายในจิตใจของตนเอง อันจะนำไปสู่การพัฒนาตนเอง และการปรับตัวได้อย่างเป็นสุข

7. สภาพของกลุ่ม จะเป็นสภาพที่ปลอดภัย เป็นเสมือนสังคมเล็กๆ ของชีวิตจริงที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดสอบ และทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ

8. สภาพของกลุ่มจะเป็นเสมือนตัวแทนที่แสดงให้เห็นถึง สภาพครอบครัวของสมาชิกในกลุ่ม ที่จะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้ในการมีปฏิสัมพันธ์ ซึ่งกันและกัน และการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

9. กลุ่มเป็นสถานที่ที่ตอบสนองความต้องการของวัยรุ่น ในเรื่องของการยอมรับซึ่งกันและกัน จากกลุ่มเพื่อนของเขา

10. ประสบการณ์จากการเข้ากลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้

ตลอดจนประสบการณ์ต่าง ๆ และแสวงหาความช่วยเหลือเพื่อเข้ารับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลต่อไป

11. การให้คำปรึกษากลุ่ม จะช่วยให้นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มีโอกาสช่วยเหลือบุคคลได้ครั้งละหลาย ๆ คน ซึ่งจะมีประโยชน์ในเชิงปริมาณ โดยช่วยให้ผู้มาขอรับบริการประหยัดเวลา และมีความเหมาะสมกับสถานการณ์ในปัจจุบัน

กล่าวโดยสรุป การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม จะให้ประโยชน์และคุณค่าในการพัฒนาศักยภาพของบุคคล เนื่องจากสมาชิกได้มีโอกาสรื้อฟื้นตัวเอง รู้จักตนเอง และยอมรับตนเอง เพื่อสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มความสามารถพร้อม ๆ กับได้เรียนรู้ ถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ระหว่างสมาชิกในกลุ่มในการที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจต่อกัน สมาชิกกลุ่ม จะได้ตระหนักในคุณค่าของการยอมรับบุคคลอื่น จะทำให้อยู่ร่วมกันอย่าง อุ่นใจ ปลอดภัย ไว้วางใจ และเข้าใจต่อกัน

2.1.4 พลังในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

คมเพชร จัตรสุกุล (2521:97) ได้กล่าวถึงพลังในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) บุคคลที่จะได้รับประโยชน์จาก การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องรับรู้ และยอมรับว่ามีความต้องการที่จะยอมรับคำปรึกษา และจะพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตน จะแก้ไขแลกเปลี่ยนพฤติกรรม เมื่อรับคำปรึกษาจากกลุ่มแล้ว
2. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกที่มีปัญหาจะต้องพยายามเพิ่มความรับผิดชอบสำหรับตนเอง และเพื่อการแก้ไขปัญหากลุ่ม
3. การยอมรับ (Acceptance) เมื่อสมาชิกให้การยอมรับตนเองจะเป็นผลให้แต่ละบุคคลเกิดความเคารพนับถือตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย
4. ความดึงดูดใจ (Attractiveness) จะทำให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น
5. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อความเป็นเจ้าของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เป็นผลดี ต่อการช่วยกลุ่ม
6. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยอย่างมีเหตุผลในขณะที่อยู่ในกลุ่ม เขาจะมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการอธิบายปัญหาที่เกิดขึ้น

ขึ้นกับตัวเอง มีการยอมรับความคิด ของบุคคลอื่น ที่แสดงต่อตัวเขา และสามารถ แสดงความรู้สึกของตนต่อบุคคลอื่น

7. ความเครียด (Tension) การมีความเครียด และความไม่พึงพอใจ ที่อยู่ในระดับพอเหมาะ จะเป็นแรงจูงใจ ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ถ้าความเครียด มากเกินไป จะทำให้บุคคล ไม่ได้ใช้ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้อย่าง สำเร็จ

8. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norm) สมาชิกย่อมต้องการจะได้รับ ความช่วยเหลือ และไม่ต้องการจะให้บุคคลอื่นมองข้ามไปในแง่ของบุคคล ที่แตกต่างไป จากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่มที่รับคำปรึกษาด้วยกัน

2.1.5 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

การกำหนดขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ได้มีผู้เชี่ยวชาญ อธิบายถึงขั้นตอนของการพัฒนากลุ่มไว้แตกต่างกัน ดังนี้

ทองเรือน อมรัชกุล (2520 : 113 - 119) ได้แบ่งขั้นตอนในการ ให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นริเริ่มการให้คำปรึกษา (The involvement Stage)
2. ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (The Transition Stage)
3. ขั้นปฏิบัติการ (The Working Stage)
4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage)

วัชรีย์ ทรัพย์ (2533 : 272 - 276) ได้แบ่งขั้นตอน ของการให้
คำปรึกษาเป็นกลุ่ม 7 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นเตรียมการ
2. ขั้นการเลือกสรรสมาชิก
3. การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม
4. ขั้นการเข้ากลุ่มครั้งแรก
5. ขั้นดำเนินการ
6. ขั้นยุติการให้บริการปรึกษา
7. ขั้นประเมินผล

มาห์เลอร์ (Corey.1985 : 64; อ้างอิงมาจาก Mahler. 1979) ได้
แบ่งขั้นตอนในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มออกเป็น 5 ขั้น ดังนี้

1. ขั้นของการก่อตั้ง (Formation)
2. ขั้นของการร่วมมือ (Involvement)
3. ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transition)
4. ขั้นการทำงาน (Working)
5. ขั้นสุดท้าย (Final Stage)

สำหรับขั้นตอน การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบ C - B Group นั้น คาฮ์น
(สุภวรรณ พันธุ์จันทร์.2535 : 28 ; อ้างอิงมาจาก Kahn.1988 : 344 - 351)

ได้แบ่งขั้นตอนในการให้คำปรึกษาออกเป็น 4 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นเริ่มต้น (Forming or initial Stage) ขั้นนี้จะเริ่มด้วยการพูดคุย
ถึงจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษา และทำให้จุดมุ่งหมายนั้นชัดเจนยิ่งขึ้น รวมทั้งมีการ
คาดหวังและความรู้สึกที่ดีในการทำกลุ่ม

2. ขั้นของการต่อต้าน (Storming or Resistance Stage) เป็นขั้นที่
เน้นพฤติกรรมที่เป็นปัญหา สมาชิกจะเริ่มต่อต้าน จนกว่าเกิดความมั่นใจในกลุ่ม จากนั้น
สมาชิกจึงจะเริ่มเปิดเผยตัวเอง และพร้อมที่จะปรับพฤติกรรมของตนเอง

3. ขั้นการวางกฎเกณฑ์ของกลุ่ม (Norming Stage) C - B group
จะเน้นที่ตัวแบบทางสังคม เพื่อให้เหมาะสมกับการนำไปใช้ของกลุ่ม มีการร่วมมือเพื่อ

แก้ปัญหอย่างแท้จริง ยอมรับความคิดเห็นและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ใช้กฎเกณฑ์หรือมาตรฐานของกลุ่มและสังคม

4. ขั้นลงมือกระทำ (Performing or Working Stage) เป็นขั้นที่กลุ่มจะต้องวางแผน กำหนดมาตรฐานกลุ่ม ตามที่ตกลงทำสัญญา มีการพัฒนากลุ่มให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

5. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (Adjourning or Termination Stage) เป็นขั้นที่สำคัญมากในการให้คำปรึกษาแบบ C - B Group สมาชิกจะทำงานกันเพื่อให้บรรลุถึงการได้สิ่งใหม่ โดยการจัดการกับตนเอง บทบาทของผู้นำกลุ่มจะเหมือนสมาชิกกลุ่มมีข้อสัญญาร่วมกัน รวมทั้งมีการให้แรงเสริมแก่สมาชิก และเมื่อสมาชิกออกจากกลุ่มจะมีความรู้สึกเหมือนมีบัดดี้ (Buddy)

2.1.6 ลักษณะของพฤติกรรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบความคิด พฤติกรรม (Cognitive - Behavioral Group Counseling หรือ C - B Group)
ลักษณะของพฤติกรรมที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบ C-B Group คายัน (สุภาวรรณ พันธุ์จันทร์. 2535 : 26; อ้างอิงมาจาก Kahn. 1988 : 344 - 351) อธิบายพฤติกรรมที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษา ดังนี้

1. พฤติกรรมภายใน (Convert Behaviors) มี 2 ลักษณะ คือ

1.1 การคิดมากเกินไป หรือการคิดในทางลบ การมีประสบการณ์ที่ไม่ดี การคิดซ้ำ ๆ ความคิดว่ากลัว ความกลัวเคราะห์กรรม และการคาดหวังที่เลื่อนลอย

1.2 การขาด หมายถึงการไม่สามารถควบคุมอารมณ์ การขาดประสบการณ์ในด้านที่ดี การขาดทักษะต่าง ๆ ในการเข้าแก้ปัญหา

2. พฤติกรรมภายนอก (Overt Behaviors) มี 2 ลักษณะ คือ

2.1 พฤติกรรมที่เกินขอบเขต เช่น การติดยา การต่อต้านกับสิ่งของการควบคุมพฤติกรรมการยอมแพ้ตนเอง

2.2 การขาด หมายถึง พฤติกรรมการเรียนรู้ที่ไม่ดี ขี้อาย ผลัดวันประกันพรุ่ง การไม่สามารถจัดเวลา การขาดทักษะการสร้างสัมพันธภาพ การวิตกกังวล และอาการเจ็บปวดทางกายอันเนื่องมาจากสภาพจิตใจ (Psychosomatic Disorders)

3. ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอื่น หลาย ๆ อย่างเช่น การนับถือ

ตนเองต่ำ อาการเศร้าซึม ปัญหาครอบครัวแตกแยก การตัดสินใจเลือกอาชีพ การปรับตัวต่อสภาพการสูญเสีย

2.1.7 การจัดกลุ่ม

2.1.7.1 หลักเกณฑ์การพิจารณาสมาชิกเข้ากลุ่ม

ทิพย์วรรณ กิตติพร (2535 : 198) กล่าวว่าผู้นำกลุ่มสามารถจัดสมาชิกทั้งเพศหญิง และเพศชายให้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน หรือจัดเฉพาะกลุ่มเดียวกันก็ได้ ทั้งนี้จะต้องพิจารณาตามความเหมาะสม เช่นลักษณะของสมาชิก ปัญหาของสมาชิก ตลอดจนจุดมุ่งหมายของกลุ่ม และ คาส์น (สุภวรรณ พันธุ์จันทร์.2535 : 27; อ้างอิงมาจาก Kahn.1988 : 344 - 351) กล่าวถึงหลักเกณฑ์ ในการพิจารณาการคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มดังนี้

1. สมาชิกต้องเข้ากลุ่ม ด้วยความสมัครใจ
2. จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลต้องมีการตกลงก่อนเข้าร่วมกลุ่ม
3. สมาชิกกลุ่มต้องได้รับคำยินยอมจากที่ปรึกษา
4. สมาชิกต้องทำสัญญาในการรักษาความลับ
5. สมาชิกจะต้องไม่เป็นโรคจิต หรือยึดถือตนเองเป็นใหญ่
6. สมาชิกต้องมีความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

2.1.7.2 ขนาดของกลุ่ม (Group Size)

จากการศึกษาเอกสารของ ทองเรือน อมรัชกุล (2520 : 107) ชูชัย สมितिกร (2527 : 15) บุนหา วชิระศักดิ์มงคล (2530 : 186) วัชรวิ ทรัพย์มี (2533 : 274) ได้กำหนดจำนวนสมาชิกของกลุ่มไว้ประมาณ 6 - 8 คน ส่วน Kahn (สุภวรรณ พันธุ์จันทร์.2535 : 27 ; อ้างอิงมาจาก คาส์น.1988 : 344-351)ได้กำหนดจำนวนสมาชิกของกลุ่มต่ำสุด จำนวน 4 - 8 คน และสูงสุด สมาชิกอยู่ระหว่าง 6 - 10 คน ไม่ควรเป็นกลุ่มที่ใหญ่มากนัก เพราะ C - B Group (Cognitive Behavioral Group Counseling) มีความเชื่อในเรื่องการเลียนแบบทางสังคม (Social Modeling) และสิ่งสำคัญที่สุดคือการที่มีตัวแบบจากกลุ่มเพื่อน (Peer Model) นอกจากนี้ C - B group ยังเน้นการมุ่งไปสู่จุดมุ่งหมายการบำบัดเป็นรายบุคคลด้วย

สอดคล้องกับเฮนเซน และคนอื่น ๆ (Hansen and others.1976 : 362) อธิบายถึงขนาดกลุ่มว่า ควรมีจำนวนประมาณ 7 - 8 คน และมีขอบเขตอยู่ระหว่าง 5 - 10 คน เพราะกลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไปอาจทำให้สมาชิก มีเวลาน้อยที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ และมีความยุ่งยากในการระดมอารมณ์ ความรู้เสียได้อย่างเต็มที่ ส่วนกลุ่มที่มีสมาชิกน้อยเกินไปนั้น อาจทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม และเป็นเสมือนการให้คำปรึกษาเป็นบุคคลในกลุ่มได้

2.1.7.3 ช่วงเวลาและความถี่ในการดำเนินการกลุ่ม (Frequency and Length of Meeting)

ทองเรียน อมรัชกุล (2520 : 108) กล่าวว่าระยะเวลา และความถี่ที่ใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มโดยทั่วไปแล้ว จะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมงครึ่งสำหรับเด็กวัยรุ่น และความถี่ในการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งนั้น ไม่ควรห่างเกิน 1 สัปดาห์สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ C - B group นั้น คาสัน (สุภวรรณ พันธุ์จันทร์. 2535 : 27 ; อ้างอิงมาจาก Kahn. 1988 : 344 - 351) กล่าวว่า ควรใช้เวลา 20 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ต่อ 1 ครั้ง ส่วน เฮนเซน และคนอื่น ๆ (Hansen and others.1976 : 367) กล่าวว่าระยะเวลาที่ต่ำกว่า 90 นาที จะทำให้สมาชิกเกิดความยุ่งยากในการสร้างปฏิสัมพันธ์ส่วนบุคคล ซึ่งจะมีผลต่อประสิทธิภาพของกลุ่ม ส่วนระยะเวลาที่เกิน 2 ชั่วโมงขึ้นไป จะทำให้สมาชิกลดประสิทธิภาพในการทำงานลง เพราะเกิดความเบื่อหน่าย มีผลทำให้ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มลดน้อยลง

2.1.7.4 ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม

ทรอตเซอร์ (ชูชัย สมितिกร.2527 : 18 - 19 ; อ้างอิงมาจาก Trotzer.1977) กล่าวว่า ระยะเวลาที่ใช้ในการเข้ากลุ่มทั้งหมดมักจะอยู่กับเป้าหมาย และธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม และไม่ควรต่ำกว่า 8 ครั้ง ส่วนทองเรียน อมรัชกุล (2520 : 112) กล่าวว่าระยะเวลาประชุมกลุ่ม ควรมีอย่างน้อย 8 - 10 ครั้ง ส่วน C - B group นั้นควรใช้ระยะเวลา 6 ครั้ง

2.1.7.5 ลักษณะของปัญหาของสมาชิกกลุ่ม (Problem Characteristic)

โฮนเซน และคนอื่น ๆ (Hansen and others.1976 : 364) โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 109) และชูชัย สมितिกร (2527 : 4) ได้อธิบาย

ถึงลักษณะ ของปัญหาของสมาชิกไว้ว่า การจัดสมาชิกที่มีปัญหาล้ายคลึงกัน (Common Problems) หรือปัญหาที่แตกต่างกันไว้ในกลุ่มเดียวกันย่อมขึ้นกับความเหมาะสม การจัดปัญหาของสมาชิก จึงควรอยู่ในดุลพินิจของผู้นำกลุ่ม และต่างก็มีข้อได้เปรียบ และข้อจำกัดดังนี้คือการจัดสมาชิกที่มีปัญหาที่แตกต่างกันนั้น จะก่อให้เกิดผลดีคือ สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าได้มีส่วนช่วยเหลือ ซึ่งกันและกัน ตลอดจนการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และแนวทางในการแก้ปัญหา ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ และมีคุณค่าในตัวเองมากขึ้น ส่วนการจัดปัญหาของสมาชิกที่คล้ายคลึงกันไว้ในกลุ่มเดียวกัน จะช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าเป็นเจ้าของกลุ่มร่วมกัน ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวว่าตนเป็นเพียงคนเดียวที่มีปัญหา สมาชิกจะเกิดความรู้สึกว่า เป็นผู้ที่มีหัวอกอันเดียวกัน และนำไปสู่ความเข้าใจซึ่งกันและกันตลอดจนพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดต่อกัน เกิดกำลังใจในการแก้ปัญหาของตน นอกจากนี้สมาชิกต่างก็ได้รับประโยชน์จากกัน โดยการสังเกตสมาชิกอื่น ๆ ที่แก้ไขปัญหาค่อยคลึงกับปัญหาของตน เช่น ปัญหาทางการเรียน การคบเพื่อน การปรับตัว

2.1.8 เทคนิคของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้เทคนิคของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ซึ่งไคโรเวอร์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์.2529 : 191 - 192, อ้างอิงมาจาก Driver. 1958) ได้เสนอแนะเทคนิคที่สามารถจะนำมาใช้กับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. การให้การสนับสนุน ส่งเสริม การแสดงความพอใจ ชมเชย
2. การสะท้อนอารมณ์ถึงความรู้สึก สะท้อนให้เห็นความลึกซึ้งของปัญหา
3. การสื่อความเข้าใจกระจ่าง
4. การไต่ถาม หรือใช้คำถามในเรื่องที่ไม่กระจ่าง เพื่อจะช่วยให้ทราบสาระสำคัญ หรือความรู้สึกแท้จริงที่ซ่อนเร้น เพื่อประโยชน์ในการให้คำปรึกษาหรือปรึกษาหารือต่อไป
5. การให้ข้อมูล เช่น ข้อมูลหรือเรื่องราวทางการศึกษา อาชีพ การปรับตัว
6. การตีความ เช่น การอธิบายความหมาย หรือความสำคัญของข้อมูล การใช้การเปรียบเทียบหรืออุปมา
7. การสรุป เช่น สรุปข้อความที่สมาชิกในกลุ่มพูด หรืออธิบายหรือให้

สมาชิกในกลุ่มเป็นผู้สรุป พร้อมทั้งอาจเสนอแนะแนวทางดำเนินการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
ครั้งต่อไป หรือให้กลุ่มเป็นผู้เสนอแนะแนวทาง

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 278 - 279) ได้กล่าวถึง เทคนิคที่ผู้ให้คำ
ปรึกษาจะต้องใช้ในระหว่างให้คำปรึกษา ดังนี้

1. การฟัง และการสังเกตพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสังเกต ปฏิกริยา
และการสื่อสารภายในกลุ่ม เป็นต้นว่า ความไม่สอดคล้องกันระหว่าง สีหน้า ท่าทาง
น้ำเสียงกับสิ่งที่ผู้รับบริการพูด ดังนั้น ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้อง ให้ความสนใจของผู้อื่น
จะเข้าใจความรู้สึก ของผู้รับบริการดีขึ้น การฟังอย่างเข้าใจ และสามารถตอบสนอง
ได้อย่างเหมาะสมจะสร้างความไว้วางใจ และความศรัทธา แก่ผู้รับบริการ ตลอดจน
ทำให้ผู้รับบริการเชื่อว่าผู้ให้บริการปรึกษายอมรับเขา

2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ เนื่องจากการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม มี
วัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้บุคคล เข้าใจสัมพันธภาพระหว่างกัน และมีทักษะทางสังคมดีขึ้น
ฉะนั้นผู้ให้บริการปรึกษา ควรให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิก ซึ่งควรเป็นลักษณะ บรรยาย
พฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง มากกว่าเป็นลักษณะการประเมิน

3. การเชื่อมโยงการสื่อสาร ผู้ให้บริการปรึกษา จะต้องมีทักษะในการ
เชื่อมโยงการสื่อสารภายในกลุ่ม โดยเชื่อมโยงเรื่องที่พูดกัน หรือประเด็นต่าง ๆ

4. การถามนำไปสู่ประเด็น เป็นการช่วยให้ผู้รับบริการ พุ่งจุดสนใจสู่
ประเด็นต่าง ๆ และที่มาของความรู้สึกต่าง ๆ

5. การพูดแบบเผชิญหน้ากัน

6. การประเมินกระบวนการภายในกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษา จะต้องสังเกต
ความเป็นไปภายในกลุ่ม และวิจารณ์ให้กลุ่มฟัง เมื่อเห็นว่ากลุ่มเลี้ยวลง แต่ละคนยัง
สับสนท่าทีไม่แสดงออก

7. การสรุป ผู้ให้บริการปรึกษาจะรับฟัง และสังเกตการตอบโต้สัมพันธ์กัน
ภายในกลุ่ม และสรุปเพื่อนำไปสู่ความสัมพันธภาพขั้นที่ลึกซึ้งขึ้น หรือเมื่อกลุ่มอภิปรายกันจน
จบประเด็นแล้วผู้ให้บริการปรึกษา จะสรุปประเด็นที่ขัดแย้งกัน เพื่อให้กลุ่มดำเนินต่อไป

คายน(สุภวรรณ พันธุ์จันทร์. 2535 : 25; อ้างอิงมาจาก Kahn.1988 :
344 - 351) ได้กล่าวถึงเทคนิค และยุทธวิธีของการให้คำปรึกษาแบบ C - B group

ว่าขึ้นอยู่กับทักษะทางสังคมและการมีโครงสร้างของความรู้ความเข้าใจ และการฝึกทักษะการจัดการ มีขั้นตอน 8 ขั้นตอน คือ

1. การถามในครั้งแรก (Referral and Intake) ควรถาม และ สัมภาษณ์ในครั้งแรกให้เสร็จสมบูรณ์
2. การค้นหาปัญหา (Problem Definition) ด้วยความช่วยเหลือของ ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม สมาชิกต้องบอกปัญหาในรูปแบบ Model A - B - C
3. สภาพที่พึงปรารถนา (Desired State) สมาชิกที่ได้รับความช่วยเหลือของกลุ่มจะต้องบอกถึง C ที่ต้องการ ขั้นนี้สำคัญมาก
4. วัตถุประสงค์รายบุคคล (Individual Treatment goal) สมาชิกกลุ่ม กำหนด B ที่พึงปรารถนา (จุดประสงค์รายบุคคล) การเลียนแบบ (ทั้งพฤติกรรมภายใน และพฤติกรรมภายนอก) เป็นทักษะที่มีประโยชน์มาก
5. ยุทธวิธี (Strategy) ยุทธวิธีที่เหมาะสม เกิดขึ้นโดยผู้นำกลุ่มและ สมาชิกภายในกลุ่ม
6. การระบุดึงพฤติกรรมที่ปรารถนา (Rehearsal) การปรับพฤติกรรม (Shaping) การให้คำแนะนำ การฝึกสอนรวมทั้งการปฏิบัติโดยการฝึกการจัดการกับความ รู้ความเข้าใจ
7. การทดลอง (Try Out) สมาชิกกลุ่มจะทำการทดลองเพื่อปรับเปลี่ยน พฤติกรรมใหม่โดยใช้ระบบ Buddy
8. การสะท้อนกลับ (Feedback) สมาชิกกลุ่มรายงานผลของการทดลอง ในกลุ่มมีการให้แรงเสริม การแก้ไข การปรับปรุง และการทำสัญญาใหม่

จากเอกสารดังกล่าว จะเห็นว่า ผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม จำเป็นจะต้องมี เทคนิค และใช้เทคนิคแต่ละอย่างให้เหมาะสม ตลอดระยะเวลาที่ผู้ให้คำปรึกษา เพื่อจะ สามารถพาให้กลุ่ม ดำเนินไปอย่างราบรื่น มีประสิทธิภาพสูงสุด การจะนำเทคนิค แต่ละอย่างมาใช้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำความเข้าใจ ผึกฝน เพื่อจะได้ใช้ทักษะแต่ละ อย่างได้ถูกต้องตามจังหวะ และโอกาส จะเป็นการช่วยเพิ่มความประทับใจให้กับผู้บริการ ปรึกษาได้มากขึ้น

2.1.9 บทบาทของผู้ให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม

ทองเรียน อมรัชกุล (2520 : 122) ได้กล่าวถึง บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา ดังนี้

1. พยายามเข้าถึงระดับที่ลึกที่สุดของอารมณ์ ทั้งนี้ให้ถือว่าเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงประสบการณ์ที่ถูกต้องของผู้ขอรับคำปรึกษา
2. ให้ระลึกว่าผู้ให้คำปรึกษาเป็นสมาชิกประเภทให้บริการแก่กลุ่ม
3. ให้คิดว่าผู้มาขอรับคำปรึกษาเป็นกลุ่มมีพลังที่จะก่อให้เกิดสร้างสรรค์ มีสมรรถภาพที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันจะเป็นแนวทางให้สมาชิกในกลุ่มได้มีความเจริญเติบโต
4. ให้ระลึกเสมอว่า ความรับผิดชอบของผู้ให้คำปรึกษานั้นคือ การเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา ซึ่งเป็นทั้งที่พึงพิงที่หวัง และเป็นตัวการช่วยเหลือทุกคามกลุ่ม
5. ให้ความช่วยเหลือกลุ่มโดยวิธีการทางจิตวิทยา และภายใต้การเป็นผู้นำแบบประชาธิปไตย ยิ่งกว่าการที่จะเป็นผู้บรรยาย
6. ให้ความเห็นเพิ่มเติมแก่กลุ่ม ตามที่เห็นสมควร ยิ่งไปกว่านั้นแล้ว ควรแสดงความรู้สึกส่วนตัว ประสบการณ์และค่านิยมของตน ให้กลุ่มได้ทราบโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเห็นว่าเป็นประโยชน์ และเป็นตัวกระตุ้นอย่างดีแก่กลุ่ม
7. ช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษาในกลุ่ม ได้มีความอดทน ต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งปรากฏเห็นอย่างเด่นชัด
8. ให้พยายามที่จะประเมินค่า และสะท้อนสิ่งที่กลุ่มมีความคิดเห็นร่วมกันในหัวข้อใด หัวข้อหนึ่ง
9. ให้เรียนรู้วิธีการที่กลุ่มกระทำ เพื่อก่อให้เกิดความกดดันแก่บุคคลอย่างเห็นได้ชัด
10. ให้การยอมรับว่า ตนกำลังตกอยู่ในภาวะแห่งการแก้ปัญหา
11. ให้จำแนกแจงว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ ของผู้ขอรับคำปรึกษา แต่ละคน
12. ให้การสะท้อน และแรงหนุนกำลังใจแก่กลุ่มตลอดเวลาตามธรรมชาติของตนนอกจากนี้แล้ว ยังต้องให้ความสนใจ ต่อทุกสิ่งทุกอย่าง ที่แฝงอยู่ในกลุ่ม
13. เคารพต่อความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รวมทั้งสิ่งที่แสดงออกจากจิตใต้

สำนักของผู้ขอรับคำปรึกษา

14. เป็นผู้ปกป้องสถานการณ์ที่เอื้อต่อการให้คำปรึกษา และเป็นผู้ก่อให้เกิดความคิดริเริ่ม เพื่อนำสิ่งที่อยู่ในจิตใต้สำนึกออกมาให้จงได้

15. กำหนดจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาอย่างชัดเจน ตามที่ตนปรารถนา พร้อมทั้งหาวิธีทาง ที่จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ ดังกล่าวด้วย

16. ศึกษาถึงสภาพที่จะทำการให้คำปรึกษาดำเนินไปด้วยดี แม้ว่าข้อมูลต่าง ๆ ที่มีอยู่จะยังขาดความเชื่อถือได้ก็ตาม

17. ยอมรับหลักการ ความเป็นอิสระ เสรีทางสังคมต่อกันและกัน

18. ทำการวิจัยพฤติกรรมของบุคคล และเก็บเป็นระเบียบไว้ พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับคณะผู้ร่วมงานอยู่เสมอ

คาสึ (สุวรรณ พันธุ์จันทร์.2535 : 28 ; อ้างอิงมาจาก Kahn. 1988 : 344 - 351) กล่าวถึง บทบาท หน้าที่ และทักษะของผู้นำกลุ่ม ว่าผู้นำกลุ่มแบบ C - B group จะต้องมียุทธศาสตร์เอื้ออำนวย (Facilitator) และเป็นตัวแทนทางสังคมที่ดี เป็นผู้ที่ทำให้สมาชิกเกิดความเข้าใจ สามารถมองเห็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และผู้นำแบบ C - B group ควรจะมีบทบาท และหน้าที่ ดังนี้คือ

1. ให้ความช่วยเหลือในฐานะ เป็นตัวแทนที่ดีแก่สมาชิกกลุ่ม
2. สามารถกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มกำหนดปัญหาและวางจุดมุ่งหมายได้
3. สามารถบอกจุดมุ่งหมาย และกระบวนการกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทราบอย่างชัดเจน

4. ผู้นำกลุ่มต้องสร้างมาตรฐานของกลุ่ม เพื่อปรับแต่งพฤติกรรมกลุ่ม
5. ช่วยให้ผู้สมาชิกพัฒนา และกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายได้
6. ผู้นำต้องสามารถนำเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ มาใช้ภายในกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ

7. สามารถช่วยเหลือสมาชิก เมื่อเกิดผลกระทบภายในกลุ่มได้
8. ใช้กิจกรรมกลุ่มให้มากที่สุดในขณะที่ทำงานกลุ่ม
9. ผู้นำกลุ่มต้องสามารถกำหนดโครงสร้างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกในอนาคตได้ ในสภาพสิ่งแวดล้อมอื่น อันเป็นการคาดการณ์ถึงความสำเร็จ และความ

ล้มเหลวในการทำกลุ่ม

จอห์นสัน และ จอห์นสัน (วัชรวิทย์ ทรัพย์มี. 2533 : 279 - 281 ; อ้างอิงมาจาก Johnson and Johnson. 1975) ได้สรุปบทบาทของผู้ให้บริการปรึกษาในฐานะผู้นำกลุ่มไว้ ดังนี้คือ

1. บทบาทในการช่วยนำกลุ่มแก้ปัญหาหรือวางโครงการได้ (Task Functions)
2. บทบาทในการนำกลุ่มดำรงอยู่ได้ (Maintenance Functions)

บทบาทในการช่วยนำกลุ่มแก้ปัญหาหรือวางโครงการได้

1. ให้ข้อมูล และความคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะ ซึ่งจะช่วยนำกลุ่มได้วัตถุประสงค์ในการอภิปรายกันต่อไป
2. การซักถามเพื่อให้ได้ข้อเท็จจริง ข้อมูล ความคิดเห็น และความรู้สึกจากสมาชิกเพื่อนำไปสู่การอภิปรายกันต่อไป
3. การเสนอกิจกรรมที่จะดำเนินการภายในกลุ่ม
4. การสรุปแนวความคิด ข้อเสนอแนะ และประเด็นสำคัญซึ่งกลุ่มได้อภิปรายกัน
5. การเป็นผู้ประสานงาน หรือโยงแนวความคิด และประเด็นต่าง ๆ ที่อภิปรายเข้าด้วยกัน
6. พัฒนาโครงการ และกระบวนการจัดกิจกรรมกลุ่ม
7. การวินิจฉัยหาสาเหตุของอุปสรรคในการดำเนินการกิจกรรมกลุ่ม
8. ตรวจสอบแนวความคิด ที่กลุ่มเสนอแนะนั้นจะนำไปปฏิบัติได้หรือไม่
อย่างน้อยเพียงใด ประเมินว่าสู่ทางการแก้ปัญหาจะดีกว่ากัน แล้วเสนอแนะให้สมาชิกในกลุ่มนำไปปฏิบัติ
9. เป็นผู้ประเมินประสิทธิภาพของกลุ่มว่าบรรลุเป้าหมายอย่างน้อยเพียงใด

บทบาทในการนำกลุ่มดำรงอยู่ได้

1. สนับสนุนให้สมาชิกทุกคนเข้ามีส่วนร่วม ให้ความสนใจในข้อคิดเห็นของทุกคน แสดงความยอมรับสมาชิกทุกคน ตอบสนองและความเป็นมิตร
2. เป็นผู้ประนีประนอม ชักชวนให้สมาชิก หาข้อตกลงกัน ในความคิดเห็น ประเด็นต่าง ๆ หรือวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างความคิดเห็น

3. ช่วยย้่ากลุ่มผ่อนคลายความตึงเครียด โดยประเต็นที่จับจั้นมาพูดหรือเสนอแนะให้มีการพักบ้าง
4. แสดงทักษะที่ดีในการสื่อสารสัมพันธ์ และช่วยย้่าให้เกิดความเข้าใจ อันดีระหว่างกัน
5. สอบถามสมาชิก ถึงความรู้สึกเกี่ยวกับการดำเนินการของกลุ่ม และบรรยากาศในกลุ่ม
6. สังเกตกระบวนการกลุ่มเพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของการดำเนินงานกลุ่ม
7. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่มเพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงทิศทางที่จะดำเนินต่อไป
8. พังสมาชิก แต่ละคนพูดด้วยความสนใจ
9. ยอมรับสมาชิกทุกคน และสนับสนุนให้กล้าตัดสินใจ
10. สนับสนุนให้อภิปรายกัน เกี่ยวกับความคิดเห็น ที่ขัดแย้งภายในกลุ่มเพื่อแก้ปัญหาคความขัดแย้ง และก่อให้เกิดความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

จากการศึกษาเอกสารดังกล่าว สรุปบทบาท ของผู้นำกลุ่มได้ว่า ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นผู้เอื้ออานวยการให้คำปรึกษา เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ และเป้าหมายที่วางเอาไว้ กล่าวคือ ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นผู้ให้คำปรึกษา ที่จะต้องเชี่ยวชาญทางจิตวิทยาคอยกระตุ้นสรุปแนวความคิด และประนีประนอม ยอมรับสมาชิกทุกคน เพื่อให้เกิดความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันและมีบทบาทในฐานะสมาชิกกลุ่ม ที่จะต้องเสนอแนะความคิด มีส่วนในการแก้ปัญหา ภายในได้บรรยากาศแห่งสัมพันธภาพ ที่เต็มไปด้วยการยอมรับ เข้าใจและเห็นอกเห็นใจอย่างจริงจังต่อกัน

2.1.10 พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม (Behavior of the Group Members)

พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม มีความสำคัญต่อความสำเร็จ และความล้มเหลวของกลุ่มเพราะพฤติกรรมที่เหมาะสมย่อมเอื้ออานวยการให้กลุ่ม ดำเนินไปอย่างราบรื่นและบรรลุเป้าหมายของกลุ่ม ส่วนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของสมาชิกย่อมเป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการพัฒนาของกลุ่ม ท้าให้กลุ่มไม่สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ และเนื่องจากกลุ่มเป็นแหล่งที่รวมของสมาชิก ที่มีความแตกต่างกันในด้านต่าง ๆ ท้าให้บุคลิกภาพ การแสดงออก และพฤติกรรมแตกต่างกันออกไป ซึ่งจะมีทั้งพฤติกรรมที่ส่งเสริมและเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จของกลุ่ม ซึ่ง ทิพยวรรณ กิตติพร, (2535 : 158 - 159) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการให้ความช่วยเหลือของสมาชิกกลุ่ม (Helping Behavior) ดังนี้

1. การฟัง (Listening) สมาชิกให้ความใส่ใจและความเอาใจใส่ รับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ของสมาชิกด้วยกันทั้งที่เป็นคำพูด (Verbal) และไม่ใช่คำพูด (Non verbal) ด้วยการกระตือรือร้น ให้การยอมรับ (Accept) และความเคารพ (Respect) ในตัวผู้พูดว่าเขามีคุณค่า และมีศักดิ์เท่าเทียมกัน ซึ่งจะช่วยให้ผู้พูดเกิดความรู้สึกยอมรับในตัวเอง และมองเห็นคุณค่าในตัวเขามากขึ้น

2. การช่วยให้ผู้อื่นเปิดเผยตนเอง (Enabling) เป็นพฤติกรรมที่แสดงความพยายามในการดึงสมาชิกอื่น ๆ เพื่อให้เกิดความสนใจในเรื่องเดียวกัน และมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในกลุ่มโดยการช่วยให้สมาชิกพูดถึงเรื่องของตนเอง เช่นการถามน้า การแสดงปฏิกิริยาย้อนกลับจะทำให้เกิดสัมพันธ์ขึ้นในกลุ่ม และสมาชิกจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อกลุ่มมากขึ้น

3. การนำ (Leading) เป็นความสามารถของสมาชิกที่จะช่วยให้ผู้อื่น เริ่มต้นปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน และทำหน้าที่ช่วยเหลือสมาชิก ให้แก้ไขปัญหามาของตนเอง ช่วยเหลือกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น เช่นการถามคำถาม และการให้คำแนะนำ

4. การเปิดเผยตนเอง (Self - Disclosing) ถือเป็นหน้าที่และบทบาทที่สำคัญที่สุดของการเป็นสมาชิกกลุ่ม เพราะการเปิดเผยตนเอง จะเป็นแนวทางไปสู่การสำรวจตนเอง การเข้าใจตนเอง และการแก้ปัญหาของสมาชิก

5. การแสดงปฏิกิริยาย้อนกลับ (Giving Feedback) เป็นลักษณะการเปิดเผยตนเอง โดยแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และแสดงปฏิกิริยาต่อคำพูด การกระทำของสมาชิกอื่น ๆ ด้วยความเปิดเผย จริงใจและตรงไปตรงมา โดยไม่จำเป็นต้องให้อีกฝ่ายหนึ่งยอมรับในการแสดงความคิดเห็นนั้น ๆ เป็นการช่วยให้สมาชิกได้มองเห็นการกระทำและคำพูดของตนเองในสายตาผู้อื่นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

6. การเก็บรักษาความลับ (Keeping Confidence) เป็นพฤติกรรมของสมาชิก ที่ช่วยให้เกิดความปลอดภัย และความไว้วางใจในกลุ่ม และช่วยให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อกัน โดยเก็บรักษาความลับของกลุ่มไว้ สมาชิกทุกคนควรตระหนักถึงความสำคัญว่าการเก็บรักษาความลับนี้ จะขึ้นอยู่กับการกระทำของตนเอง และเป็นกฎที่ทุกคนควรปฏิบัติตาม เพราะเป็นความรับผิดชอบร่วมกันของกลุ่ม

7. การสื่อสารโดยตรง (Personalizing Communication) เป็น

พฤติกรรมของสมาชิกที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อค้ำพูนของตนเอง โดยการสื่อสารทำให้สรรพนามแทนตนเอง เช่น ฉัน ผม และ คุณ เป็นการแสดงถึงการสื่อสารอย่างตรงไปตรงมา เปิดเผยและจริงใจ

นอกจากพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ในการให้ความช่วยเหลือ ในรูปแบบต่าง ๆ แล้วสมาชิกยังมีบทบาท ในการช่วยให้บรรยากาศทางด้านสังคม และอารมณ์ของสมาชิกในกลุ่มพัฒนาไปได้ และทำให้กลุ่มดำเนินไปด้วยดี สมาชิกจะต้องมีบทบาท เป็นผู้เอื้ออำนวย หรือสนับสนุน (Facilitator or Encourager) เป็นผู้ช่วยให้กลุ่ม ดำเนินไปอย่างเหมาะสม (Gatekeeper or Expediter) เป็นผู้กำหนดมาตรฐาน หรือจุดมุ่งหมาย (Standard of Setter) เป็นผู้ทำให้เกิดความสามัคคีในกลุ่ม (Harmonizer or Conciliater) เป็นผู้ประสานงานในกลุ่ม หรือเป็นตัวกลางคอยประสาน (Compromiser or Neutralizer) เป็นผู้คอยสังเกต ความเคลื่อนไหวของกลุ่ม และให้ความช่วยเหลือ (Group observer and helper)

สำหรับบทบาทของสมาชิกกลุ่ม ที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินงานของกลุ่ม ได้แก่ บทบาทส่วนตัว (Personal Roles) ได้แก่ ผู้ชอบแสดงตน ไร้อวด ก้าวร้าว ชอบพุดมขยิม จุกจิก ใจจัด ผู้ยกตนข่มท่าน เพด็จการ

ส่วน เฮลเซน (Ohlson.1970 : 83 - 84) เนลสัน (Nelson. 1973 : 80 - 81) และโรสรี (2523 : 9 - 10) ได้อธิบายถึงบทบาทของสมาชิกกลุ่มในทางสร้างสรรค์กลุ่ม สรุปได้ดังนี้

1. ตระหนักถึงคุณค่า และประโยชน์ของกลุ่ม
2. มีความรู้สึกว่าเป็นเจ้าของกลุ่มอย่างแท้จริง
3. มีความรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับของกลุ่มอย่างแท้จริง
4. มีความรู้สึกปลอดภัยในการอภิปรายปัญหาต่าง ๆ
5. เรียนรู้ว่าตนสามารถจะได้อะไรจากกลุ่ม และกลุ่มคาดหวังอะไรจากตน
6. มีความรับผิดชอบในการเตรียมพร้อม เพื่อการให้คำปรึกษา
7. เข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ
8. มีจุดมุ่งหมาย จะช่วยเหลือสมาชิกอื่น ๆ และปรับปรุงพฤติกรรมตนเอง
9. มีการแสดงออกและการสื่อสารกันด้วยความจริงใจ ตรงไปตรงมา

10. ยอมรับปฏิกิริยาย้อนกลับ ทั้งทางบวกและลบเพื่อพัฒนาตนเอง
11. มีความอดทน ที่จะรับประสบการณ์ที่ตึงเครียด
12. มีความรับผิดชอบต่อการสร้าง และรักษาบรรยากาศของการให้คำ

ปรึกษากลุ่ม

13. ดำรงบทบาท เป็นทั้งผู้ให้ความช่วยเหลือ และรับความช่วยเหลือจากกลุ่ม
14. แลกเปลี่ยนความคิด และความรู้สึกของตนเองกับสมาชิกอื่น ๆ
15. แสดงความรู้สึกเข้าใจและเห็นใจสมาชิกอื่น ๆ เมื่อเขาเกิดความกลัว ความวิตกกังวล และเป็นทุกข์

16. ฟังอย่างตั้งใจ
17. แสดงปฏิกิริยาย้อนกลับให้ผู้อื่นได้ทราบถึงส่วนดี และส่วนที่บกพร่อง ของตนเอง

18. รักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม
19. ไม่พูดเรื่องนอกกลุ่ม
20. สะท้อนความรู้สึก ที่จะ เป็นประโยชน์ต่อสมาชิก เพื่อจะทำให้สมาชิกได้ เกิดความเข้าใจตนเองว่า เราคือใคร และรู้สึกอย่างไร

2.1.11 การให้คำปรึกษากลุ่มแก่วัยรุ่น

วัชร ทรัพย์มี (2522 : 178) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เหมาะกับวัยรุ่นหลายประการ สรุปได้ดังนี้

1. วัยรุ่นชอบรวมกลุ่ม เพราะเขาพยายามเป็นอิสระจากครอบครัว ดังนั้น เขาจะติดเพื่อนเพื่อแสวงหาการยอมรับ และการสนับสนุนจากเพื่อน จึงพยายามเข้ากลุ่ม เพื่อนรุ่นเดียวกัน

2. วัยรุ่นบางคนรู้สึกสับสนที่จะอธิบาย ถึงปัญหาของตนในกลุ่มเพื่อนมากกว่าอธิบายแบบตัวต่อตัวกับผู้ให้คำปรึกษา วัยรุ่นมักเปิดเผยกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน ทำให้ วัยรุ่นกล้าแสดงออกซึ่งจะทำให้เห็นปัญหาต่าง ๆ มาอธิบายกัน

3. การตระหนักว่าวัยรุ่นเดียวกันก็มีปัญหา ทำให้เขากล้าพูดถึงปัญหา ของเขา เป็นการเพิ่มความมั่นใจให้แก่ตนเองว่าเขาไม่ใช่คนผิดปกติ หรือแปลกประหลาด การที่เพื่อนยอมรับเขาและปัญหาของเขา เป็นสิ่งที่จะช่วยเขาได้มาก แม้ว่าวัยรุ่นมักจะ

รวมกลุ่มกันแต่ก็ไม่เข้ากลุ่มที่จะให้ความอบอุ่น และความสบายใจแก่เด็กเหมือนกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เนื่องจากเด็กแต่ละคนไม่แน่ใจว่าตนได้รับการยอมรับเพียงใด

4. กลุ่มเพื่อนรุ่นเดียวกัน มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมาก วัยรุ่นมักได้รับอิทธิพลจากเพื่อนรุ่นเดียวกันมากกว่าจากผู้ใหญ่ เขาเต็มใจที่จะฟัง พยายามเข้าใจ และยอมรับความคิดเห็นและการเสนอแนะจากเพื่อนรุ่นเดียวกันมากกว่า และมักจะนำแนวคิดนั้นไปปฏิบัติ

5. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม จะเปิดโอกาสให้วัยรุ่น มีสัมพันธภาพอันใกล้ชิดกับผู้อื่น ซึ่งอยากที่จะเป็นไปได้ ในสภาพการณ์อื่น

2.2. งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

2.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

โฮลท์ (Holt.1979: 6564 - A) ได้ศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยให้มีการฝึกซ้อมบทบาทและการวิเคราะห์ห้วงการณ์ตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา 15 คน จากเมืองเชอร์เวอพอร์ท Shreveport ในหลุยเซียน่า Louisiana โดยคัดเลือกเด็กที่มีปัญหาในการเรียนมีพฤติกรรมที่มีปัญหาในห้องเรียน และมีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง และกลุ่มหลอก กลุ่มละ 5 คน ให้พบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลอง มีความรับผิดชอบสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับกลุ่มทดลองและกลุ่มหลอก มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

วิลเลียม (William. 1991 : Abstract) ได้ศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบความคิด - พฤติกรรมนิยม เพื่อรักษาอาการหงอยเหงา กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 19 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 10 คน และกลุ่มทดลอง 9 คน พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบความคิดพฤติกรรมนิยม มีระดับความหงอยเหงาลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมากกว่ากลุ่มทดลองที่ไม่ได้รับการรักษา

2.2.2. งานวิจัยในประเทศไทย

สุนันท์ บุญอย่า (2535 : 68) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่ออัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย และการลดน้ำหนักของนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา กรุงเทพมหานคร กับนักเรียนหญิงที่มีน้ำหนักเกิน มาตรฐาน ตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไปและมีคะแนนอัตมรณทัศน์ทางด้านร่างกายต่ำ จำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่มควบคุม 6 คน พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีน้ำหนักลดลงและมีคะแนนอัตมรณทัศน์ทางด้านร่างกายเพิ่มขึ้น กว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

ประภาพรรณ นาคชาพันธ์ (2537 : 69) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อลดพฤติกรรมก่อนวัยเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีประจันต์ อำเภอศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี กับนักเรียน จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการศึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีพฤติกรรมก่อนวัยเรียนลดลงมากกว่า กลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ

จากผลงานวิจัย ทั้งต่างประเทศและในประเทศไทย ดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม สามารถพัฒนาพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ ผู้วิจัยจึงคาดว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม น่าจะสามารถพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนได้

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคล

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 179) ได้อธิบายความหมายของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลว่า เป็นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือส่วนบุคคลระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับการเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529 : 407) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นการให้คำปรึกษาที่ช่วยเหลือผู้ขอรับคำปรึกษา โดยการให้คำปรึกษาเป็นการส่วนตัวแก่บุคคลเฉพาะรายในแต่ละครั้ง เพื่อให้เขาสามารถเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถเผชิญปัญหาที่กำลังประสบอยู่ได้ และมีทักษะในการแก้ปัญหาได้เองอย่างเหมาะสม สามารถวางแผนการชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถ

พัฒนาศักยภาพ ของตนได้อย่างเต็มขีดความสามารถ

อาภา จันทรสกุล (2535: 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยผู้ขอรับคำปรึกษาพบปะกับผู้ให้คำปรึกษา ภายใต้อัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อม และปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้ดีขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการ ทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษา มีโอกาสสำรวจ ความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ทักษะ ในการแก้ปัญหา และการตัดสินใจ เลือกเป้าหมายในการแก้ปัญหา และการตัดสินใจ เลือกเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การให้คำปรึกษาควรดำเนินการในสภาพ มีลักษณะเป็นส่วนตัว มีแบบแผนทางวิชาชีพ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามจรรยาบรรณ ในการรักษาข้อมูลของผู้รับคำปรึกษา ไว้เป็นความลับ

จากการศึกษาเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษา ช่วยเหลือผู้ขอรับคำปรึกษาภายใต้อัมพันธภาพ ช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจสภาพแวดล้อม และสามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการดำเนินการให้คำปรึกษา จะเป็นไปในลักษณะเฉพาะรายในแต่ละครั้ง และดำเนินการอย่างมีแบบแผนทางวิชาชีพ

3.2 ข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529 : 411) ได้กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษา ได้รับความช่วยเหลือในการแก้ปัญหาเฉพาะของเขา จากผู้ให้คำปรึกษาโดยตรง ด้วยความละเอียดรอบคอบ และรอบคอบอย่างเพียงพอ
2. ผู้รับคำปรึกษา เป็นจุดสนใจของผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในการปรึกษาแต่ละครั้ง เขาจึงเป็นผู้ที่ควรจะได้รับประโยชน์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่
3. ผู้รับคำปรึกษา กล้าที่จะเปิดเผยตนเองอย่างอิสระกับผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้การวินิจฉัยปัญหา และหาทางแก้ไขได้ถูกต้อง รวดเร็วขึ้น
4. ผู้รับคำปรึกษา ไม่ต้องกังวลถึงความคิดเห็น และความรู้สึก หรือข้อเสนอแนะของผู้อื่น นอกจากผู้ให้คำปรึกษา เพียงผู้เดียวระหว่างการให้คำปรึกษา
5. ผู้รับคำปรึกษา ไม่ต้องกังวลถึงความพร้อมทางด้านทักษะในเรื่อง

มนุษยสัมพันธ์ หรือบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมของเขานในการแสดงออกกับผู้อื่น เพราะเขาจะมีความสัมพันธ์เฉพาะกับผู้ให้บริการปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในระหว่างการให้คำปรึกษา

3.3 เทคนิคการให้คำปรึกษา

ราตรี พัฒนรังสรรค์ (2522 : 115 - 116) กล่าวว่าผู้ที่จะทำการให้คำปรึกษาได้จะต้องเรียนรู้เทคนิคการให้คำปรึกษา เพื่อที่จะนำไปเป็นหลักการพูดคุยกับบุคคลที่มีปัญหา อย่างไรก็ตามกลวิธีหรือเทคนิคแต่ละประเภทก็มีขอบเขตที่จะนำไปใช้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมว่าจะใช้ได้อย่างไรบ้าง เทคนิคที่ใช้มีดังนี้

1. การเริ่มต้นให้คำปรึกษา (Opening the Interview) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้มีบรรยากาศที่ดี อบอุ่น และเกิดความไว้วางใจกันเอง

2. การสร้างสายสัมพันธ์ (Establishing Rapport) เมื่อเริ่มต้นการสนทนาได้แล้วสิ่งที่ตามมา ก็คือ การสร้างสายสัมพันธ์ เพราะองค์ประกอบอันนี้จะช่วยให้การสัมภาษณ์ ดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายอย่างประสบความสำเร็จ การที่จะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น หลักทั่วไปก็คือเราควรทราบภูมิหลังเกี่ยวกับตัวเขาบ้าง เพื่อนำมาเป็นเครื่องมือในการสร้างความสัมพันธ์ต่อไป

3. การตั้งคำถาม (Questioning) กระบวนการให้คำปรึกษานั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้การตั้งคำถาม เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจดีขึ้น แสดงความรู้สึกระจ่างแจ้งในปัญหายิ่งขึ้น

4. การแนะ (Suggesting) ใช้ในบางกรณีเท่านั้น

5. การตีความ (Interpreting) การช่วยตีความในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษา กล่าวไปแล้วจะช่วยให้เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งขึ้น

6. การเงียบและการฟัง (Silence and Listening) เป็นกลวิธีที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องของตนได้ดีขึ้น เพราะการเงียบจะช่วยให้เกิดสมาธิ และรวบรวมคำพูดต่าง ๆ ได้รวดเร็วขึ้น

7. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying)

8. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) คือการที่ผู้ให้คำปรึกษาตีความหมายของคำพูด ซึ่งแสดงความรู้สึกที่สำคัญของผู้มารับคำปรึกษา แล้ว

เปลี่ยนคำพูดใหม่โดยเน้นในด้านความรู้สึกมากกว่าเนื้อหาสาระ เพื่อจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความรู้สึกของตนอย่างลึกซึ้ง และกล้าเผชิญความรู้สึกของตน

9. การแสดงความเห็นชอบ (Approval) ผู้ให้คำปรึกษา แสดงความเห็นชอบด้วยกับผู้รับคำปรึกษานั้น อาจจะด้วยคำพูด หรือ กริยาท่าทางก็ตาม จะช่วยส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจขึ้น เป็นการเพิ่มพูนความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหายิ่งขึ้น

10. การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางต่าง ๆ เช่น ยิ้ม หรือ พยักหน้า แสดงการยอมรับ หรือเห็นอกเห็นใจ ผู้รับคำปรึกษา แทนคำพูดก็ได้

11. ลักษณะของการนั่งในการให้คำปรึกษา นับว่ามีส่วนช่วยสร้างมนุษยสัมพันธ์และความเป็นกันเองได้ต่างกัน ในการให้คำปรึกษาควรจัดให้ผู้รับคำปรึกษานั่งตรงด้านซ้ายมือของผู้ให้คำปรึกษาแทนการนั่งตรงกันข้าม

นอกจากเทคนิคดังกล่าวแล้ว วัชรวิ ฐะคำ (2521 : 55 - 67) ได้เสนอเทคนิคในการให้คำปรึกษาเพิ่มเติม ดังนี้

1. การนำทั่ว ๆ ไป (General Leads) โดยทั่วไป มักจะอยู่ในลักษณะของคำถามหรือคำพูด ที่มีแนวโน้มที่จะชักจูงให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนความคิดไปจากเดิมในระยะเริ่มสัมภาษณ์ อาจจะถามเพื่อนำไปสู่หัวข้ออภิปราย หรืออาจจะใช้คำถาม เมื่อใกล้จะจบการอภิปรายเพื่อจูงใจให้ผู้รับคำปรึกษา หันไปมองปัญหาจากอีกมุมหนึ่ง และมักใช้คำถามหลังจากได้ใช้วิธีสรุปย่อ ๆ อธิบายความ หรือใช้ในเวลาที่เงียบนาน ๆ การใช้เทคนิคนี้ จำเียร ช่วงโชติ และนวลศิริ เปาโรหิต (2521:124) เสนอข้อควรระวังในการใช้ว่าไม่ควรใช้เทคนิคนี้บ่อยนัก เพราะถ้าใช้มากเกินไปจะทำให้เกิดความรู้สึกต่อต้าน เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา โดยที่ผู้รับคำปรึกษาอาจจะยังไม่พร้อมที่จะรับความรู้สึกต่าง ๆ ที่ผู้ให้คำปรึกษาพูดเกี่ยวกับตัวเขาขณะนั้น

2. การบอกเล่า (Informing) เป็นการให้ข้อมูลเพิ่มเติมในส่วนที่ผู้รับคำปรึกษาไม่คุ้นเคย ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหานั้น ๆ การให้ข้อมูลจะเป็นการให้รายละเอียดในส่วนที่อาจไม่เคยรู้จักมาก่อน หรืออาจเป็นสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาหาเองไม่ได้

3. การมองปัญหาจากมุมของคนอื่น (Projection - Interpersonal) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษา พยายามให้ผู้รับคำปรึกษา มองปัญหาของตน ตามแนวที่คนอื่นมองบ้าง ผู้ให้คำปรึกษา อาจจะขอเล่าแบบบทบาทพิเศษอะไร ซึ่งมีใช้ตัวเขา แต่แสดงในลักษณะที่

เขาคิดว่าคนอื่นจะฟัง การทำให้เกิดความเข้าใจ โดยใช้วิธีมองปัญหาจากมุมที่คนอื่นมองนั้น มักมาใช้วิธีเดียว ตามลัทธิ ผู้ให้คำปรึกษา จะต้องวางแผนที่จะใช้ทุกวิถีทาง ให้ผู้รับคำปรึกษา ได้มองบทบาทของตน ผ่านคนอื่น หรือทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีความเข้าใจตนเองมากขึ้น

4. การอธิบายสรุป (Summary Clarification) ผู้ให้คำปรึกษาใช้วิธีนี้เพื่อรวบรวมและสรุปข้อคิดเห็น ให้ผู้รับคำปรึกษา ฟังว่าได้พูดอะไรกันไปแล้วบ้างวิธีนี้ควรใช้ เมื่อพูดกันในเรื่องนั้นเพียงพอแล้ว หรือใช้เพื่อหยุดการอธิบายปัญหานั้น ๆ หรือเพื่อผู้รับคำปรึกษาเริ่มเปลี่ยนเรื่องไปพูดเรื่องอื่น

ในการให้คำปรึกษานั้น ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาจะดำเนินไปด้วยดีได้นั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้เทคนิคการสังเกต เพื่อสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของผู้รับคำปรึกษาด้วย จากการสังเกตผู้ให้คำปรึกษาสามารถจะทราบได้ว่าเบื้องหลังปัญหาที่เขาเล่าให้ฟังนั้นเขามีอารมณ์ และความรู้สึกอย่างไร (อัมพา ชาติกเสถียร. 2514:39) และ สเตรง (Strang.1946:18) ยังได้เน้นบทบาทของการสังเกตว่า เป็นกลวิธีให้คำปรึกษาอย่างหนึ่ง โดยกล่าวว่า การสังเกต เป็นกลวิธีที่เป็นรากฐาน เพราะการสังเกตให้ข้อสนเทศแก่ผู้ให้คำปรึกษา เกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคลในสถานการณ์ต่าง ๆ ผู้ให้คำปรึกษาจะเกิดความเข้าใจในตัวผู้รับคำปรึกษา จากการเฝ้าสังเกตเท่ากับการฟังเขาพูด ผู้ทำงานในกลุ่มจะเรียนรู้ปฏิกิริยาทางสังคมของสมาชิกในกลุ่ม โดยการสังเกต การโต้ตอบซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม

3.4 คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา

ในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล จาเนียร์ ช่วงโชติ และ นวลศิริ เปาโรหิต (2521:83-85) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษา ควรมีลักษณะ ดังนี้

1. การยอมรับ ผู้ให้คำปรึกษาต้องยอมรับผู้รับคำปรึกษา ในฐานะที่เป็นบุคคลที่เขาเป็นอยู่มีจุดเด่น จุดด้อย มีความขัดแย้ง ผู้ให้คำปรึกษาเห็นว่าผู้รับคำปรึกษาเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความรู้สึกเป็นมิตร ไม่มีการประเมิน ไม่มีการตัดสิน ผู้รับคำปรึกษาทั้งในทางบวกหรือทางลบ ทั้งนี้โดยมีการยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข การแสดงการยอมรับของผู้ให้คำปรึกษาอาจทำได้หลายวิธี เช่น แสดงให้เห็นทางสีหน้า น้ำเสียง การพูด ตลอดจนท่าทางต่าง ๆ

2. ความสอดคล้อง ทางด้านความรู้สึกและการกระทำ ผู้ให้คำปรึกษา จะต้องไม่มีความขัดแย้ง ระหว่างความคิด และการกระทำ ยอมรับความรู้สึกของตนเอง รู้ตัวอยู่เสมอ เต็มใจที่จะแสดงความรู้สึก และทัศนคติอย่างเหมาะสม ทั้งภาษาพูด และ พฤติกรรมที่แสดงออก

3. ความเข้าใจ ผู้ให้คำปรึกษา มีความสามารถร่วมความรู้สึกและเข้าใจ อย่างถูกต้อง เกี่ยวกับโลกส่วนตัว ของผู้รับคำปรึกษา มักจะใช้คำรวมกับความหมายว่า Empathy หรือ สภาวะที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามรู้สึกร่วมกับความรู้สึกของผู้รับบริการ มักใช้คำรวมว่า Empathic understanding ซึ่งหมายถึง การที่บุคคลผู้หนึ่งพยายามเข้าใจ ความเข้าใจในบุคคลอีกบุคคลหนึ่งด้วยความพยายามทางด้านอารมณ์ และความคิด ประกอบกัน เป็นความเข้าใจถึงจิตใจ และความหมายทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา พยายามเข้าใจเขาเหมือนเขาเข้าใจตัวของเขาเอง จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา สำรวจตนเองอย่างอิสระและลึกซึ้ง

4. การแสดงการยอมรับ จริงใจและเข้าใจผู้มารับบริการ ผู้ให้คำปรึกษาที่มีทัศนคติ หรือคุณสมบัติในการยอมรับ มีความเข้าใจ และจริงใจอย่างแท้จริง จะสามารถแสดงลักษณะ ดังกล่าวนี้นี้ให้ผู้มารับคำปรึกษารับรู้ได้ เป็นธรรมชาติในหลาย ๆ ทาง ทั้งภาษาพูด และท่าทาง

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษารายบุคคล จะเป็นไปด้วย ความราบรื่น และสำเร็จได้มากน้อยเพียงใด ส่วนหนึ่งอยู่ที่ตัวผู้ให้คำปรึกษา กล่าวคือผู้ให้คำปรึกษา จะต้อง มีคุณสมบัติ ที่ยอมรับ มีความเข้าใจในตัวผู้ให้คำปรึกษา จะต้อง เรียนรู้ถึงเทคนิค การให้คำปรึกษาอย่างลึกซึ้ง และนำมาใช้อย่างถูกต้อง ถูกจังหวะ จะ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษามากขึ้น

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลา

4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลา

4.1.1 ความหมายและความสำคัญของเวลา

สมชาย ศุภธาดา (2532:38) กล่าวว่า เวลาเป็นทรัพยากร ที่มีคุณลักษณะพิเศษเฉพาะตัว เราทุกคนเกี่ยวข้องกับเวลาไม่ว่าในทางใดก็ทางหนึ่ง ในทางหนึ่ง เดียวกัน เวลาที่เข้าไปมีส่วนร่วมสัมพันธ์กับทรัพยากร ประเภทอื่น ๆ ด้วย

วิวัฒน์ พวงมะลิ (2533:17) กล่าวว่า เวลามีความสำคัญต่อเรามาก เพราะเวลาเป็นทรัพยากรที่จำกัดที่สุดที่เรามีอยู่ เวลาเป็นสิ่งที่ตัดสินคุณค่า เป็นเครื่องหมายของการเจริญเติบโต เป็นทรัพยากรที่ล้ำค่า เป็นเวทีชีวิต เป็นสัญลักษณ์ของการเปลี่ยนแปลงเป็นตัวสร้างความหวัง เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดประโยชน์ ตลอดจนเป็นตัวกำหนดพัฒนาการของมวลสรรพสิ่งในโลกของเรา

สุชาจ น้าพุด (2536:44) กล่าวว่า เวลาเป็นสิ่งมีค่า เราสามารถใช้ให้เกิดเป็นเงินเป็นทองขึ้นมาได้ แต่เวลาเป็นทรัพยากร ที่ต่างจากทรัพยากรทั้งหลาย เพราะเมื่อผ่านไปแล้ว จะผ่านไปเลย ไม่มีการย้อนกลับคืนมา อีกทั้งไม่อาจซื้อหาหรือแลกเปลี่ยนด้วยสิ่งของอื่นใดได้ ดังนั้น คุณค่าของเวลา จึงขึ้นอยู่กับความรู้จักใช้ให้เกิดประโยชน์เท่านั้น

วิรัตน์ บัวขาว (2537:26) กล่าวว่า ทรัพยากรเวลาเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เมื่อหมดไปแล้ว ไม่สามารถที่จะสร้างขึ้นมาใหม่เพื่อทดแทน หรือเก็บสะสมไว้ได้เหมือนทรัพยากรอย่างอื่น เวลาจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ผู้ที่ประสบความสำเร็จ ต้องเป็นผู้ที่สามารถใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากความหมายและความสำคัญของเวลา ดังกล่าว สรุปได้ว่า เวลาเป็นทรัพยากรอย่างหนึ่ง ที่มีคุณลักษณะพิเศษ เป็นทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด เมื่อผ่านไปแล้วจะผ่านไปเลยไป ไม่มีการย้อนคืนมา ไม่อาจซื้อหา หรือแลกเปลี่ยนด้วยสิ่งของใด เวลาจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับทุก ๆ คน ทุกสรรพสิ่งในโลกนี้ เพราะเวลา เป็นสิ่งที่ตัดสินคุณค่า เป็นเครื่องหมายของความเจริญเติบโต เป็นความหวัง เป็นทรัพยากรที่ล้ำค่า ที่สร้างเงิน สร้างงาน และความสำเร็จ ดังนั้น ผู้ประสบความสำเร็จ คือผู้ที่รู้จักใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

4.1.2 ประเภทของการใช้เวลา

รัชนี้ ลาซเรจัน (2527:100) กล่าวว่า การใช้เวลา ของคนนั้น สามารถจำแนกได้ออกเป็น 4 ทาง ได้แก่

1. เวลาที่ใช้ในการทำงาน คือ เวลาที่ใช้ประกอบอาชีพ หากเป็นนักเรียนนักศึกษา ก็คือเวลาในการเรียนหนังสือ
2. เวลาที่ใช้ในการนอนหลับ

3. เวลาเพื่อทำกิจวัตรประจำวัน

4. เวลาเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

เมธี บิลันธานนท์ (2528:8) ได้แบ่งเวลา ออกเป็น 6 ชนิด คือ

1. กิจกรรมอาชีพ เป็นการใช้เวลา เพื่อเลี้ยงปากท้อง และปัจจัย การครองชีพของตนเองและครอบครัว ประมาณ 6 ชั่วโมง หรือ 1 ใน 4 ของเวลา 1 วัน
 2. กิจกรรมของครอบครัว เป็นกิจกรรมที่จะต้องใช้เวลา เพื่อความ สุขสมบูรณ์สงบสุข ความมั่นคง ทั้งนี้รวมถึง การอบรมสั่งสอน สมาชิกในครอบครัวด้วย
 3. กิจกรรมของชุมชน เป็นการใช้เวลาเพื่อความร่วมมือและให้ความ ช่วยเหลือแก่องค์การหรือสถาบันต่าง ๆ ในชุมชน เช่น การช่วยงานวัด การช่วยจัด กิจกรรมของศาสนาการพัฒนาชุมชน กิจกรรมเพื่อความมั่นคง และอื่น ๆ
 4. กิจกรรมการพักผ่อน และการสังคม เป็นกิจกรรมที่ใช้เวลามากที่สุด เช่นนอนวันละประมาณ 8 ชั่วโมง นอกจากนั้น ยังเที่ยวเตร่ ดูหนัง ละคร วิทยุ และโทรทัศน์ ฟังเพลง ซึ่งบางคนใช้มาก จนกระทั่งกระทบกระเทือนเวลา ที่จะต้องทำกิจกรรมอย่างอื่น
 5. กิจกรรมส่วนตัว บุคคลต้องมีเวลาเป็นส่วนตัว เพื่อการสวดภาวนา นั่งสมาธิตัดผม ทาผม ตัดเสื้อผ้า และอื่น ๆ
 6. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ เราต้องอุทิศเวลาส่วนหนึ่ง ให้กับสุขภาพ ของเรา เช่น ตรวจร่างกาย การรักษาความเจ็บไข้ การออกกำลังกาย คนส่วนมาก จะใช้เวลาในส่วนนี้น้อย หรือให้ความสำคัญอันดับสุดท้าย
- สุขใจ น้ำพุด (2536:44) ได้แบ่งประเภท ของการใช้เวลาให้เกิด ประโยชน์ 3 ประเภท คือ

1. การใช้เวลาเพื่อการทำงานอาชีพ ควรใช้วันละ 10 ชั่วโมง เพื่อประกอบอาชีพที่ก่อให้เกิดรายได้ สำหรับเลี้ยงชีพของตนเอง และครอบครัว
2. การใช้เวลาเพื่อสุขภาพร่างกาย ควรใช้วันละ 10 ชั่วโมง เพื่อรับประทานอาหาร การนอนพักผ่อน ออกกำลังกาย และอื่น ๆ จะทำให้สุขภาพแข็งแรง และประหยัดค่าหมอ
3. การใช้เวลาว่าง ควรใช้วันละ 4 ชั่วโมง เพื่อการพักผ่อน บันเทิง ทำงานอดิเรก จะทำให้มีผลดีทางด้านอารมณ์ จิตใจ หรืออาจก่อให้เกิดรายได้บางส่วนด้วย

กล่าวโดยสรุปแล้ว ในแต่ละวัน เราควรใช้เวลาเพื่อกิจกรรมแต่ละประเภท ให้เหมาะสมได้สัดส่วน ตามลำดับความสำคัญ เพื่อจะได้ไม่กระทบกับการใช้เวลาประเภทอื่น ๆ เช่น ควรให้ความสำคัญกับการใช้เวลาเพื่อ ประกอบอาชีพสำหรับผู้ใหญ่ส่วนผู้ที่อยู่ในวัยเรียน ควรให้ความสำคัญกับการศึกษาเล่าเรียน มากกว่าการใช้เวลาเพื่อกิจกรรมอื่น ๆ และจะต้องแบ่งเวลาให้กับการพักผ่อน การออกกำลังกาย อย่างเพียงพอ และไม่ควรละเลยเวลาส่วนที่จะต้องสังสรรค์กับเพื่อน และงานสังคมและเวลาที่เป็นส่วนตัว

นอกจากนี้ เมธี ปิณฑานนท์ (2528 : 9) กล่าวว่า การใช้เวลาเพื่อทำงานอาชีพยังสามารถแบ่งออกได้เป็นลักษณะสำคัญ 4 ลักษณะ คือ

1. การใช้เวลาเพื่อเป้าหมายของงานในหน้าที่ การใช้เวลาเพื่องานลักษณะนี้มีความจำเป็นและสำคัญมาก เพราะจะเป็นแนวทางของการทำงาน จึงเกี่ยวข้องกับการวางแผนงาน และความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น
2. งานเร่งด่วน หรือที่เป็นวิกฤติการณ์ จะต้องทำทันทีที่ได้รับมอบหมาย
3. งานประจำ งานอาชีพที่ต้องทำเป็นประจำ ต้องใช้เวลามาก
4. งานส่วนตัว จะต้องจัดเวลาให้ตามสมควร เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วยภายในครอบครัว ที่จะต้องดูแล หรือพาไปพบแพทย์ อย่างกระชั้นชิด

อุตสาหกรรมสาร (2530:40 - 41) กล่าวถึง เวลาที่ผู้นำนำใช้ทำงาน จะใช้ทำงาน 4 ประเภท คือ

1. งานทั่วไป คืองานปกติ ประจำ
2. งานในหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ คืองานที่ได้รับมอบหมายให้ทำ
3. งานฉุกเฉิน และงานที่ได้รับมอบหมายพิเศษ
4. งานริเริ่มสร้างสรรค์ คืองานคิดริเริ่มวิธีปฏิบัติงานใหม่

4.1.3 การวางแผนการใช้เวลา

อัชฌา ลิมปะพชรย์ (2535:17) กล่าวว่า การวางแผนการใช้เวลา จะขึ้นอยู่กับกิจกรรม 2 ส่วน คือ ส่วนแรกต้องแบ่งเวลา ในการทำงานออกเป็นช่วงสั้น ๆ เช่นทุก ๆ ครึ่งชั่วโมง เป็นต้น ส่วนต่อไป หลังจากนั้นก็คือการวิเคราะห์ การใช้เวลาที่เป็นอยู่ว่าส่วนใหญ่อะไรใช้เวลาไปกับการทำกิจกรรมอะไร สอดคล้องกับหน้าที่การงาน ที่ทำอยู่หรือไม่ ถ้าไม่จะต้องปรับปรุงให้เหมาะสม กับความสำคัญของงาน ดังนั้น ในการวางแผน

การทำงานจึงควรจัดแบ่งเวลาให้เหมาะสมเป็นสัดส่วน ประเภทของงานที่มีความสำคัญสูง 65 % คือ งานในหน้าที่ ที่ต้องรับผิดชอบ ประเภทของงาน ที่มีความสำคัญรองลงมา 15 % คืองานฉุกเฉิน และงานที่ได้รับมอบหมายพิเศษ ประเภทของงานที่มีความสำคัญอย่างละ 10 % คืองานทั่วไป และงานริเริ่มสร้างสรรค์ ฉะนั้นการจัดแบ่งเวลาจึงควรจัดแบ่งให้เป็นสัดส่วน (อุตสาหกรรมสาร. 2530:41)

เมธี ปิณฑานนท์ (2528:43 - 44) กล่าวถึง การจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังของงาน จะต้องพิจารณาลักษณะของงาน ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 5 ประเภท คือ

1. งานที่สำคัญและเร่งด่วน หมายถึง งานที่จะต้องทำให้สำเร็จลุล่วงไปทันทีหรือในเวลานั้นที่สุด

2. งานที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วน ข้อควรสนใจสำหรับงานประเภทนี้ จะเป็นเครื่องชี้ว่าผู้ใดจะทำงานได้ประสบผลหรือไม่ ในชีวิตประจำวันของคนเรา โดยทั่วไป เรื่องที่สำคัญมักจะไม่ต้องการความเร่งด่วน อาจจะลงมือทำงานนั้นทันที หรือไว้ค่อยทำกันภายหลังได้ ในบางกรณี อาจจะรอได้เป็นระยะเวลานาน จนอาจจะไม่มีโอกาสได้ทำงานนั้นเลยก็ได้ เช่น การเข้ารับการอบรมเพื่อเพิ่มพูน ความรู้ ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพการทำงาน สำหรับนักเรียนอาจจะเป็นการ ดูหนังสือ เพื่อเตรียมตัวสอบ เป็นต้น

3. งานที่เร่งด่วนแต่ไม่สำคัญ งานประเภทนี้ ได้แก่ งานที่ทำต้องลงมือทำทันทีเช่นเดียวกับงานประเภทแรก แต่ถูกจัดลำดับความสำคัญไว้ต่ำเช่นการได้รับเชิญไปงานต่างๆ บางครั้งยอมเสียเวลาเพื่อไปร่วมงาน และอาจจะต้องเสียเวลาเพื่อเตรียมตัวเพิ่มขึ้นอีกด้วย

4. งานประจำ - งานยุ่ง มีงานหลายอย่างที่น่าได้ว่ามีค่าควรจะทำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เป็นงานประจำ ถึงแม้มีงานเร่งด่วน หรือสำคัญ คนเรามักจะเลือกทำงานที่สำคัญกว่าเพราะเป็นงานที่ก่อให้เกิดความรู้สึกกระตือรือร้น อยากทำให้สำเร็จ

5. งานที่เสียเวลา เป็นการยากที่จะให้คำจำกัดความของเวลาที่เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ เออเนสต์ เฮมมิงเวย์ ให้ความหมายของคำว่า "บาป" ไว้ว่า คือ สิ่งที่คุณทำไปแล้ว ก่อให้เกิดความรู้สึก ที่ไม่ดีขึ้นในภายหลัง อธิบายความหมายของการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ เช่น การดูโทรทัศน์ อาจนับได้ว่าเป็นการใช้เวลาอย่างถูกต้องเหมาะสมถ้ารู้สึกสนุกสนาน หรือรู้สึกยินดีขึ้น แต่ถ้าเรารู้สึกว่า น่าจะใช้เวลาที่ดู

โทรศัพท์ทำให้เกิดประโยชน์ได้มากกว่านี้ เช่นการอ่านหนังสือ เล่นกีฬา เป็นต้น

สุชาจ นั้พุด (2536:44 - 45) ได้กล่าวถึง การวางแผนการใช้เวลาควรจัดทำดังนี้

1. การจัดสรรเวลา โดยพิจารณาดูว่า เวลา 24 ชั่วโมงทำอะไรบ้างในสัดส่วนเท่าใด เหมาะสมหรือไม่ ก่อให้เกิดประโยชน์ ทั้งด้านอาชีพ การงาน สุขภาพ และอื่น ๆ อย่างแท้จริง ทำได้โดยการจดบันทึกการทำงาน บันทึกไว้ประจำตัวเสมอ เพื่อจะได้เห็นจริงว่าได้ใช้เวลาอย่างคุ้มค่าแล้ว และไม่ได้ปล่อยให้ล่วงเลยไปโดยไร้ประโยชน์

2. ทำงานตามจังหวะเวลา ด้วยการทำสิ่งต่าง ๆ ที่ได้วางแผนไว้ให้สอดคล้องกับจังหวะเวลา กล่าวคือ เมื่อถึงเวลาทำงาน ก็ทำงานด้วยความตั้งใจ มานะ พากเพียร เพื่อให้เกิดความก้าวหน้า ถึงเวลาพักผ่อนก็ต้องพักอย่างเต็มที่ เพื่อจะเสริมสร้างสุขภาพ อันจะมีผลต่อความสำเร็จในการทำงานต่อไป เพราะถ้าเราทำงานตามแผนที่วางไว้ให้สอดคล้องกับเวลาที่มีอยู่ โดยไม่เร่งรีบหรือชักช้าจนเกินไป เราก็จะทำทุกสิ่งได้สำเร็จ ตามเป้าหมายที่วางไว้

3. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เวลาที่ว่างเว้นจากงานอาชีพ หรือเพื่อการสรรสร้างสุขภาพย่อมเป็นเวลาว่าง ซึ่งแต่ละคนมีอิสระที่จะเลือกใช้เวลาได้ตามความถนัดและความพอใจการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ ด้วยการทำงานอดิเรก เป็นสิ่งที่ดีที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการเก็บรวบรวมสะสมสิ่งต่าง ๆ งานประดิษฐ์ การปลูกต้นไม้ การอ่านหนังสือ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ จะก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ความรู้ และเป็นรายได้ สำหรับจุนเจือครอบครัวได้อย่างดี

จินตนา บุญงการ (2531:10 - 12) ได้กล่าวถึง วิธีการวิเคราะห์การใช้เวลาโดยการทำตารางเวลาเอาไว้ทุก ๆ วัน เป็นเวลา 1 - 2 สัปดาห์ ทำเป็น "บันไดเวลา" ทั้งนี้เพื่อยืนยันว่าทุก ๆ 15 นาที ว่าทำอะไร แล้วเขียนลงในช่องเอาไว้ดังตาราง

ตาราง 1 A TIME LADDER

TIME LOG WEEK OF _____							
	MON	TUES	WED	THURS.	FRI	SAT.	SUN
8.30 - 8.45							
8.45 - 9.00							
9.00 - 9.15							
9.15 - 9.30							
"							
"							
"							
"							
17.15 - 17.30							
Evening							

การลงรายการไม่จำเป็นต้องมากรอกทุก ๆ 15 นาที แต่ควรแน่ใจว่าได้มากรอกรายการครบทุก ๆ 1 - 2 ชั่วโมง

รวบรวมตารางเวลาประจำวันแล้วใช้ตารางที่ 2 โดยรวมหน้าทำงาน ทั้งหมดที่ทำ และรวมเวลาทำงานอย่างเดียวกัน บวกนาที ที่เข้าแต่ละอาทิตย์สำหรับงานแต่ละอย่าง

ตาราง 2 Summary of Weekly Activities

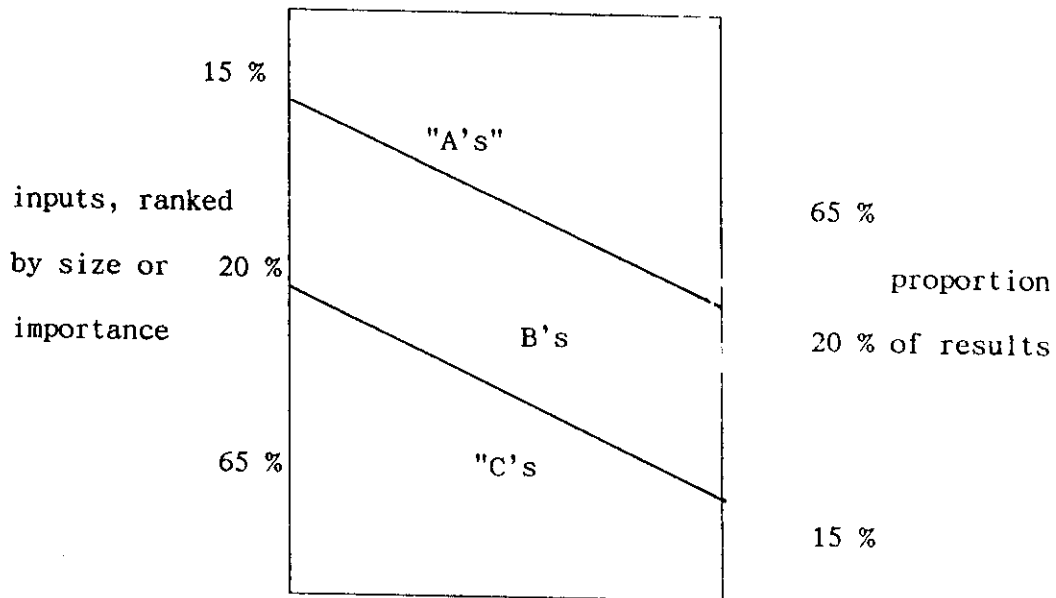
Activity	Total Minitues	% of Total
Telephone	412	15.1
Correspondence	280	10.3
Sales calls	492	18.1
Handling Compliants	131	1.8
Planning	25	9.9
Reading trade publications	185	6.8
Writing proposals	181	17.1
Reading Company reports	92	3.4
Writing reports	191	7.0
Purchasing	23	1.0
Misc administration	261	9.7
Industry meetings	141	5.2
Totals	2,717	100.0

กำหนดความจำเป็นก่อนหลัง

การจัดเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ คือการพิจารณาอย่างระมัดระวังถึงความสำคัญ
ของหน้าทำงาน ทุก ๆ อย่างที่ทา

จูราน (จินตนา บุญงการ. 2531:14, อ้างอิงมาจาก Juran.n.d)ได้ให้หลัก
ของ "งานสำคัญน้อย งานสำคัญมาก" รวมออกมาได้ ดังตาราง

ตาราง 3 J.M Juran's Principle of "the Important Few and the Unimportant Many"



งานที่ใช้เวลา 15 % เป็นหน้าที่งานระดับ A และให้ผลเป็นประสิทธิภาพในการทำงาน 65 %

ต่อมาเป็นงานที่ใช้เวลา 20 % เป็นหน้าที่งาน ระดับ B และให้ผลงาน แก่ความสำเร็จ 20 %

งานที่มีความสำเร็จน้อย เป็นงานที่ใช้เวลา 65 % เป็นหน้าที่งานระดับ C และให้ผลงานออกมาเพียง 15 %

เพื่อตามหลักการนี้ใช้ตาราง กรอกรองงานที่หาว่างานในระดับ A ใช้เวลาเท่าใด ระดับ B ใช้เวลาเท่าใด

ตาราง 4 Functions Listed in Order of Importance

Function	Classification	% of Time Now Being Spent on Each	Ideal Time To Be Spent on Each

ขั้นต่อมาคือการคำนวณ จากตารางเวลา เพื่อหาเปอร์เซ็นต์ของเวลาที่ใช้ไปในแต่ละอาทิตย์ ในหน้าที่งานแต่ละอย่าง กรอกลงในช่อง % of Time Now Being Spent on Each

ต่อมาดูความเหมาะสมของงานแต่ละหน้าที่ ว่าใช้เวลามากเกินไป หรือน้อยเกินไป หรือพอเหมาะแล้ว เมื่อเปรียบเทียบความสำคัญ ของหน้าที่งาน กับเวลาที่ใช้แล้ว ตัดสินใจว่า เวลาสักแค่ไหน ที่เห็นว่าเหมาะสมที่สุด ที่จะสละให้กับงานแต่ละหน้าที่ แล้วใส่ช่อง "Idea Time" หลักสำคัญในการตัดสินใจ คือ สิ่งสำคัญที่สุดต้องมาก่อน วัตถุประสงค์ คือ การกำหนดความสำคัญสูงสุด ให้กับงานในหน้าที่ A และทำให้เสร็จก่อน แทนที่จะปล่อยให้หน้าที่ C กินเวลาไปหมด จนหน้าที่ A ไม่เหลือเวลา

4.1.4 การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

การเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่มีคุณค่า ด้วยการพัฒนาการใช้เวลาของเราในแต่ละวันให้มีประสิทธิภาพ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จ ในหน้าที่การทำงานหรือการเรียน ซึ่ง มงคล สันฐิติวิฑูร (2531 : 75 - 76)กล่าวถึงการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายของงาน วางเป้าหมายของงานที่เราจะทว่า เราจะทำเพื่ออะไร มีวิธีการที่จะทำงานนั้น ไปสู่เป้าหมายได้อย่างไร พร้อมทั้งเรียงลำดับความสำคัญว่างานใดมีความจำเป็นที่จะต้องรีบเร่งดำเนินการก่อน งานใดที่ยังไม่จำเป็นเร่งด่วน

2. กำหนดงานที่จะทำในแต่ละวัน วางแผนไว้ล่วงหน้า ในวันนี้ วันมะรืนนี้ หรือวันต่อ ๆ ไป ในแต่ละวัน เราควรจะทำอะไร เพราะจะไม่เสียเวลาคิด

3. ใช้เวลาที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด ติดตามงานที่ทำ ศึกษา ประเมินผลและพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขปัญหาอยู่เสมอ

4. พยายามทำงานให้เสร็จในครั้งเดียว ไม่ควรทำงานซ้ำซ้อนกัน หลายครั้ง ควรทำงานแบบสำเร็จรูป กล่าวคือ เมื่อได้พิจารณา งานที่จะต้องทำแล้วเห็นว่า มีกิจกรรมที่จะต้องดำเนินการหลายอย่าง ก็ควรวางแผน หรือลงมือปฏิบัติให้เสร็จสิ้นไปจน คราวเดียวกัน ทั้งนี้หากเป็นงานที่มอบหมายให้ผู้อื่นปฏิบัติแทนได้ ก็ควรมอบหมายไปเลย

5. พร้อมทั้งจะปฏิบัติงานได้ตลอดเวลา อย่าเป็นคนผลัดวันประกันพรุ่ง จะต้องลงมือปฏิบัติงานในที่ และอย่าได้ลังเลใจในการตัดสินใจ เพื่อเราจะได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์อย่างอื่นเพิ่มขึ้น

อุกฤษ มงคลนาวิน (2532 : 130 - 131) ได้กล่าวถึง หลัก 10 ประการ ของการจัดระบบการใช้เวลา สำหรับนักบริหารที่ประสบความสำเร็จ สรุปได้ดังนี้

1. ควรจัดรวบรวมสมุดบันทึกเล็ก ๆ ไว้กับตัว สมุดบันทึกขนาดกระเป๋ามีตารางเวลากำหนดการ สามารถเขียนเป้าหมาย กิจกรรมต่าง ๆ หรือความคิดต่าง ๆ ได้ เป้าหมายของงานจะเป็นการเตือนให้สามารถทำงานไปสู่จุดหมายได้ จะทำให้ผูกพันกับความพยายามทำให้เข้าไปสู่เป้าหมายยิ่งขึ้น การบันทึกอาจจะใช้หน้าหนึ่งต่อวัน หน้าหนึ่งต่อสัปดาห์ หน้าหนึ่งต่อเดือนก็ได้

2. วางแผนงานแบบเดือนต่อเดือน

3. ตั้งเป้าหมายที่ต้องการจริง ๆ ที่จะทำให้เสร็จ ควรตั้งเป้าหมายในสิ่งที่ต้องการจะทำอย่างแท้จริง ถึงแม้จะไม่แน่ใจในความสามารถของตนเอง ที่จะทำให้สำเร็จแต่ถ้ามีความรู้สึกมุ่งมั่นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาก ๆ ก็ควรทำให้ความต้องการนั้นแสดงออกมา ซึ่งจะทำให้บรรลุถึงเป้าหมายได้ในที่สุด หรืออย่างน้อยก็จะช่วยให้เดินไปในทิศทางที่ถูกต้อง

นอกจากนั้นขณะที่ตั้งเป้าหมาย การมองกลับไปในเดือนก่อน ๆ จะช่วยทำให้มองเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และจะช่วยให้การวางแผนและการตั้งเป้าหมาย มีความชัดเจน แน่นนอนยิ่งขึ้น

4. การประเมินผลเป็นรายเดือน ในวันสุดท้ายของแต่ละเดือน ทำการประเมินดูความก้าวหน้าของงาน ต้องนึกว่าสิ่งที่ทำนี้ไม่ใช่การประเมินผลงาน แต่เป็นเรื่องของความเปลี่ยนแปลงในการใช้เวลา และทิศทางในการดำเนินชีวิต

5. วางแผนสำหรับเป้าหมายเฉพาะ ซึ่งเกี่ยวข้องกับกิจกรรมซึ่งมีลักษณะแบบวันต่อวัน ควรจัดลำดับกิจกรรมที่ควรทำก่อนและหลังในวันนั้นโดยจัดลำดับความสำคัญให้แก่งานใหญ่ และมองข้ามงานเล็ก ๆ ไปก่อน อาจจะได้ผลดีกว่า ทำทุก ๆ อย่างยุ่งไปหมด

6. ให้ประเมินผลการใช้เวลา เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมใหม่ การประเมินควรทำเป็นนิสัย โดยพยายามหาช่วงเวลาที่สั้นก่อนเริ่มงานใหม่ ด้วยการถามตัวเองว่า จำเป็นต้องทำงานนั้น เมื่อพบว่าสิ่งที่ทำนั้นกินเวลาเกินไป และไม่เป็นสัดส่วน กับความสำคัญของงานเลย ควรตัดเวลาลงให้ได้ โดยหันไปหางานอย่างอื่นที่มีความสำคัญมากกว่ามาทำแทนโดยการแบ่งสรรเวลาเช่นนี้ จะทำให้มีเวลาว่างมากขึ้นและไม่มีความสับสน

7. ใช้นาฬิกาให้น้อยที่สุดเท่าที่จะช่วยได้ เพราะการเอาตัวเองไปผูกพันกับนาฬิกามาก ๆ อาจจะทำให้ต้องตัดความคิด ซึ่งอาจจะดี ๆ ออกก็ได้ เพราะเวลาบังคับกล่าวโดยสรุป จึงไม่ควรจำกัดตารางเวลามากนัก และไม่พยายามจำกัดการนัดหมายที่แน่นอนเกินไป แต่ควรจะทำกิจกรรมในลักษณะต่อเนื่อง และถ้าความคิดสะดุด ควรวางงานนั้นลงก่อนและทำงานอย่างอื่นแทน เพื่อจะได้ใช้ประโยชน์ที่สุด

8. จงเริ่มตั้งแต่บัดนี้ที่จะรู้ถึงคุณค่าของเวลาแต่ละขณะ จึงควรจะใช้เวลาทุกขณะให้มีประโยชน์ โดยคำนึงถึงสุขภาพของตัวรวมทั้งทางกาย ทางจิตใจ และความสุข รวมตลอดถึงสภาพแวดล้อม และคนที่อยู่รอบ ๆ ตัว

9. เริ่มใช้ทุกสิ่งที่มีค่าอย่างเต็มที่ เพราะของทุกอย่างมีคุณค่าในตัวของมันเองและอาจนำมาใช้ได้ทั้งสิ้น

10. จงยอมรับว่าขณะนี้คือ ความเป็นจริงที่เป็นอยู่ อดีตเป็นสิ่งที่ผ่านมาแล้ว ควรรับเอาอดีตเป็นบทเรียน ปัจจุบันคือเวลาที่จะต้องอยู่ด้วย ดังนั้น ควรใช้เวลาในปัจจุบันให้มีคุณค่าที่สุด

และจากการศึกษาเอกสารของ สุนทร ผู้ประสิทธิ์ (2530 : 20 - 21) และ วิวัฒน์ พวงมะลิ (2533 : 17 - 18) ได้กล่าวถึงการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วย การใช้เทคนิค ในการบริหารเวลา ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. บันทึกและวิเคราะห์ การใช้เวลาประจำวัน โดยการบันทึกการทำงาน อย่างละเอียด ติดต่อกัน 2 - 3 สัปดาห์ แล้วนำมาบันทึกมาวิเคราะห์
2. การวางแผน การวางแผนงานไว้ล่วงหน้า ก่อนเริ่มกระทำการกิจกรรมใด ๆ ย่อมทำให้การทำงานราบรื่น มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ในการวางแผนควรจัดลำดับงานสำคัญไว้ 2 - 3 อย่าง ที่ต้องทำให้เสร็จ
3. ต้องตั้งสมาธิ เพราะสมาธิจะช่วยให้งานสำเร็จได้ง่าย
4. ต้องหยุดพักบ้าง เพราะการทำงานนาน ๆ ทำให้พลังงานลดลง เกิดความเครียดสะสม การพักผ่อน จะช่วยลดความตึงเครียด ทำให้สดชื่น และเพิ่มประสิทธิภาพ
5. หลีกเลี่ยงความไม่มีระเบียบ
6. อย่าเป็นคนต้องทำงานให้สมบูรณ์แบบ งานดีเยี่ยม กับ งานสมบูรณ์แบบไม่มีที่ติ นั้นต่างกัน เพราะงานดีเยี่ยม นำพามาซึ่งมากกว่า ส่วนงานสมบูรณ์แบบไม่มีที่ตินั้นทำได้ยาก ใช้เวลามาก และสร้างความเครียด และทำให้ได้งานน้อย
7. ถ้าที่จะปฏิเสธ การจัดเวลาที่มีประสิทธิภาพ ต้องกล้าที่จะปฏิเสธเพื่อประหยัดเวลาสำหรับงานสำคัญ ๆ การตามใจคนอื่น จะทำให้งานต้องหยุดชะงัก หรือลดน้อยลง
8. อย่าผัดวันประกันพรุ่ง อย่าตามใจตนเอง ทำใจให้มั่นคง วันละ 2 - 3 นาที จะสร้างนิสัยที่มีคุณค่าที่สุดในชีวิต
9. ใช้วิธีผ่าตัดใหญ่ ถ้าเมื่อไรก็ตาม ที่หลงทางบางอย่างที่น่าเบื่อหน่าย โดยมันไม่ให้ประโยชน์เลย จงหยุดเสียทันที แล้วสะสางงานอื่น ๆ ที่สะสมไว้มากให้หมดไป
10. อย่าเป็นคนบ้างาน ต้องรู้จักแบ่งเวลาทำงานอย่างเหมาะสม
11. ฝึกทักษะในการอ่านให้เร็ว
12. กำหนดเวลาที่เสร็จสิ้น (Deadline) เพราะจะทำงานได้ดีขึ้น ถ้ารู้เวลาที่เสร็จสิ้น
13. จัดสิ่งที่จะทำให้เสียเวลา
14. จัดทำตารางการปฏิบัติงาน

4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลา

4.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

ฮัมฟรี (Humphery, 1960:125-131) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ ของกิจกรรมนอกโรงเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ใช้เวลาในการทำกิจกรรมนอกโรงเรียน เช่น การอ่านหนังสือ งานศิลปะ และกิจกรรมทางสังคมค่อนข้างสูงมาก เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ใช้เวลาส่วนใหญ่ ในการดูโทรทัศน์ ร้องเพลง และการเล่นเกมส์ต่าง ๆ

มาลัม (Maln, 1962:136) กล่าวถึง การใช้เวลาในการเรียน สรุปได้ดังนี้ ในวันที่ไม่ไปโรงเรียน เด็กใช้เวลาที่ตื่นอยู่ ไปในด้านกีฬา เป็นส่วนใหญ่ มีบางคนที่ใช้เวลาอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ เล่นดนตรี อ่านหนังสือพิมพ์ ในขณะที่อยู่บ้าน นักเรียนใช้เวลาเกี่ยวกับการเรียนเพียงเล็กน้อย เมื่อพิจารณาอายุพบว่า เด็กอายุ 16 - 18 ปี มักจะใช้เวลานอกเวลาเรียน ดังนี้ ใช้เวลาในการเล่นกีฬา มีนักเรียนชายร้อยละ 59 และนักเรียนหญิงร้อยละ 31 นักเรียนหญิงทั้งหมดช่วยทำงานบ้าน มีนักเรียนกว่าร้อยละ 90 ที่ใช้เวลาในการฟังวิทยุ สัปดาห์ละ 7 - 8 ชั่วโมง รายการที่ฟังส่วนใหญ่ เป็นรายการเพลง เรื่องตลก นักสืบ อาชญากรรม รายการมหัศจรรย์ เรื่องลึกลับ นักเรียนชอบเรื่องตลกขบขัน เรื่องการรบ การต่อสู้ เรื่องลึกลับ เด็กวัยรุ่นตอนปลายใช้เวลาในการอ่านหนังสือ วารสาร หรือหนังสือประเภทบันเทิง วันละไม่น้อยกว่าครึ่งชั่วโมง

เมอร์เรย์ (Murray . 1988:172) ศึกษาการใช้เวลาว่างของเด็กวัยรุ่น พบว่า ปัจจุบันเด็กวัยรุ่นประสบกับสภาพความกดดันจากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากสังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างของเด็กวัยรุ่น โดยไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ทำให้เกิดผลเสียติดตามมา ซึ่งมักแสดงให้เห็นในรูปของความเสื่อมของกิจกรรม ต่าง ๆ เกิดปัญหาอาชกรรม ความสับสนทางเพศ การติดยาเสพติด และปัจจัยสำคัญ ที่มีผลทำให้ การใช้เวลาว่าง ของเด็กวัยรุ่น ไม่เป็นประโยชน์เท่าที่ควร คือ ภัยจากสถานการศึกษา อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และอิทธิพลของสื่อมวลชน

เบ็ค (Beck. 1990:633) ศึกษาการแก้ไขพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือของเด็กเกรด 4 ใช้เวลาในการทดลอง 10 สัปดาห์ โดยให้ครูและผู้ปกครองสังเกตพฤติกรรมการอ่านของเด็ก และบันทึกทั้งที่โรงเรียน และที่บ้าน พบว่า เด็กที่อ่าน

หนังสือ เงียบ ๆ ตามลำพัง จะอ่านหนังสือได้มาก

4.2.2 งานวิจัยภายในประเทศเกี่ยวกับการใช้เวลา

ผลการรอง พุทธดิลก (2517 ข9 - 10,35 - 38) ได้สำรวจการใช้เวลาของนักเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย ปีการศึกษา 2517 โดยชักกลุ่มตัวอย่างเป็นชายจำนวน 270 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 210 คน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 60 คน ผลการสำรวจพบว่า นักเรียนส่วนมากอาศัยอยู่กับบิดามารดา รองลงมาคืออยู่ในโรงเรียนประจำ นักเรียนส่วนใหญ่พูดคุยหยอกล้อกับเพื่อนมากที่สุด รองลงมาคือรับประทานอาหารและขนม ทบทวนบทเรียน หรือทำการบ้าน ในตอนเย็น นักเรียนส่วนใหญ่กลับบ้านทันที นักเรียนใช้เวลาอยู่ที่โรงเรียนวันละ 7 - 8 ชั่วโมง ใช้เวลาดูหนังสือน้อยมาก งานที่นักเรียนทำประจำในวันหยุด คือ การดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุมากที่สุด รองลงมาคือ ทำการบ้าน ดูภาพยนตร์และให้ความสนใจ ด้านกีฬาพอสมควร

ดวงใจ สิทธิไชย (2521 : 102 - 104) ศึกษาเวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันใช้เวลาว่างต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนเลือกใช้เวลาว่างในด้านต่าง ๆ โดยเรียงจากมากไปหาน้อย ดังนี้ คือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ชมภาพยนตร์ เล่นดนตรี หารายได้พิเศษ ทำงานอดิเรก และทัศนศึกษา

คณะอนุกรรมการเฉพาะกิจโครงการศึกษาเกี่ยวกับสภาพความต้องการและกิจกรรมของเด็ก และเยาวชนในชุมชนแออัดในเขตกรุงเทพมหานคร (2528 :99 - 175) ศึกษาความต้องการ ปัญหา กิจกรรม และการใช้เวลาของเด็กและเยาวชนในชุมชนแออัดในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ในวันธรรมดา เด็กมีเวลาโดยประมาณ 15 ชั่วโมง ส่วนใหญ่ไปโรงเรียนในตอนเช้า และกลับมามในตอนบ่าย ช่วงเวลาเลิกเรียน เด็กใช้เวลาเล่นตากแดดตั้งแต่บ่าย เย็นและค่ำ ในวันหยุดเด็กมีเวลา โดยประมาณ 16 ชั่วโมง ส่วนใหญ่ทำงานบ้านในตอนเช้า นอกนั้นใช้เวลาเล่น หาความเพลิดเพลินจนถึงดึก และกิจกรรมที่เด็กทำมากที่สุด คือ ดูโทรทัศน์ และการอ่านหนังสือที่ไม่ใช่หนังสือพิมพ์ ตามลำดับ ดังนั้นปัญหาด้านเวลาที่เกิดขึ้น คือ ไม่มีเวลาในการทำบ้าน ไม่มีเวลาดูแลด้านการศึกษา และไม่มีเวลาอ่านหนังสือ

มายาวี สมบุญ (2535 : 194 - 196) ได้สำรวจการใช้เวลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2534 โดยชักกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,027 คน แยกเป็นชาย 520 คน และหญิง 507 คน ผลการสำรวจ พบว่า ช่วงเวลาดังแต่ตื่นนอนถึงก่อนเข้าเรียนในตอนเช้าวันจันทร์ถึงวันศุกร์ นักเรียนใช้เวลาพูดคุยกับเพื่อน ทำงานในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย อันดับสุดท้าย คือฝึกซ้อมดนตรี และตักบาตร ช่วงเวลาพักกลางวันในวันจันทร์ ถึงวันศุกร์ พบว่าพูดคุยและเล่นกับเพื่อน เล่นกีฬา เข้าห้องสมุด และอันดับสุดท้าย คือ ถวายพระพรจากครู ช่วงเวลาหลังเลิกเรียนตอนเย็นถึงก่อนเข้านอน วันจันทร์ ถึงวันศุกร์ พบว่านักเรียนใช้เวลาเพื่อพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว เล่นกับเพื่อน หรือพี่น้อง ดูโทรทัศน์ ทำการบ้านและอันดับสุดท้าย คือ เรียนพิเศษ และจดบันทึกประจำวัน ส่วนวันเสาร์ และวันอาทิตย์นักเรียนจะใช้เวลาส่วนใหญ่ เพื่อพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว ดูโทรทัศน์ เล่นกับพี่และน้อง

อรรดา ชีวพัฒนานวงศ์ (2537:47) ได้ทำการศึกษา โดยทดลองใช้เทคนิคแม่แบบ เพื่อพัฒนาการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดแจ้งร้อน กรุงเทพมหานคร กับนักเรียน ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าเขาวัดนี้ปัญญาปานกลาง และมีการใช้เวลาในการเรียนต่ำกว่าเบอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบมีการใช้เวลาในการเรียน ดีกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากงานวิจัย ดังกล่าวข้างต้น พบว่านักเรียน ส่วนใหญ่ใช้เวลาให้หมดไปด้วยการทำกิจกรรมด้านสันทนาการเพื่อความเพลิดเพลิน มากกว่าการศึกษาหาความรู้ หรือทบทวนบทเรียนซึ่งเป็นหน้าที่หลักของผู้เรียน ผู้วิจัยจึงสนใจจะพัฒนา การใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ทั้งนี้ เนื่องจากการใช้เวลาในการเรียน สามารถพัฒนาได้ เช่น การใช้เทคนิคแม่แบบ แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย สนใจที่จะใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม โดยเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคล

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนลาดหญ้าพิทยาคม จังหวัดกาญจนบุรี ปีการศึกษา 2538 ที่มีเชาวน์ปัญญาปานกลาง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าเกรดเฉลี่ย 2.00 ลงมา และมีการใช้เวลาในการเรียนไม่เหมาะสม จำนวน 68 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนลาดหญ้าพิทยาคม จังหวัดกาญจนบุรี ปีการศึกษา 2538 ที่มีเชาวน์ปัญญาปานกลาง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าเกรดเฉลี่ย 2.00 ลงมา และมีการใช้เวลาในการเรียนไม่เหมาะสม จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร โดยมีขั้นตอนในการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทำแบบทดสอบ Standard Progressive Matrices แล้วคัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีเชาวน์ปัญญาปานกลาง คือ มี I.Q ระหว่าง 90-109 ได้จำนวน 45 คน

2.2 ผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียน เฉพาะผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าเกรดเฉลี่ย 2.00 ลงมา จากการสอบปลายภาคเรียนที่ 1 ได้จำนวน 45 คน

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานการใช้เวลาตามแบบบันทึกเป็นเวลา 2 สัปดาห์ โดยบันทึกสัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์

2.4 ผู้วิจัยนำรายงานมาวิเคราะห์ เพื่อคัดเลือกนักเรียนเฉพาะผู้ที่ใช้เวลาในการเรียนน้อย ในช่วงเวลานอกห้องเรียน ทั้งในวันธรรมดา และวันหยุด มีนักเรียนจำนวน 38 คน ผู้วิจัยถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง ปรากฏว่านักเรียนสมัครใจทุกคน ผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายให้ได้จำนวน 16 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม
3. แบบรายงานการใช้เวลา

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม มีลำดับขั้นตอนการสร้างดังต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม และการใช้เวลาในการเรียน จากงานวิจัย เอกสาร และบทความที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหา และกิจกรรมให้เหมาะสม กับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

1.2 สร้างโปรแกรม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมแล้วนำมาใบหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ได้แก่ อาจารย์ไพศาล อ้นประเสริฐ อาจารย์พรณิศา วาณิชการ และรองศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือตรวจสอบ เพื่อให้ตรวจสอบความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนลาดหญ้าพิทยาคม ที่มีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ผู้วิจัยใช้เวลาทดลอง 6 สัปดาห์ โดยให้นักเรียนมาเข้ากลุ่ม เพื่อรับการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง คือวันศุกร์ เวลา 10.10-11.40 น. ตั้งแต่วันที่ 26 มกราคม 2539 ถึงวันที่ 1 มีนาคม 2539 (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม ผู้วิจัยดำเนินการสร้าง ดังนี้

2.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเรียน และการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม จากงานวิจัย เอกสารตำรา และบทความที่เกี่ยวข้องเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหา และกิจกรรมที่เหมาะสม กับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

2.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมแล้ว นำไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ อาจารย์ไพศาล อ้นประเสริฐ อาจารย์พรณิศา วาณิชการ และรองศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ ตรวจสอบ ความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ หลังจากนั้นผู้วิจัย นำมาปรับปรุง แก้ไข ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนลาดหญ้าพิทยาคมที่มีชมกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม ผู้วิจัยใช้เวลาทดลอง 6 สัปดาห์ โดยให้นักเรียนมารับคำปรึกษา คนละ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ คือ วันจันทร์ วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ ตั้งแต่วันที่ 22 มกราคม 2539 ถึงวันที่ 1 มีนาคม 2539 (ตั้งรายละเอียดในภาคผนวก)

3. แบบรายงานการใช้เวลาในการเรียน มีลำดับขั้นตอนในการสร้างแบบรายงานการใช้เวลาในการเรียน ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยศึกษา ตำรา เอกสาร และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการบันทึกการใช้เวลา

3.2 ผู้วิจัยสร้างแบบรายงานการใช้เวลา แล้วนำไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ อาจารย์ไพศาล อ้นประเสริฐ อาจารย์พรณิศา วาณิชการ และรองศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องของรายละเอียดของแบบรายงาน ดังกล่าว กับนิยามศัพท์เฉพาะ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำแบบรายงานดังกล่าวมาปรับปรุง แก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.3 ผู้วิจัยนำแบบรายงานการใช้เวลา ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้นักเรียนบันทึกการใช้เวลาของตนเองใน วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ เป็นเวลา 10

สัปดาห์ (ตั้งรายละเอียดในภาคผนวก)

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบ Randomized Two Group Pretest-Posttest Design (บุตรี วงศ์รัตนะ. 2534 : 359) ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Two Group Pretest-Posttest Design

	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
(R) E1	T 1E1	X _{E1}	T _{2E1}
(R) E2	T 1E2	X _{E2}	T _{2E2}

ความหมายของสัญลักษณ์

(R) _{E1} , (R) _{E2}	แทน กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้ เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
(T) _{1E1} , (T) _{1E2}	แทน การบันทึกการใช้เวลา ก่อนทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
(T) _{2E1} , (T) _{2E2}	แทน การบันทึกการใช้เวลาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
X _{E1}	แทน การพัฒนาการใช้เวลาในการเรียน โดยวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม
X _{E2}	แทน การพัฒนาการใช้เวลาในการเรียน โดยวิธีการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม

วิธีดำเนินการทดลอง

ระยะที่ 1 ระยะก่อนทดลอง หรือระยะเสัฐาน ผู้วิจัยหาเสัฐานของการใช้เวลาในการเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ก่อนทดลองโดยให้เกเเรียนบันทึกการใช้เวลาใน

วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ เป็นเวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 1-2) ตั้งแต่วันที่ 9 มกราคม 2539 ถึงวันที่ 20 มกราคม 2539

ระยะที่ 2 ระยะทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ทั้งสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

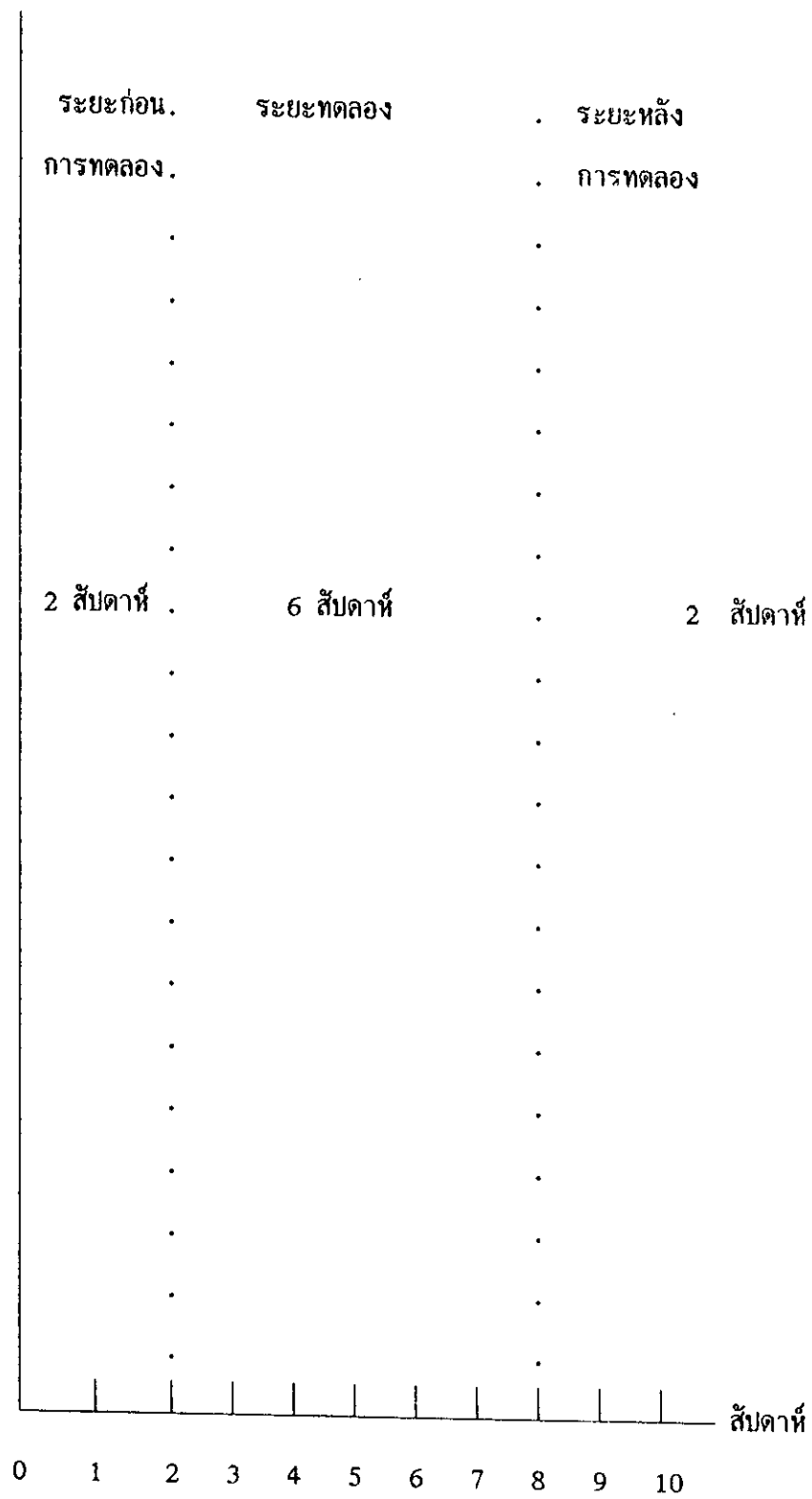
2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการใช้เวลาในการเรียน ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ทุก ๆ วันศุกร์ เวลา 10.10-11.40 น. ตั้งแต่วันที่ 26 มกราคม 2539 ถึงวันที่ 1 มีนาคม 2539

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ผู้วิจัยให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ ไม่เกิน 50 นาที ในวันจันทร์ วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ ตั้งแต่วันที่ 22 มกราคม 2539 ถึงวันที่ 1 มีนาคม 2539

ในระยะทดลองนี้ ผู้วิจัยให้นักเรียน กลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 2 กลุ่ม บันทึกการใช้เวลาและให้นักเรียนแต่ละคนเขียนกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงเวลาในการเรียน

ระยะที่ 3 ระยะหลังการทดลอง หรือระยะติดตามผล ผู้วิจัยดูแลควบคุมนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ให้บันทึกการใช้เวลาเป็นเวลา 2 สัปดาห์ คือสัปดาห์ที่ 9 และสัปดาห์ที่ 10 ตั้งแต่วันที่ 2 มีนาคม ถึงวันที่ 14 มีนาคม 2539 โดยบันทึก เฉพาะวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์

การใช้เวลา (นาฬิกา)



ภาพประกอบ 1 แผนภาพแสดงระยะต่าง ๆ ของการทดลอง

การนำเสนอข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้บันทึกการใช้เวลาของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในระยะก่อนและหลังการทดลอง มาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
2. ผู้วิจัยนำเวลาในการเรียนของนักเรียน กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในระยะก่อนและหลังการทดลอง เสนอข้อมูลในรูปภาพ เพื่อการเปลี่ยนแปลงเวลาในการเรียนของนักเรียน กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
3. เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่ามัธยฐาน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 150)
 - 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนควอไทล์ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531:148)
2. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน
 - 2.1 เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนก่อน และหลังการทดลองภายในกลุ่มของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของ วิลคอกัน (Wilcoxon Matched-pairs Signed Ranks Test) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2534 : 381-382)

2.2 เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลอง
ที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของ แมน - วิทนี (The Mann Whitney U
Test) (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2534: 383-386)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง และแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

Mdn แทน ค่ามัธยฐานของการใช้เวลานในการเรียนของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

Mdn(diff) แทน ค่ามัธยฐานของผลต่างของการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน
กลุ่มตัวอย่าง

Q.D แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของการใช้ เวลาในการเรียนของนักเรียน

Q.D(diff)แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของผลต่างการใช้เวลาในการเรียน
ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

T แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน

(The Wilcoxon Matched-pair Signed Ranks Test)

U แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการทดสอบของแมน วิทนีย์

(The Mann - Whitney U Test)

ผลการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการศึกษาค้นคว้าตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ก่อน และหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

2. เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ก่อน และหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

3. เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ที่ได้รับการให้คำ
ปรึกษาแบบกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษา เป็นรายบุคคล

1. เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ก่อน และหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ตาราง 6 เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ก่อน และหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

กลุ่มทดลองที่ 1	N	Mdn	Q.D	T
ก่อนการทดลอง	8	25.0	17.5	0**
หลังการทดลอง	8	110.0	45.0	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 6 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม มีการใช้เวลาในการเรียนดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม สามารถพัฒนาการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนดีขึ้น

2. เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ก่อน และหลัง ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แบบพฤติกรรมนิยม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 7

ตาราง 7 เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ก่อน และหลัง ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แบบพฤติกรรมนิยม

กลุ่มทดลองที่ 2	N	Mdn	Q.D	T
ก่อนการทดลอง	8	24.5	12.5	0**
หลังการทดลอง	8	115.0	30.0	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

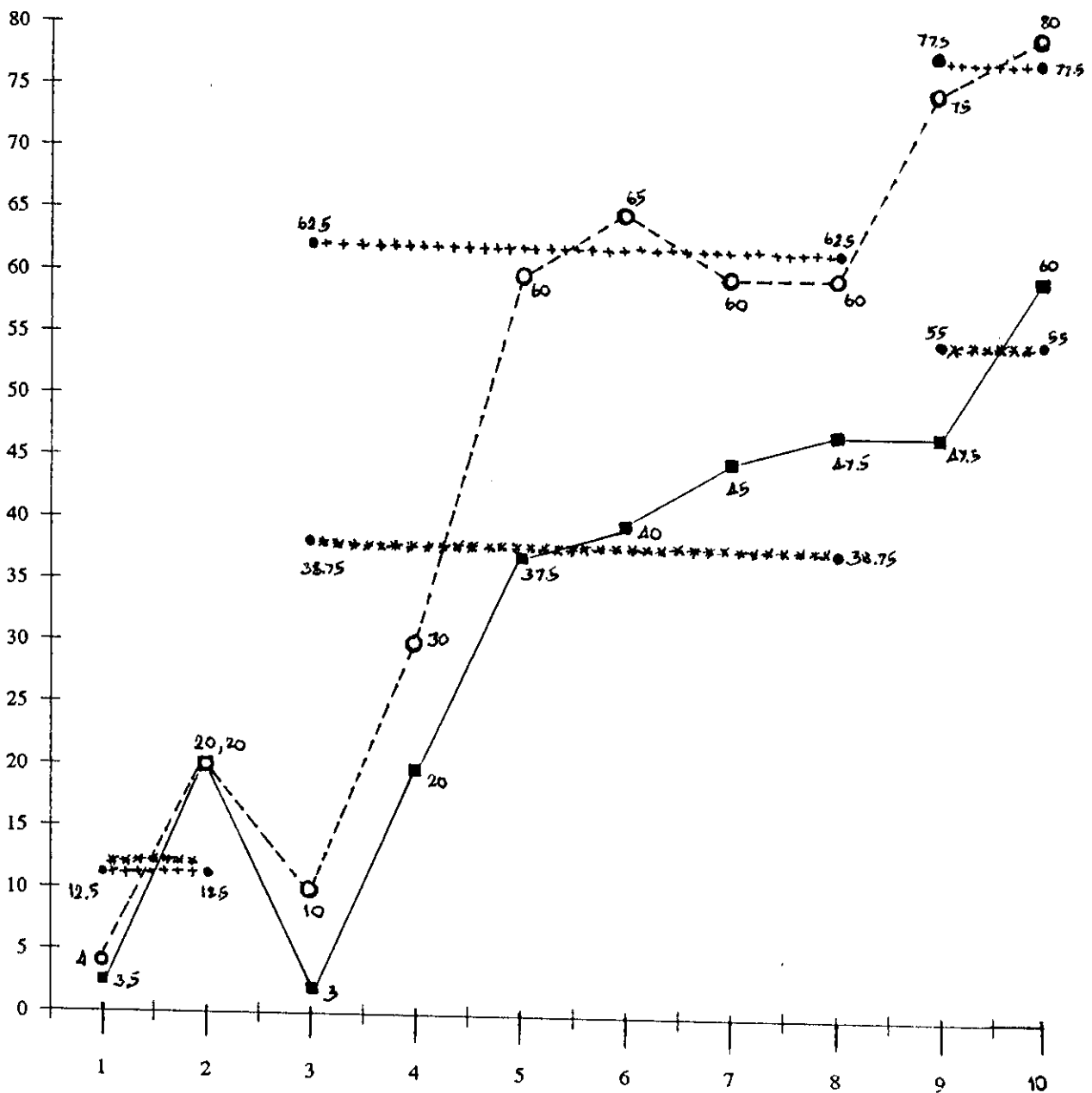
จากตาราง 7 ปรากฏว่า นักเรียน ที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม มีการใช้เวลาในการเรียนดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม สามารถพัฒนาการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนดีขึ้น

3. เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แบบพฤติกรรมนิยม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 8

ตาราง 8 เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แบบพฤติกรรมนิยม

กลุ่มทดลอง	N	Mdn(diff)	Q.D(diff)	U
กลุ่มทดลองที่ 1	8	76.5	10.0	13.5
กลุ่มทดลองที่ 2	8	125.0	24.5	

จากตาราง 8 ปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม มีการใช้เวลาในการเรียนดีขึ้นไม่แตกต่างกัน



- ค่ามัธยฐานของการใช้เวลาในการทบทวนบทเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ในแต่ละสัปดาห์
 --- ค่ามัธยฐานของการใช้เวลาในการทบทวนบทเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ในแต่ละสัปดาห์
 *** ค่ามัธยฐานของการใช้เวลาในการทบทวนบทเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ในแต่ละระยะการทดลอง
 ++++ ค่ามัธยฐานของการใช้เวลาในการทบทวนบทเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ในแต่ละระยะการทดลอง
- ภาพประกอบ 2 กราฟแสดงค่ามัธยฐาน ของการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน กลุ่มทดลองที่ 1 และ
 กลุ่ม 2 ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง

จากภาพประกอบ 2 ค่ามัธยฐานของการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ในระยะก่อนการทดลอง หรือระยะเส้นฐาน เป็น 12.5 ในระยะทดลองเป็น 38.75 และในระยะหลังทดลอง หรือระยะติดตามผลเป็น 55.0 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมสามารถ ทำให้นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนเพิ่มขึ้นได้

สำหรับนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม ในระยะก่อนการทดลอง หรือระยะเส้นฐาน เป็น 12.5 ในระยะทดลองเป็น 62.5 และในระยะหลังทดลอง หรือระยะติดตามผล เป็น 77.5 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม สามารถพัฒนาการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนได้

เมื่อเปรียบเทียบ ค่ามัธยฐานของการใช้เวลาในการเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ในระยะทดลอง และหลังการทดลอง ค่ามัธยฐานของการใช้เวลาในการเรียนของกลุ่มทดลองที่ 2 เพิ่มมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม มีการใช้เวลาในการเรียนน้อยกว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาการเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และรายบุคคล แบบพฤติกรรมนิยม ที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2538 โรงเรียนลาดหญ้าพิทยาคม จังหวัดกาญจนบุรี ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
3. เพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียน ของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล มีการใช้เวลาในการเรียนแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษา อยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนลาดหญ้าพิทยาคม จังหวัดกาญจนบุรี ปีการศึกษา 2538 ที่มีเชาวน์ปัญญาปานกลาง แต่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าเกรดเฉลี่ย 2.00 ลงมา และมีการใช้เวลาในการเรียนไม่เหมาะสม จำนวน 68 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนลาดหญ้าพิทยาคม จังหวัดกาญจนบุรี ปีการศึกษา 2538 ที่มีเชาวน์ปัญญาปานกลาง แต่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าเกรดเฉลี่ย 2.00 ลงมา และมีการใช้เวลาเรียนไม่เหมาะสมจำนวน 16 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากรแล้วทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เพื่อแยกเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม
3. แบบรายงานการใช้เวลา

การดำเนินการทดลอง

ระยะที่ 1 ระยะก่อนทดลอง หรือระยะเสถียรภาพ ผู้วิจัยหาเสถียรภาพของการใช้เวลาในการเรียนจากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนทดลองโดยให้นักเรียนบันทึกแบบรายงานการใช้เวลา ในวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ เป็นเวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 1-2) ตั้งแต่วันที่ 9 มกราคม 2539 ถึงวันที่ 20 มกราคม 2539 โดยให้นักเรียนใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนเขียนกราฟ เพื่อดูการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

ระยะที่ 2 ระยะทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลอง กับนักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม คือกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ผู้วิจัยให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการใช้เวลาในการเรียน ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษา 6 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 3 - 8) สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ทุก ๆ วันศุกร์ เวลา 10.10 -11.40 น. เริ่มตั้งแต่ วันที่ 26 มกราคม 2539 ถึงวันที่ 1 มีนาคม 2539

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ผู้วิจัยให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อพัฒนาการใช้เวลาในการเรียน ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษา 6 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 3 -8) สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละไม่เกิน 50 นาที ในวันจันทร์ วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ ตั้งแต่วันที่ 22 มกราคม 2539 ถึงวันที่ 1 มีนาคม 2539

ในระยะทดลองนี้ ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม บันทึกการใช้เวลา และให้นักเรียนแต่ละคนเขียนกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงเวลาในการเรียน

ระยะที่ 3 ระยะทดลองหรือระยะติดตามผล ผู้วิจัยดูแลควบคุมนักเรียน กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ให้นักบันทึกการใช้เวลาเป็นเวลา 2 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 9 -10) นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม ตั้งแต่วันที่ 2 มีนาคม 2539 ถึงวันที่ 14 มีนาคม 2539

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้การทดสอบ ของวิลคอกซัน (The Wilcoxon matched - pairs signed ranks Test)

2. เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แบบพฤติกรรมนิยม (The Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test)

3. เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และนักเรียน ที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (The Mann - Whitney U Test)

4. นำเวลาในการเรียนของนักเรียนแต่ละคนเขียนกราฟ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงในแต่ละระยะ คือระยะพื้นฐาน ระยะทดลอง และระยะหลังการทดลอง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปผลได้ดังนี้

1. การใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. การใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนดีขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม มีการใช้เวลาในการเรียนดีกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

จากการศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม และรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม ที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนลาดหญ้าพิทยาคม จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 มีการใช้เวลาในการเรียนดีขึ้น หลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 1

จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ทำให้นักเรียน มีการใช้เวลาในการเรียนดีขึ้น ทั้งนี้เพราะว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลเป็นกลุ่ม ซึ่งจะก่อให้เกิดสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่างนักเรียนกับนักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้นักเรียน ได้ทราบแนวทางการปรับปรุงหรือแก้ไขเกี่ยวกับข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนเองมีการสำรวจพฤติกรรมการใช้เวลาของตนเอง เกิดการยอมรับตนเอง พร้อมที่จะหาทางแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ และนอกจากนี้ สมาชิกในกลุ่มจะช่วยกันแก้ไขปัญหากที่เกิดขึ้น เพื่อพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จโดยผู้วิจัยทำหน้าที่ เอื้ออำนวยบรรยากาศของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยมโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การฟัง การให้คำถามปลายเปิด และปิดการสะท้อนความรู้สึกการให้กำลังใจ และการเสริมแรง ซึ่ง

เทคนิคเหล่านี้ ช่วยให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการสำรวจการใช้เวลาของตนเอง และระบุพฤติกรรมการใช้เวลาที่เป็นอุปสรรคต่อการใช้เวลาในการเรียน นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนสำรวจว่ามีพฤติกรรมมาดบ้าง ที่เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรมการใช้เวลาเรียน ไม่เหมาะสม ตลอดทั้งผลที่เกิดขึ้นตามมายุหลังการใช้เวลาเรียนไม่เหมาะสม ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนัก ถึงผลเสียของการใช้เวลาไม่เหมาะสม และเห็นความสำคัญของการใช้เวลา โดยเฉพาะการใช้เวลาเพื่อการเรียน หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ให้นักเรียน ช่วยกันประเมินการใช้เวลาในการเรียนของตนเองในปัจจุบันแล้ว เปรียบเทียบกับการใช้เวลาในการเรียนที่ผ่านมา ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ มากน้อยเพียงใด และเหมาะสมพอที่จะช่วยให้ผลการเรียนดีขึ้นหรือไม่ และให้นักเรียนช่วยกันเสนอแนวทางที่คิดว่าควร จะทำ เพื่อพัฒนาการใช้เวลาในการเรียน แล้วให้นักเรียนช่วยกันกำหนดเวลาที่เหมาะสม สำหรับการเรียน หลังจากนั้น ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนเลือกแนวทางที่จะปฏิบัติและ เขียนเป็นแผนการที่จะปฏิบัติสำหรับตนเอง และให้นักเรียนลงนามในสัญญา ซึ่งเป็นสัญญาระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน ที่นักเรียนจะต้องนำแผนที่วางไว้ไปปฏิบัติแล้วกลับมารายงาน ผู้วิจัย เพื่อดำเนินการแก้ไขการใช้เวลาที่ไม่เหมาะสมนั้น ๆ ต่อไป

จากแบบบันทึกรายงานการใช้เวลาของนักเรียน และกราฟแสดงการใช้เวลาในการเรียน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม มีการใช้เวลาในการเรียนดีขึ้นกว่าเดิม โดยนักเรียนสามารถแบ่งเวลาเพื่อใช้ในการเรียน ด้วยการ ทำการบ้าน อ่านหนังสือล่วงหน้า อ่านหนังสือเพื่อทบทวนบทเรียน เหมาะสมขึ้น นักเรียน รู้จักแบ่งเวลา และใช้ช่วงเวลาต่าง ๆ ทั้งในวันธรรมดา และวันหยุด เพื่อใช้ในการเรียน ซึ่งเปลี่ยนไปจากการทดลอง ที่นักเรียนจะใช้ช่วงเวลาด้านใหญ่ เพื่อการเที่ยวเล่น ดูโทรทัศน์ พักผ่อน และอื่น ๆ ที่เป็นกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับการเรียน ระหว่างการดำเนินการทดลอง นักเรียนเข้ารับการให้คำปรึกษาทุกคน และทุกครั้ง และสนใจซักถามผู้วิจัย ในเรื่องการเรียน และการใช้เวลาที่เหมาะสม เพื่อนำข้อมูลไปเป็นไปแนวทางการปฏิบัติต่อไป ผู้วิจัยสังเกตพบว่า นักเรียนตั้งใจที่จะพัฒนาตนเองเป็นอย่างมาก ถึงแม้ว่าบางครั้ง จะทำไม่ได้ตามที่วางแผนไว้อย่างครบถ้วนก็ตาม แต่นักเรียนมีความตั้งใจ และความพยายาม ที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น โดยพยายามสนใจฟังสมาชิกในกลุ่ม เพื่อนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติและพัฒนาตนเองต่อไป

2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 มีการใช้เวลาในการเรียนดีขึ้น หลังการได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แบบพฤติกรรมนิยม ทำให้นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนดีขึ้น ทั้งนี้เพราะว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม ของการวิจัยครั้งนี้ เป็นกระบวนการที่ผู้วิจัยให้ความช่วยเหลือนักเรียนเป็นรายบุคคล โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยพัฒนาการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนให้ดีขึ้น ในการดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักเรียนเพื่อให้นักเรียนเกิดความอบอุ่นใจ สบายใจ เป็นกันเองกับผู้วิจัย พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือในการพัฒนาการใช้เวลาในการเรียน และผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ เทคนิคการฟัง การใช้คำถามปลายเปิด และปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ และการเสริมแรง ซึ่งเทคนิคเหล่านี้ ช่วยให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการสำรวจการใช้เวลาของตนเอง และระบุพฤติกรรมการใช้เวลาที่เป็นอุปสรรคต่อการใช้เวลาในการเรียน นอกจากนี้ ผู้วิจัย ได้ให้นักเรียนสำรวจว่ามีเหตุการณ์ใดบ้างที่เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรมการใช้เวลาเรียนที่ไม่เหมาะสม ตลอดทั้งผลที่เกิดตามมาภายหลังการใช้เวลาเรียนที่ไม่เหมาะสมทั้งนี้ เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงผลเสียของการใช้เวลาที่ไม่เหมาะสม และเห็นความสำคัญของการใช้เวลาโดยเฉพาะการใช้เวลาเพื่อการเรียน

จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม สามารถช่วยให้นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนเหมาะสมขึ้น และดีขึ้นจากการสังเกตของผู้วิจัยที่เป็น ผู้ดำเนินการให้คำปรึกษา พบว่า ในระหว่างการทดลองนักเรียนมีความกระตือรือร้น และสนใจที่จะเข้ารับการให้คำปรึกษา อย่างสม่ำเสมอทุกครั้ง และตรงที่นัดหมาย นักเรียนตั้งใจให้ความร่วมมือ และตั้งใจบันทึกการใช้เวลาส่งผู้วิจัยทุกครั้งตลอดการทดลอง

3. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม แบบพฤติกรรมนิยม กับนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม มีการใช้เวลาเหมาะสมดีขึ้น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีการใช้เวลาในการเรียนไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 3 แสดง

ให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม ทำให้การใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนดีขึ้นไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้ขั้นตอนและเทคนิค ในการให้คำปรึกษา ที่เหมือนกัน ทั้งสองกลุ่ม ซึ่งโปรแกรมการให้คำปรึกษาทั้งสองกลุ่ม ต่างก็มีจุดประสงค์ที่จะช่วยเหลือให้นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนดีขึ้น และแต่ละวิธีการต่างก็มีเอกลักษณ์ และจุดเด่นที่แตกต่างกัน เช่นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน การเปิดเผย และการร่วมกันคิด และจัดปัญหา และพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาที่เหมาะสม ส่วนการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลถึงแม้นักเรียนจะไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนรุ่นเดียวกันที่มีปัญหาล้ายๆ กัน แต่นักเรียนมีโอกาสซักถาม พูดคุย และแสดงความคิด กับผู้วิจัยได้มากกว่านักเรียนที่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ เจียรนีย์ ทรงชัยกุล (2529 : 411) ที่กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลว่า ผู้ให้คำปรึกษาจะได้รับการช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาเฉพาะของเขาจากผู้ให้คำปรึกษาโดยตรง ด้วยความละเอียดรอบคอบ และรอบคอบอย่างเพียงพอ และนอกจากนี้ การที่ผู้วิจัยให้นักเรียนทำสัญญา ทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 จะต้องพยายามปฏิบัติตามให้ได้ เนื่องจากผู้รับคำปรึกษาเป็นจุดสนใจของผู้วิจัยแต่เพียงผู้เดียวในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ทำให้นักเรียนต้องรับผิดชอบสัญญาไม่สามารถหลบหลีกได้กับทั้งผู้วิจัยอาจมีบุคคลิกภาพที่เป็นกันเอง มีความเข้าใจ และยอมรับนักเรียนที่เข้ารับการปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข ตลอดจนมีความเข้าใจในเด็กวัยรุ่น ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญ ที่จะทำให้การให้คำปรึกษา ดำเนินไปด้วยความราบรื่น และประสบความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับความคิดของ จาเนียร์ ช่วงโชติ และนวลศิริ เปาโรหิต (2521 : 83-85) ที่กล่าวว่าผู้ให้คำปรึกษาควรมีลักษณะ ของการยอมรับ มีความเข้าใจ อย่างถูกต้องเกี่ยวกับโลกส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษาตลอดจนจะต้องมีความจริงใจ และเข้าใจ ผู้รับบริการอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียน ควรมีการประสานงานอย่างใกล้ชิด ระหว่างผู้วิจัย อาจารย์ผู้สอน ตลอดทั้ง

สัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนเพื่อดูแลและติดตามผลการใช้เวลาของนักเรียนอย่างใกล้ชิด

1.2 ผู้ที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และรายบุคคล แบบ
พฤติกรรมนิยมไปใช้ควรศึกษาจุดมุ่งหมาย วิธีดำเนินการ และเทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำ
ปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลก่อนนำไปใช้

1.3 สถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคล ควรเป็น
เอกเทศ สะดวก มีความเป็นส่วนตัว มีบรรยากาศที่ดี และเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้
เพื่อให้นักเรียนสามารถ เปิดเผยความรู้สึกนึกคิดได้อย่างอิสระ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยต่อไป

2.1 ควรมีการติดตามผลของการเปรียบเทียบ ผลของการให้คำปรึกษา
แบบกลุ่ม และรายบุคคล ที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียน ภายหลังการสิ้นสุดการทดลอง
ไปแล้วเป็นระยะ ๆ เช่น 3 เดือน 6 เดือน และ 12 เดือน ทั้งนี้ เพื่อศึกษาความคงทน
ของวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม

2.2 ควรมีการศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมแบบกลุ่ม
และรายบุคคล และการให้ข้อเสนอแนะว่าจะส่งผลต่อการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน
แตกต่างกันเพียงไร

2.3 ควรศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม แบบกลุ่มและ
รายบุคคล กับนักเรียนในระดับอื่น ๆ โดยใช้เวลาให้คำปรึกษา 1 ภาคเรียน และมีการ
ติดตามผลเป็นระยะๆ อีก 1 ภาคเรียน ว่าส่งผลต่อการใช้เวลาในการเรียนของ
นักเรียนแตกต่างกันอย่างไร

2.4 ควรศึกษาอิทธิพลของตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับผู้ให้คำปรึกษา เช่น
เพศ วัย ศาสนา ฐานะทางเศรษฐกิจ สภาพของครอบครัว ทัศนคติ ของนักเรียน และ
ผู้ปกครอง ที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียน ว่าส่งผลต่อการใช้เวลาในการเรียนมากน้อย
เพียงไร ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาในการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทาง
การเรียน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนก จันทร์ขจร. "เรียนเก่ง เรียนอย่างไร," มิตรครู. 32 : 15-17 ; 11 มิถุนายน 2532.
- กมลรัตน์ หล้าสงวณ. จิตวิทยาการศึกษาฉบับปรับปรุงใหม่. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524.
- "การใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพ," อุตสาหกรรมสาร. 30(10) : 40-42 ; ตุลาคม 2530.
- แก้วแก้ว,นามแฝง. "การบริหารเวลา," วารสารการศึกษา กทม. 14(15) : 15-16 ; กุมภาพันธ์ 2534.
- คณะกรรมการเฉพาะกิจโครงการศึกษาเกี่ยวกับสภาพความต้องการและกิจกรรมเด็ก และเยาวชนในชุมชนแออัดในเขตกรุงเทพมหานคร. ความต้องการปัญหา กิจกรรม และการใช้เวลาของเด็กและเยาวชนในชุมชนแออัดในเขตกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัย. ม.ป.ท., 2528.
- คมเพชร จัตรสุภกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.
- จิตนา บุญบงการ. "เวลาหายไปไหน," จุฬาลงกรณ์ธุรกิจปริทัศน์. 10(40) : 10-20 ; มีนาคม 2531.
- จำเนียร ช่างโชติ และนวลศิริ เปาโรหิต. เทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2521.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล. "ทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม," เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาและสังคมวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว หน่วยที่ 9 - 15. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2533.
- ชาญชัย อาจินสมอาจารย์. "การบริหารเวลา," เพิ่มผลผลิต. 33(4) : 3-4 ; กรกฎาคม-สิงหาคม ม.ป.ป.

ชูชัย สมิทธิกร. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2527.

ชูศรี วงศ์รัตน์. เทคนิคการใช้ สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2534.

ทิพย์วรรณ กิตติพร. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม. พิษณุโลก : ภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2535.

ดวงใจ สิทธิไชย. การศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัด
กรมสามัญศึกษา. ปรินุณานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2521. อัดสำเนา.

ทองเรียน อมรัชกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
วิทยาเขต พิษณุโลก, 2520.

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
วิทยาเขต พิษณุโลก, 2530.

ประภาพรณ นาคชาพันธ์. ผลของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อลดพฤติกรรมก่อน
ในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี.
ปรินุณานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537.
อัดสำเนา.

ผกากรอง พุทธิติก. การสำรวจการใช้เวลาของนักเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย ปีการศึกษา
2517. วิทยานิพนธ์ ค.ม กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517. อัดสำเนา.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถม. กรุงเทพฯ :
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2529.

_____. การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : 2536.

พงษ์พันธ์ พงษ์โรสภา. ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการ
แนะแนวและจิตวิทยา การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2525.

พนม ล้อมอารีย์. การแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : รออเดียนสตรี, 2537.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
เจริญผล, 2531.

พรหมธิดา แสงคำเครือ. การแนะแนวเบื้องต้น. พิษณุโลก : ภาควิชาการแนะแนว และ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขต
พิษณุโลก, 2528.

ภิรมย์ รตินรเศรษฐ์. การใช้เวลานอกเวลาเรียนของนักเรียน ม.ต้นสองผลัดในเขตกรุงเทพ
มหานคร ปีการศึกษา 2536. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหา
วิทยาลัย, 2526. อัดสำเนา.

มงคล สังขตวิฑูร. "ชีวิตกับเวลา," วารสารท้องถิ่น. 28(3) : 74-76 ; มีนาคม 2531.

มายาวี สมบุญ. การสำรวจการใช้เวลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียน
สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนนทบุรี. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.

เมธี บิลันชานนท์. "เทคนิคการบริหารเวลา," วารสารมิตรครู. 27(4) : 42-46 ; 2528.

รัชนี้ ลาขเรจน์. "การใช้เวลาว่างและนันทนาการของวัยรุ่น," เอกสารชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่น
และการอบรม. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2533.

ราตรี พัฒนรังสรรค์. ศึกษา 321 จิตวิทยาแนะแนว. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาและ
การแนะแนว วิทยาลัยครูจันทระเกษม, 2522.

วัชร ทรัพย์มี. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2522.

_____. ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การพิมพ์, 2533.

วัชร ชูระคำ. "การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม," จิตวิทยาแนะแนวและให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ :
หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู, 2524.

วิรัช สงวนวงศ์วาน. "การบริการเวลา," จุฬาลงกรณ์ธุรกิจบริษัท. 13(10) : 17-18 ;
กรกฎาคม 2533.

วิรัตน์ บัวขาว. "เวลา : ทรัพยากรที่สำคัญของผู้บริหาร," วารสารเพิ่มผลผลิต.
33(2) : 26-27 ; มีนาคม-เมษายน 2537.

- วิวัน พวงมะลิ. "เทคนิคการบริหารเวลา," วารสารการศึกษา กทม. 13(39): 17-18; มิถุนายน 2533.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. คู่มือประเมินผลการเรียนตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2534.
- สุขใจ น้ำพุ. "ค่าแห่งเวลา," วารสารข้าราชการ. 38(7) : 44-45 ; มกราคม-กุมภาพันธ์ 2536.
- สุธีรพันธ์ กรลักษ์. จิตวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2523.
- สุนทร ผู้ประสิทธิ์. "การบริหารเวลา," สารพัฒนาหลักสูตร. 59 : 20-21 ; กุมภาพันธ์ 2530.
- สุนันท์ บุญอยู่. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการพัฒนา อัตมโนทัศน์และการลดน้ำหนักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.
- สุภวรรณ พันธุ์จันทร์. "การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบความคิดพฤติกรรมนิยม," วารสารแนะแนว. 26(140) : 24-29 ; เมษายน - พฤษภาคม 2535.
- สำเริง จันทรโถกุล. การศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อัดสำเนา.
- โรสรีช โพธิ์แก้ว. เอกสารประกอบการสอนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- สมชาย สุขชาดา. "เวลา-มาตรวัดความสำเร็จของธุรกิจสมัยใหม่," วารสารบริหารธุรกิจ. 13(51) : 38-41 ; กรกฎาคม-กันยายน 2532.
- อัจฉรา ชีวพัฒนานวงศ์. ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียนของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดแจ้งร้อน. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- อัชฌา ลิ้มปาพุกย์. "ข้อคิดนักบริหาร," วารสารเพิ่มผลผลิต. 31(3) : 17-19 ; พฤษภาคม-มิถุนายน 2535.

อัมพา โชติติกเสถียร. การสร้างทักษะในการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์, 2524.

อุกฤษ มงคลนาวิน. "หลัก 10 ประการของการจัดระบบใช้เวลาสำหรับนักบริหารที่ประสบ
ความสำเร็จ," จุฬาลงกรณ์วารสาร. 1(3) : 130-131 ; เมษายน-มิถุนายน 2532.

Bandura, A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice - Hall, 1977.

Beck, Deborah A. "Improving Fourth Graders," Attitudes toward
Leisure-Time Reading and Increasing Book Involvement.
M.S. Practicum. Nova University, 1990.

Corey, Gerald. Theory and Practice of Groups Counseling. 2 nd ed.
Monterey : Brooks/Cole Publishing, 1985.

Hansen, James C. Richard W. Warner and Elsie M. Smith. Group Counseling
Theory and Process. Chicago : Rand McNally College
Publishing, 1976.

Humphrey, Robert D. "The Relationship of Participation in out - of
School Activities to School Achievement," Thesis Abstract.
Series No.11, School of Education, Indiana University, 1960.

Hurlock, Elizabeth Bergner. Adolescent Development. New York :
McGraw - Hill Book Co., 1949.

Link, William I. "The Effects of Cognitive - Behavioral Group
Interventions on loneliness," DAI 51(7) : 2521- A ; January, 1991.

Mava, J. Larrabee. "How to Encourage Students to Take Responsibility :
Affirmation to Promote Counseling Homework," The School /
Counselor. 220-227 : January, 1988.

Murray, Andrew. "The Problem of Leisure Time Used by Youths," Thesis
Abstract International. Africans Text, 1988.

- Nelson, Richard C. Organization for Group Counseling, Group Counseling Theory and Practice. Washington D.C. APA Press, 1973.
- Ohlsen, Merle M. Group Counseling. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1970.
- Strang, Ruth. Counseling Technique in College and Secondary School. New York : Harper & Brother, 1949.
- Thoresen, C.E. "Behavioral Counseling," An Introduction School Counselor. 14 : 13-21 ; September, 1996.
- Trotzer, J. The Counselor and the Group : Integrating Theory , Training, and Practice. Monterey, California : Brooks/Cole, 1977.
- Wallace, J.Kahn. "Cognitive - Behavioral Group Counseling : An Introduction," The School Counselor. 35(5) : 344-351 ; May, 1988.

ภาคผนวก

ภาคผนวก

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

- โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
- ตัวอย่างแบบรายงานการใช้เวลา
- สรุปการให้คำปรึกษา
- ค่าคะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศและ เริ่มต้นให้คำ ปรึกษา	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน กฏระเบียบ บทบาท 2. เพื่ออธิบายให้นักเรียน ทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ ของการให้คำปรึกษา 3. เพื่ออธิบายให้นักเรียน ทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ ของการให้คำปรึกษา บทบาท หน้าที่ ของนักเรียน ระยะเวลา จำนวนครั้งและสถานที่ รับคำปรึกษา 4. เพื่อให้นักเรียนตระหนัก ถึงความสำคัญของเวลาและ ความจำเป็นของการใช้ เวลาให้คุ้มค่าที่สุด	1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับนักเรียนและแนะนำ ตนเองให้นักเรียนรู้จัก 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง 3. ผู้วิจัย สร้างความคุ้นเคย โดยให้นัก เรียนร่วมกิจกรรมครอบครัวของฉันทโดยผู้ วิจัยแจกฉลากความสัมพันธ์ของบุคคลใน ครอบครัว 4. เมื่อนักเรียนหาคู่ของตนเองเจอแล้ว ให้แต่ละคู่ซักถามกันตามหัวข้อที่ผู้วิจัย กำหนดให้ 5. ให้แต่ละคู่ออกมารายงานผล 6. ให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 7. ให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมแล้วผู้วิจัย ชี้แจง จุดมุ่งหมาย กฏระเบียบ บทบาท หน้าที่ ของนักเรียน และผู้วิจัย ใน การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 8. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม และให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้า รับการให้คำปรึกษา และผู้วิจัยสรุป 9. ผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2-6	การใช้เวลาในการเรียน	1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจตนเองยอมรับตนเองตามสภาพความเป็นจริง 2. เพื่อให้นักเรียนยอมรับถึงผลจากการกระทำของตนเอง จากการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน 3. เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน 4. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาลงมือปรับปรุงและส่งเสริมส่วนที่ดีในการใช้เวลาในการเรียนของตนเอง	การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2-6 ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษา แบบพฤติกรรม มีขั้นตอน 6 ขั้นตอนทุกครั้ง ในการให้คำปรึกษาแต่ละขั้นตอน ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปิด การเสริมแรง การสะท้อนความรู้สึก และการให้กำลังใจ ดังนี้ <u>ขั้นตอนที่ 1</u> ขึ้นสร้างสัมพันธภาพ ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียน ทบทวนสิ่งที่ได้จากการสนทนาครั้งที่แล้ว <u>ขั้นตอนที่ 2</u> ขึ้นสำรวจพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสำรวจการใช้เวลาในการเรียนในปัจจุบัน แล้วเปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนที่บันทึกไว้ในระยะ สัปดาห์ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ และให้นักเรียนเขียนกราฟ แสดงการใช้เวลาในการเรียนของตนเอง เพื่อการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาในการเรียน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		5. เพื่อให้ให้นักเรียนมีแผนที่เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนในการใช้เวลาในการเรียน	<u>ขั้นตอนที่ 3</u> ขึ้นประเมินพฤติกรรมของตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันประเมินความเหมาะสมเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเรียน และให้นักเรียนกำหนดเวลาที่เหมาะสมในการใช้เวลาในการเรียนในแต่ละวัน ที่จะช่วยให้ผลการเรียนดีขึ้น <u>ขั้นตอนที่ 4</u> ขึ้นวางแผนและทำสัญญา ผู้วิจัยให้นักเรียนวางแผนการใช้เวลาที่เหมาะสมโดยเสนอแนวทางที่คิดว่าเป็นสิ่งที่ควรกระทำหลังจากนั้นให้นักเรียนเลือกว่าจะปฏิบัติอย่างไร แล้วให้นักเรียนเขียนเป็นข้อสัญญาที่จะต้องปฏิบัติ แล้วผู้วิจัยให้นักเรียนลงนามในสัญญา ซึ่งเป็นข้อสัญญาระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน <u>ขั้นตอนที่ 5</u> ขึ้นปฏิบัติตามแผน ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคน นำแผนที่ลงนามในขั้นตอนที่ 4 ไปปฏิบัติแล้วกลับมารายงาน <u>ขั้นตอนที่ 6</u> ขึ้นยุติการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลการให้คำปรึกษา และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมแล้วนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	ยุติการให้คำ ปรึกษาและ ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อสรุปผลของการให้คำ ปรึกษาเพื่อพัฒนาการใช้ เวลาในการเรียน	1.ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ประกอบข้อมูลจากกราฟแสดงการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนแต่ละคน 2.ผู้วิจัยให้นักเรียนเปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของตนเอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษา 3.ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกประโยชน์ที่จะนำไปใช้เพื่อพัฒนาตนเอง 4.ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและยุติการให้คำปรึกษา 5.ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียน และกล่าวปิดการทดลอง

หมายเหตุ การให้คำปรึกษาแต่ละครั้งใช้เวลา 1.30 ชั่วโมง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม

สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศและ เริ่มต้นให้คำ ปรึกษา	1. เพื่อให้ให้นักเรียน ได้ ทราบวัตถุประสงค์ วิธี การ กฏระเบียบ บทบาท หน้าที่ ระยะเวลา จำนวน ครั้ง และสถานที่รับคำ ปรึกษา 2. เพื่อสร้างบรรยากาศ ให้นักเรียนรู้จัก คำนึง ระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน 3. เพื่อให้นักเรียนตระหนัก ถึงความสำคัญของเวลาและ ความจำเป็นของการใช้ เวลาให้คุ้มค่าที่สุด	1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับนักเรียนและแนะนำ ตนเองให้นักเรียนรู้จัก 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแนะนำตนเอง 3. ผู้วิจัย ชี้แจงให้นักเรียนทราบและเข้า ใจวัตถุประสงค์ บทบาท หน้าที่ วิธีการ กฏระเบียบระยะเวลา จำนวนครั้ง และ สถานที่ในการรับคำปรึกษา 4. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย ในการให้คำปรึกษา 5. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียน โดย วิธีซักถามพูดคุยภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเองเพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกไว้วางใจมากขึ้น 6. เมื่อนักเรียนมีความคุ้นเคยกับผู้วิจัยมากขึ้นผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ ความสำคัญของเวลาและความจำเป็นของ การใช้เวลาให้มีค่ามากที่สุด 7. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 8. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและนัด หมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2-6	การใช้เวลาในการเรียน	1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้สำรวจตนเองยอมรับตนเองตามความเป็นจริง 2. เพื่อให้ให้นักเรียนยอมรับถึงผลจากการกระทำของตนเองจากการใช้เวลาในการเรียน 3. เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียน 4. เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาลงมือปรับปรุงและส่งเสริมส่วนที่ดีในตนเองเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเรียน 5. เพื่อให้ให้นักเรียนมีแผนที่เป็นแนวทางการปฏิบัติตนในการใช้เวลาในการเรียน	การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2-6 ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มีขั้นตอน 6 ขั้นตอนทุกครั้งที่ในการให้คำปรึกษาแต่ละขั้นตอน ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การฟัง การซักถามปลายเปิดและปิด การเสริมแรง การสะท้อนความรู้สึกและและการให้กำลังใจดังนี้ <u>ขั้นตอนที่ 1</u> ขึ้นสร้างสัมพันธภาพ ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียน ทบทวนสิ่งที่ได้จากการสนทนาครั้งที่แล้ว <u>ขั้นตอนที่ 2</u> ขึ้นสำรวจพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจการใช้เวลาในการเรียนของตนเองในปัจจุบัน แล้วเปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนที่บ้านที่โรงเรียน ระยะเวลาพื้นฐานว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ และให้นักเรียนเขียนกราฟ แสดงการใช้เวลาในการเรียนของตนเอง เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาในการเรียน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<u>ขั้นตอนที่ 3</u> <u>ขั้นประเมินพฤติกรรมของตนเอง</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินความเหมาะสมเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเรียนของตนเอง และให้นักเรียนกำหนดเวลาที่เหมาะสมในการใช้เวลาในการเรียนในแต่ละวัน ที่จะช่วยให้ผลการเรียนดีขึ้น <u>ขั้นตอนที่ 4</u> <u>ขั้นวางแผนและทำสัญญา</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนวางแผนการใช้เวลาที่เหมาะสมโดยเสนอแนวทางที่คิดว่าเป็นสิ่งที่ควรกระทำหลังจากนั้นให้นักเรียนเลือกว่าจะปฏิบัติอย่างไร แล้วให้นักเรียนเขียนเป็นข้อสัญญาที่จะต้องปฏิบัติ แล้วผู้วิจัยให้นักเรียนลงนามในสัญญา ซึ่งเป็นข้อสัญญาระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน <u>ขั้นตอนที่ 5</u> <u>ขั้นปฏิบัติตามแผน</u> ผู้วิจัยให้นักเรียน นำแผนที่ลงนามใน <u>ขั้นตอนที่ 4</u> ไปปฏิบัติแล้วกลับมารายงาน <u>ขั้นตอนที่ 6</u> <u>ขั้นยุติการให้คำปรึกษา</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลการให้คำปรึกษา และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมแล้วนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	ยุติการให้คำ ปรึกษาและ ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อสรุปผลของการให้คำ ปรึกษาเพื่อพัฒนาการใช้ เวลาในการเรียน	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ประกอบข้อมูลจากกราฟแสดงการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของตนเอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษา 3. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกประโยชน์ที่จะนำไปใช้เพื่อพัฒนาตนเอง 4. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและยุติการให้คำปรึกษา 5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียน และกล่าวปิดการทดลอง

หมายเหตุ การให้คำปรึกษาแต่ละครั้งใช้เวลาไม่เกิน 50 นาที

คำชี้แจง

โปรดกรอกการใช้เวลาของนักเรียนตามความเป็นจริงลงใน "บันไดเวลา"

การกรอกตามความเป็นจริงจะเป็นผลดีกับตัวนักเรียน

เวลา	พฤติกรรม
0500-0530	
0530-0600	
0600-0630	
0630-0700	
0700-0730	
0730-0800	
0800-0830	
0830-0900	
0900-0930	
0930-1000	
1000-1030	
1030-1100	
1100-1130	
1130-1200	
1200-1230	
1230-1300	
1300-1330	
1330-1400	
1400-1430	
1430-1500	
1500-1530	
1530-1600	
1600-1630	
1630-1700	
1700-1730	
1730-1800	
1800-1830	
1830-1900	
1900-1930	
1930-2000	
2000-2030	
2030-2100	
2100-2130	
2130-2200	
2200-2230	
2230-2300	
	เข้านอน

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1

ครั้งที่ 1 บรมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน
2. เพื่ออธิบายให้นักเรียนทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ ของการให้คำปรึกษา บทบาท และหน้าที่ของนักเรียน ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่รับคำปรึกษา
3. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของเวลา ความจำเป็นของการ ใช้เวลาที่มีค่ามากที่สุด

เวลา 1.30 ชั่วโมง

อุปกรณ์ 1. ฉลากชื่อสิ่งต่าง ๆ ที่คู่กัน

2. ใบงานสำหรับคำถามเพื่อการสัมภาษณ์ จำนวน 8 ใบ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้นักเรียนรู้จัก หลังจากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยโดยให้นักเรียนร่วมกิจกรรมครอบครัวของฉันโดยผู้วิจัย แจกฉลากซึ่งแสดงความสัมพันธ์ของบุคคลภายในครอบครัวให้นักเรียนแต่ละคน
3. ผู้วิจัยให้นักเรียน เปิดฉลากของตนเองแล้วให้รีบไปหาคู่ของตนเองให้เจอ เช่น พ่อคู่กับแม่ พี่คู่กับน้อง ตากับยาย และปู่กับย่า
4. เมื่อนักเรียนหาคู่ของตนเองแล้ว ให้แต่ละคู่ซักถามกันในหัวข้อตามใบงานที่ กำหนดให้
5. ให้แต่ละคู่ออกมารายงานผล
6. ให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
7. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบ บทบาทหน้าที่ ของนักเรียน และผู้วิจัย ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
8. เมื่อนักเรียนเข้าใจ วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแล้วผู้วิจัยเปิดโอกาส ให้นักเรียนซักถามเพิ่มเติม และให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ารับคำปรึกษาในครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

9. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
การประเมินผล สืบเกิดจากการให้ความร่วมมือ การเปิดเผยตนเองในการทำกิจกรรม

ครั้งที่ 2 -6 การใช้เวลาในการเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้สำรวจตนเอง ยอมรับตนเอง ตามสภาพความเป็นจริง
2. เพื่อให้นักเรียนยอมรับถึงผลจากการกระทำของตนเอง
3. เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในการแก้ปัญหา และอุปสรรค
ที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน
4. เพื่อให้นักเรียน ได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุงและส่งเสริม
ส่วนที่ดีในตนเอง เกี่ยวกับการใช้เวลาในการเรียนของตนเอง
5. เพื่อให้นักเรียนมีแผนการที่เป็นแนวปฏิบัติในการใช้เวลาในการเรียน

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษา ครั้งที่ 2 - 6 ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
มีการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคต่างๆ ได้แก่ การฟัง การซักถามปลายเปิด และปิด
การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ และการเสริมแรง ซึ่งมีวิธีการให้คำปรึกษา ดังนี้

1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจการใช้เวลาเรียนในปัจจุบัน แล้วเปรียบเทียบกับ
การใช้เวลาที่นักเรียนบันทึกไว้ในระยะ เส้นฐาน (ระยะก่อนการทดลอง) ว่ามีความแตกต่างกัน
หรือไม่ และให้นักเรียนเขียนกราฟแสดงการใช้เวลาในการเรียนของตนเอง เพื่อดูการ
เปลี่ยนแปลงการใช้เวลาในการเรียน
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินความเหมาะสมเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเรียน
ของตนเอง และให้นักเรียนกำหนดเวลาที่เหมาะสมในการใช้เวลาในการเรียนในแต่ละวัน
ที่จะช่วยให้ผลการเรียนดีขึ้น
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มช่วยกันวางแผนการใช้เวลาเรียนที่เหมาะสม

โดยให้นักเรียนแต่ละคน เสนอแนวทางที่คิดว่าเป็นสิ่งที่ควรทำ และให้นักเรียนแต่ละคนเลือกแนวทางที่ตนเองจะปฏิบัติ แล้วผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนเป็นข้อสัญญา และให้นักเรียนลงนามในสัญญา

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำแผนที่กำหนดไว้ข้อที่ 4 ไปปฏิบัติ และนำห้กลับมารายงานในครั้งต่อไป

6. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนาครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

7. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความตั้งใจในการบันทึกข้อมูล รายงานข้อมูล การแสดงความคิดเห็นในระหว่างการให้คำปรึกษา

ครั้งที่ 7 ยุติการให้คำปรึกษา และปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

เพื่อสรุปผลของการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลการใช้เวลาในการเรียนที่นักเรียนได้วางแผนไว้ในครั้งที่แล้ว ประกอบกับข้อมูลจากกราฟแสดงการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนแต่ละคน

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเปรียบเทียบ การใช้เวลาในการเรียนของตนเอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษา

3. ผู้วิจัยให้นักเรียน บอกประโยชน์ของการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาในครั้งนี้ที่จะนำไปใช้พัฒนาตนเอง

4. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและยุติการให้คำปรึกษา

5. ผู้วิจัยกล่าวขอขอบคุณนักเรียน และกล่าวยุติการให้คำปรึกษา

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือ ความตั้งใจในการรายงานข้อมูล และการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ความกระตือรือร้นในการรับฟังสมาชิกในกลุ่ม

การให้คำปรึกษา เป็นรายบุคคลแบบพบปะกรรมนิม

สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน
2. เพื่ออธิบายให้นักเรียนทราบ และเข้าใจวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา บทบาท หน้าที่ของนักเรียน ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ให้คำปรึกษา
3. เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของเวลา ความจำเป็นของการใช้เวลาที่มีค่ามากที่สุด

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับนักเรียน และแนะนำตนเองให้นักเรียนรู้จัก
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแนะนำตนเอง
3. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียนโดยวิธีการซักถาม พูดคุย ภายใต้อารมณ์ที่อบอุ่น เป็นกันเอง เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกไว้วางใจมากขึ้น
4. เมื่อนักเรียนมีความคุ้นเคยกับผู้วิจัยมากขึ้น ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของเวลา และความจำเป็นของการใช้เวลาที่มีค่ามากที่สุด
5. ผู้วิจัยสรุปความสำคัญของเวลา พร้อมทั้งอธิบายให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา
6. เมื่อนักเรียนเข้าใจวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย
7. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ในการพูด การแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 2- 6 การใช้เวลาในการเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจตนเอง ยอมรับตนเอง ตามสภาพความเป็นจริง
2. เพื่อให้นักเรียนยอมรับถึงผลจากการกระทำของตนเอง
3. เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียน ได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา และอุปสรรค ที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน
4. เพื่อให้นักเรียน ได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุง และส่งเสริมส่วนที่ดีในตนเองเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเรียน
5. เพื่อให้นักเรียนมีแผนที่เป็นแนวทางการปฏิบัติตนในการใช้เวลาในการเรียน

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษา ครั้งที่ 2-6 ผู้วิจัย ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ และการเสริมแรง ดังนี้

1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจการใช้เวลาในการเรียนของตนเองในปัจจุบัน แล้วเปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนที่ได้บันทึกไว้ในระยะเส้นฐาน(ระยะก่อนทดลอง) ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ และให้นักเรียนเขียนกราฟ แสดงการใช้เวลาในการเรียนของตนเอง เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาในการเรียน
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินความเหมาะสมเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเรียนของตนเอง และให้นักเรียนกำหนดเวลาที่เหมาะสมในการใช้เวลาในการเรียนแต่ละวัน ที่จะช่วยให้ผลการเรียนดีขึ้น
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนวางแผนการใช้เวลาในการเรียนที่เหมาะสม โดยให้นักเรียนเสนอแนวทางที่ควรกระทำ และให้นักเรียนเลือกแนวทางที่ตนเองจะปฏิบัติ แล้วผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนเป็นข้อสัญญา หลังจากนั้นให้นักเรียนลงนามในสัญญา
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนนำแผนที่ได้กำหนดไว้ในข้อ 4 ไปปฏิบัติ และให้กลับมารายงานครั้งต่อไป

6. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนาค้างนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

7. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล สืบเนื่องจากการให้ความร่วมมือ ความตั้งใจในการบันทึกข้อมูล รายงาน ข้อมูล การแสดงความคิดเห็นในระหว่างการให้คำปรึกษา

ครั้งที่ 7 ยุติการให้คำปรึกษา และปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลการใช้เวลาในการเรียนที่นักเรียนได้วางแผนไว้ในครั้งนี้แล้ว ประกอบกับข้อมูลจากกราฟ แสดงการใช้เวลาในการเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของตนเอง ก่อน และ หลังการให้คำปรึกษา
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอก ประโยชน์ของการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาในครั้งนี้ที่จะนำไปใช้เพื่อพัฒนาตนเอง
4. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและยุติการให้คำปรึกษา

การประเมินผล

สืบเนื่องจากการร่วมมือ ความตั้งใจในการรายงานข้อมูล และการแสดงความคิดเห็น ความกระตือรือร้นในการขอรับคำปรึกษา

สรุปผลของการหาคำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

ครั้งที่ 1

ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพกับนักเรียน โดยแนะนำตนเอง และให้นักเรียนทุกคนแนะนำตนเอง หลังจากนั้น ผู้วิจัยให้นักเรียนสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับนักเรียนโดยใช้กิจกรรม "ครอบครัวของฉัน" โดยให้นักเรียนหยิบลูกเต๋าซึ่งเป็นความสัมพันธ์ ของบุคคลภายในครอบครัว ดังนี้ พ่อ - แม่, พี่ - น้อง, ปู่ - ย่า และ ตา - ยาย ซึ่งนักเรียนที่หยิบลูกเต๋าจะต้องไปหาคู่ของตนเองให้เจอ และให้ทุกคู่พลัดกันสัมภาษณ์ตามคำถามที่ผู้วิจัยกำหนด แล้วให้แต่ละคู่มาเล่าให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟัง

นักเรียนทุกคนตั้งใจร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี บรรยายภาพภายในกลุ่มเต็มไปด้วยความอบอุ่น ยอมรับซึ่งกันและกัน และเป็นกันเองนักเรียนทุกคนเริ่มมีความรู้สึกไว้วางใจกันมากขึ้น ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคการถามเพื่อแสดงความคิดเห็นเรื่องเวลา นักเรียนทุกคนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเรื่องเวลาอย่างกว้างขวาง ซึ่งพอสรุปได้ว่า เวลาเป็นสิ่งสำคัญ และมีค่า และเป็นทรัพยากรที่มีจำกัด เมื่อใช้แล้วจะหมดไป และจะไม่สามารถย้อนเวลากลับมาได้ ดังนั้นเวลา จึงเป็นทรัพยากรที่สามารถกำหนดชีวิตและอนาคตได้ ดังนั้นจึงต้องใช้เวลาอย่างมีคุณค่า และมีประสิทธิภาพ ชีวิตจึงจะประสบความสำเร็จ และนอกจากนี้ นักเรียนยังเห็นว่าเวลาเป็นเงินเป็นทอง จึงต้องใช้อย่างคุ้มค่าไม่ควรปล่อยเวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์

เมื่อทุกคนเห็นความสำคัญของเวลาแล้ว ผู้วิจัยจึงชี้แจงวัตถุประสงค์ ของการหาคำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม บทบาทหน้าที่ของนักเรียน ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่หาคำปรึกษา ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการหาคำปรึกษาในครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2 - 6

ผู้วิจัย สร้างสัมพันธภาพกับนักเรียน หลังจากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจการใช้เวลาเรียนในปัจจุบัน แล้วเปรียบเทียบกับระยะก่อนทดลอง (ระยะเส้นฐาน) นักเรียนส่วนใหญ่มีการใช้เวลาในการเรียนดีขึ้น เนื่องจากผลของการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาในครั้งแรก ทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญและคุณค่าของเวลา ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนเขียนกราฟแสดงการใช้เวลาในการเรียน (การทบทวนบทเรียน) ของตนเอง นักเรียนตั้งใจเขียนกราฟ หลังจากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันประเมินการใช้เวลา ในการเรียนและกำหนดเวลาที่เหมาะสมในการใช้เวลาในการเรียน ที่จะช่วยให้ผลการเรียนดีขึ้น

นักเรียนในกลุ่มได้แสดงทัศนะ และความคิดอย่างกว้างขวาง ในการเสนอแนะเรื่องการจัดแบ่งเวลา การรักษาเวลา การควบคุมตนเองในเรื่องการใช้เวลา เพื่อทำการบ้าน ทำรายงาน หรืองานที่ได้รับมอบหมาย เพื่อจะได้มีเวลาสำหรับทบทวนเรียน

เมื่อนักเรียน มีความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องการใช้เวลาแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนวางแผนการใช้เวลาในการเรียนของแต่ละคน พร้อมกับให้นักเรียนกำหนดเวลาที่เหมาะสม สำหรับการทบทวนบทเรียน ตามความสามารถของแต่ละคน และให้นักเรียนนำกลับไปปฏิบัติและกลับมารายงาน

นักเรียนตั้งใจรายงาน การใช้เวลาของตนเอง พร้อมทั้งเสนอกราฟการใช้เวลาในการเรียน นักเรียนทุกคนในกลุ่มมีความพยายามที่จะพัฒนาการใช้เวลาของตนเองโดยสนใจฟัง และซักถามจากสมาชิกในกลุ่ม นักเรียนในกลุ่มส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติตามแผนได้ มีสมาชิกเพียงคนเดียวที่มีความลำบากใจ และยังไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้ (เนื่องจากได้รับการเลี้ยงดูแบบรักทะนุถนอมจนเกินไป) สมาชิกในกลุ่มได้ให้ข้อเสนอแนะ และการปฏิบัติตนในเรื่องการใช้เวลา นักเรียนได้นำข้อเสนอแนะ จากกลุ่มไปปฏิบัติ ทำให้นักเรียนมีพัฒนาการงานการใช้เวลาดีขึ้นในระยะต่อมา เช่นมีเวลาทำการบ้าน ทำรายงาน และมีเวลาสำหรับทบทวนบทเรียนเพิ่มขึ้น ซึ่งนักเรียนยอมรับว่าก่อนหน้านี้นักเรียนไม่เคยเอาใจใส่ต่อการเรียน และไม่เคยใช้เวลาเพื่อการเรียนเลยเมื่ออยู่ที่บ้าน

นักเรียนทุกคนรู้สึกดีใจ และภาคภูมิใจมาก ที่นักเรียนได้ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สำหรับการเรียน ทำให้นักเรียนรู้สึกว่าตนเองมีค่า เพราะนักเรียนเข้าใจเหตุผลแล้วว่า

การที่นักเรียนมีผลการเรียนไม่ดีขึ้น ไม่ได้เกิดจากความด้อยปัญญาของตนเอง แต่เกิดจากผลการกระทำของตนเอง การตั้งใจเรียน เอาใจใส่ต่อการเรียน การจัดแบ่งเวลาให้เหมาะสมและถูกต้อง และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้เรียนได้อย่างราบรื่น และประสบผลสำเร็จ

ครั้งที่ 7

นักเรียนตั้งใจรายงานการใช้เวลาของตนเอง พร้อมทั้งเสนอกราฟการใช้เวลาในการเรียนของตนเอง (การทบทวนบทเรียน) นักเรียนแต่ละคนให้ความสนใจฟังการรายงานของสมาชิกในกลุ่มว่าสามารถใช้เวลาในการเรียนแตกต่างจากก่อนเข้ารับการทดลองมากน้อยเพียงใด นักเรียนทุกคนสามารถปฏิบัติตามแผนได้ ทำให้นักเรียนรู้สึกภูมิใจ

นอกจากนี้ นักเรียนได้แสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผยว่า การเข้ากลุ่มเพื่อขอรับคำปรึกษาในครั้งนี้ ทำให้นักเรียนมีความรู้ และได้รับประโยชน์อย่างมากเนื่องจากทำให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการใช้เวลา การจัดแบ่งเวลาในการเรียน ผลจากการเรียนรู้เรื่องเวลา ทำให้นักเรียนมีกำลังใจ มีเป้าหมายในชีวิต ทำให้นักเรียนเกิดความพยายามที่จะเรียนให้สำเร็จ เพื่อสร้างชีวิตและอนาคตที่ดี

นักเรียนเห็นว่า การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ นักเรียนมีความรู้สึกอบอุ่นใจ ประทับใจ เนื่องจากบรรยากาศภายในกลุ่มเหมือนกับเป็นครอบครัวเดียวกัน การได้รับความรู้จากสมาชิกพร้อมทั้งข้อเสนอแนะจากกลุ่มเป็นประโยชน์สำหรับตนเอง และจะนำความรู้ที่ได้รับในครั้งนี้ไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในการเรียนระดับสูงขึ้นไป และใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในด้านการจัดแบ่งเวลาที่เหมาะสมเพื่อปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในแต่ละวัน เพราะนักเรียนเห็นว่า การจัดแบ่งเวลาที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ จะเป็นตัวกำหนดชีวิต และอนาคตที่มีคุณภาพต่อไป

สรุปผลของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม

นักเรียนคนที่ 1

ครั้งที่ 1 ปฐมบท

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียน ชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ กฎระเบียบ บทบาทหน้าที่ ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่รับคำปรึกษา และเริ่มต้นให้คำปรึกษาสรุปได้ดังนี้

นักเรียนอาศัยอยู่กับ พ่อ แม่ บ้านอยู่ห่างจากโรงเรียน ประมาณ 8 กิโลเมตร มีพี่น้องทั้งหมด 8 คน นักเรียนเป็นคนที่ 7 น้องสุดท้องเสียชีวิตไปนานแล้ว ที่บ้านนักเรียนมีอาชีพหัดหินขาย มีคนงาน 8 คน พี่ๆ มีอาชีพหัดหินเช่นกัน

บ้านเดิมของนักเรียนอยู่ต่างจังหวัด ได้ย้ายมาอยู่ตามที่อยู่ปัจจุบัน เกือบ 20 ปีแล้ว แต่ที่บ้านไม่ได้ขอเลขที่บ้าน ดังนั้นนักเรียนจึงไม่มีหลักฐานใด ๆ เช่นทะเบียนบ้าน ใบสูติบัตร ทำให้ไม่สามารถทำบัตรประชาชนได้ เนื่องจาก พ่อ - แม่ ไม่ได้แจ้งเกิดหลักฐานของนักเรียนจึงมีเฉพาะใบรับรอง การทำคลอดของพยาบาลใกล้ ๆ บ้านเท่านั้นสาเหตุ ดังกล่าวทำให้นักเรียนมองไม่เห็นอนาคต เพราะนักเรียน คิดเตาไปว่าเมื่อเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แล้ว ไม่สามารถไปเรียนต่อได้ เนื่องจากไม่มีหลักฐาน และอาชีพที่ทำได้คือหัดหินขายเหมือนกับพี่ ๆ จึงเห็นว่าการเรียนขณะนี้ไม่มีประโยชน์ ไม่จำเป็นต้องเรียนให้ดี จึงปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม ไม่ดิ้นรนชวนขาย ปล่อยเวลาให้หมดไปกับการเที่ยวหาเพื่อน ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ ขณะที่คุยกับผู้ให้คำปรึกษานักเรียนมีความเครียดมาก เนื่องจากนักเรียนคิดอยู่ตลอดเวลา เรื่องการมีสิทธิทำบัตรประชาชน เพราะนักเรียนอยากมีชีวิตเหมือนเพื่อน ๆ และต้องการมีหลักฐานไปสอบเรียนต่อในระดับสูงขึ้น

ผู้วิจัยได้ให้กำลังใจ และให้คำปรึกษา ทำให้นักเรียนเริ่มคลายความวิตกกังวล และเริ่มมองเห็นความสำคัญของชีวิต และคุณค่าของเวลา มีกำลังใจที่จะแก้ปัญหาเพราะคิดว่าปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้ จากผลการกระทำของตนเอง ดังนั้น จึงต้องเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตใหม่ โดยต้องพยายามตั้งใจเรียน และอ่านหนังสือบ้าง เพื่อผลการเรียนที่ดี จะได้เตรียมพร้อมที่จะศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น ต่อไป

ครั้งที่ 2-6

นักเรียนได้เปรียบเทียบการใช้เวลาในปัจจุบัน กับระยะก่อนเข้ารับการปรึกษา (ระยะเส้นฐาน) ปรากฏว่านักเรียน มีการใช้เวลาในการเรียนดีขึ้น คือนักเรียน ำด้นำเวลามาใช้เพื่อทบทวนบทเรียน (เนื่องจากผลจากการเข้ารับการปรึกษา ในครั้งแรก) ซึ่งก่อนหน้านี้ นักเรียนไม่เคย ทาการบ้าน หรือทำรายงาน และทบทวนบทเรียนเลย หลังเลิกเรียนถึงก่อนเข้านอน นักเรียนจะใช้เวลาหมดไปกับการ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ ส่วนในวันหยุด นักเรียนจะใช้เวลาหมดไป ด้วยการไปเที่ยวหาเพื่อน ดูโทรทัศน์ และฟังวิทยุ จากผลการกระทำดังกล่าวทาให้นักเรียนได้ผลการเรียนไม่ดี สอบติดศูนย์วิชา สังคมศึกษา แต่สามารถสอบวิชาวิทยาศาสตร์ผ่าน แต่ก็ผ่านเพียงเกณฑ์ขั้นต่ำเท่านั้น นักเรียนเห็นว่าการที่นักเรียนสอบไม่ผ่านวิชาสังคมศึกษานั้น เป็นผลจากการที่นักเรียนไม่เคยทบทวนบทเรียนเลย ไม่เคยอ่านหนังสือหรือเตรียมพร้อมที่จะสอบ การสอบให้ได้ผลดีทุก ๆ วิชา จำเป็นต้องมีเวลาเอาใจใส่ ขยันทำงานที่อาจารย์มอบหมายให้ทา หรืออ่านหนังสือล่วงหน้า อ่านหนังสือทบทวนบทเรียนบ้าง จะทาให้เข้าใจ และทาข้อสอบได้ ส่วนวิชาวิทยาศาสตร์ ที่สอบผ่านนั้น เป็นเพราะเป็นวิชาที่นักเรียนชอบ ขณะเรียนในห้องเรียนจะฟังขณะครูอธิบาย ทาให้พอเข้าใจบ้าง แต่จากผลที่ไม่ได้ทบทวนบทเรียนหรือทำงานที่อาจารย์มอบหมาย ทาให้ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งถ้าเอาใจใส่มากกว่านี้ คาดว่าผลการเรียนก็ควรจะดีขึ้นต่อไปจะต้องพยายามให้มากขึ้นโดยจะพยายามทบทวนบทเรียนให้ได้วันละ 1.30 ชั่วโมง ผู้วิจัยเห็นว่า เป็นเวลาที่มากเกินไปในระยะการเริ่มต้น แต่นักเรียนยืนยันที่จะทาให้ได้ ผู้วิจัย จึงให้นักเรียนวางแผนการที่จะปฏิบัติ และให้เขียนเป็นข้อสัญญาไว้ระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน แล้วให้นักเรียนกลับมารายงานในครั้งต่อไป

นักเรียนกลับมารายงานการปฏิบัติตามแผน ปรากฏว่านักเรียนปฏิบัติไม่ได้ทั้งหมด เนื่องจากหนังสือบางเล่มเพื่อนยืมไป แล้วเพื่อนทาหาย แต่นักเรียนสัญญาว่าจะไปยืมหนังสือจากเพื่อนมาอ่านก่อน แล้วจะไปหาซื้อในภายหลัง ส่วนเวลาที่กำหนดไว้ เป็นเวลาที่นานเกินไป นักเรียนขอลดลงเหลือ 1.20 ชั่วโมง ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้นักเรียนเขียนแผนสำหรับปฏิบัติใหม่ และกลับมารายงานในครั้งต่อไป

นักเรียนสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้ และมีความพยายามและความตั้งใจ ในการปฏิบัติตามแผน สนใจซักถามผู้วิจัย มีความกระตือรือร้นในการเข้ารับการปรึกษา

เพราะมาตรงเวลาตามที่นัดหมายทุกครั้ง

ครั้งที่ 7

นักเรียนมีความตั้งใจรายงานการใช้เวลาในการเรียน และเขียนกราฟ นักเรียนรู้สึกภูมิใจที่สามารถปฏิบัติตามแผนได้ และพอใจที่กราฟเพิ่มสูงขึ้นกว่าเดิมมาก ซึ่งแตกต่างอย่างเห็นได้ชัดจากก่อนที่นักเรียนจะเข้ารับการให้คำปรึกษา เพราะนักเรียนเห็นว่าการเข้ารับการปรึกษาในครั้งนี้ มีประโยชน์ต่อนักเรียนมากทำให้นักเรียนเรียนรู้เรื่องของการจัดแบ่งเวลา การรู้จักใช้เวลาให้เกิดคุณค่า ซึ่งสิ่งเหล่านี้นักเรียนจะนำไปใช้ต่อไป

นักเรียนคนที่ 2

ครั้งที่ 1 ปทุมธานี

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียน ชี้แจงวัตถุประสงค์ บทบาท หน้าที่ วิธีการ กระบวนการ จำนวนครั้ง และสถานที่ในการรับคำปรึกษา และเริ่มให้คำปรึกษา สรุปได้ดังนี้

นักเรียนพักอยู่ในค่ายสุรสีห์ คุณพ่อเป็นทหาร ส่วนคุณแม่เป็นแม่บ้าน มีพี่น้องทั้งหมด 3 คน คนโตเรียนหนังสือไม่จบ จึงต้องทำงานอยู่ห่างสรรพสินค้า ส่วนคนที่ 2 ทำงานอยู่ที่โรงพยาบาล นักเรียนคิดว่า พี่คนโตเรียนหนังสือไม่จบเพราะเกเร ไม่ตั้งใจเรียน จึงต้องทำงานไม่มีเกียรติ ดังนั้นนักเรียนไม่อยากจะเป็นอย่างพี่ จะต้องพยายามเรียนหนังสือให้ดี และอยากสอบเข้าเรียนต่อโรงเรียนเทคนิคให้ได้ ที่ผ่านมานักเรียน เรียนได้ผลการเรียนไม่ดีนัก เนื่องจากไม่ตั้งใจเรียน เวลาส่วนใหญ่จะใช้เพื่อการชมโทรทัศน์ เทียว เล่น ผู้วิจัยจึงให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของเวลา นักเรียนคิดว่า เวลาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และผ่านไปด้วยความรวดเร็วมาก ดังนั้นจึงควรใช้เวลาให้คุ้มค่า เพราะถ้าปล่อยผ่านไปเหมือนที่ผ่านมามันอาจจะสอบเข้าเรียนต่อไม่ได้ ต่อไปจะพยายามเรียนหนังสือให้ดี และใช้เวลาเพื่อการเรียนให้มากขึ้น จะเที่ยวให้น้อยลง เพราะเป้าหมายของนักเรียนคือการเรียนต่อ

ครั้งที่ 2-6

จากการพบปะครั้งแรก ทำให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของเวลา เมื่อผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจการใช้เวลาในปัจจุบัน แล้วเปรียบเทียบกับระยะก่อนเข้ารับการขอรับคำปรึกษา ปรากฏว่า นักเรียนมีเวลาในการเรียนเพิ่มมากขึ้นกว่าในระยะก่อนเข้ารับการปรึกษาเล็กน้อย ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้นักเรียนประเมิน ความเหมาะสมของการใช้เวลาในการเรียน นักเรียนเห็นว่า ควรใช้เวลาในการเรียน วันละไม่ต่ำกว่า 1 ชั่วโมง ผู้วิจัยให้นักเรียนวางแผนการที่จะปฏิบัติ ตลอดสัปดาห์ และให้กลับมารายงานในครั้งต่อไป

เมื่อนักเรียนกลับมารายงานผล ปรากฏว่า นักเรียน สามารถปฏิบัติตามแผนได้ และเห็นว่า เป็นสิ่งที่ดี เพราะการปฏิบัติตามแผน จะช่วยให้การเรียนในห้องเรียนเข้าใจ ดังนั้น ต่อไปนักเรียนจะเพิ่มเวลาเรียนเป็น 1.30 ชั่วโมง โดยแบ่งเวลาออกเป็น ช่วง ๆ ดังนี้ ช่วงเช้า ก่อนไปโรงเรียน 30 นาที ช่วงเย็น แบ่งเป็น 2 ช่วง คือ ก่อนอาหารเย็น เวลา 17.00 - 17.30 น. และก่อนนอนเวลา 20.00 - 20.30 น. เมื่อผู้วิจัยท้วงติง นักเรียนยืนยันที่จะปฏิบัติตามแผนให้ได้ ผู้วิจัยจึงให้นักเรียนนำแผนไปปฏิบัติ และกลับมารายงานผู้วิจัยในครั้งต่อไป ซึ่งปรากฏว่านักเรียนไม่สามารถปฏิบัติตามแผนที่นักเรียนยืนยันได้ นักเรียนจึงขอเปลี่ยนแผนใหม่ คือลดเวลาลง เหลือ 1.20 ชั่วโมง โดยนักเรียนวางแผนไว้ว่า การบ้านและรายงานนักเรียนจะหาเวลาทำที่โรงเรียน เพื่อจะได้มีเวลาทบทวนบทเรียนอย่างเต็มที่ ซึ่งจากแผนที่นักเรียนวางไว้ดังกล่าว นักเรียนสามารถปฏิบัติได้ และทำได้ดีมาก แต่มีอุปสรรคบ้างเล็กน้อย คือในช่วงเช้านักเรียนจะง่วงนอนมาก จึงเปลี่ยนเวลาใหม่ คือจะขยายเวลาช่วงก่อนนอนออกไป เป็นการชดเชย จากการปฏิบัติตามแผนดังกล่าว ทำให้นักเรียนสามารถทำการบ้าน รายงาน ได้เสร็จเรียบร้อย ทันเวลา และยังสามารถใช้ช่วงเวลาขณะรอรถไปโรงเรียนตอนเข้ามาห้องหนังสือ ด้วย ผู้วิจัยชมเชยนักเรียนที่มีความพยายามดีมาก ถึงแม้ว่านักเรียนจะมีหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบคือดูแลไร่แทนพ่อ - แม่ แต่นักเรียนก็ไม่ย่อท้อ กลับสามารถบริหารเวลาได้เป็นอย่างดี และนอกจากนี้ ยังเป็นที่สังเกตของอาจารย์ผู้สอนหลาย ๆ ท่าน ที่ได้ชมเชยในการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนในทางที่ดีขึ้น จากการที่นักเรียนสามารถใช้เวลา เพื่อการทบทวนบทเรียนวันละ 1.20 ชั่วโมงติดต่อกันหลายสัปดาห์ และสามารถปฏิบัติได้ นักเรียนเห็นว่าเวลา ดังกล่าวยังน้อยไป

ควรจะเป็น 1.30 ชั่วโมง จึงจะสามารถเรียนหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบเรียนต่อได้ ผู้วิจัยเห็นว่านักเรียนมีความตั้งใจจริง จึงเห็นด้วย และให้นักเรียนกลับมารายงานในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 7

นักเรียนรายงานว่า สามารถปฏิบัติตามแผนที่ได้อย่างไม่มีปัญหา เมื่อนักเรียนเขียนกราฟแสดงเวลาในการทบทวนบทเรียนผู้วิจัยสังเกตเห็นว่านักเรียนมีความรู้สึกภาคภูมิใจมาก ผู้วิจัยจึงให้นักเรียนเปรียบเทียบการใช้เวลาในปัจจุบัน กับระยะก่อนเข้ารับการศึกษานักเรียนเห็นว่าเมื่อก่อนนักเรียนยังไม่รู้จักคุณค่าของเวลา และไม่รู้ว่าการเรียนจะต้องรู้จักวางแผน และแบ่งเวลา จึงไม่ใช้เวลาเพื่อการเรียน ดังนั้นจึงใช้เวลาไม่ถูกต้องนักนึกอยากทำอะไรก็ทำ สิ่งที่ยากทำจึงมักจะเปลี่ยนสิ่งอื่นที่ไม่ใช่การเรียน ผลการเรียนจึงไม่ดี และเมื่อถึงเวลาสอบก็ไม่ได้ทบทวนบทเรียนอย่างเต็มที่ ทำให้สับสนและท้อใจ แต่ปัจจุบันนักเรียนมีความพร้อมเพราะได้เตรียมตัวที่จะสอบมาตลอด เพราะได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของเวลา การแบ่งเวลาเพื่อการทบทวน สิ่งเหล่านี้เป็นประโยชน์กับนักเรียนมาก เพราะสามารถทำให้รู้ว่าเป็นวันหนึ่ง ๆ เราจะต้องทำอะไรบ้าง ทำให้ไม่รู้สึกว่าง รู้สึกว่าชีวิตมีค่าขึ้นมากกว่าเดิม

นักเรียนคนที่ 3

ครั้งที่ 1 ปทุมธานี

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียน ชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาทหน้าที่ ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่รับการศึกษา และเริ่มต้นให้การศึกษา สรุปการให้การศึกษาดังนี้

นักเรียนอาศัยอยู่กับคุณแม่ บ้านตั้งอยู่หน้าโรงเรียน คุณพ่อทำงานเป็นพนักงานไฟฟ้าทำงานที่กรุงเทพมหานคร มีพี่น้อง 2 คน คนโตเรียนต่อด้านไฟฟ้า แต่เรียนไม่

สำเร็จต้องลาออกกลางคัน ส่วนตัวนักเรียน เมื่อเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แล้วตั้งใจจะเรียนต่อ โรงเรียนเทคนิค ผู้วิจัย สนทนาเรื่องเวลา นักเรียนเห็นว่า เวลา เป็นสิ่งมีความสำคัญมาก ที่ผ่าน ตัวนักเรียนไม่ได้ใช้เวลาเพื่อการเรียนและใช้เวลาอย่างมีค่า เพราะยังไม่ทราบและไม่เข้าใจ คิดว่าการเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาเหมือนกับการเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาจึงทำให้การเรียนไม่ดี ต่อไปคิดว่าจะต้องแบ่งเวลาให้ถูกต้อง โดยใช้เวลาเพื่อการเรียนให้มากขึ้น และดูโทรทัศน์ให้น้อยลง ปกตินักเรียนเป็นคนชอบดูโทรทัศน์มาก จะดูทุกรายการและดูจนจบรายการ ทำให้เข้านอนดึก ไม่เคยอ่านหนังสือ จะอ่านบ้างเฉพาะช่วงสอบเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ทำให้ทำข้อสอบไม่ได้ และเรียนหนังสือไม่เข้าใจ ผลการเรียนจึงต่ำมาก และบางวิชาติดศูนย์ ทำให้ต้องเสียเวลาสอบแก้ตัว ซึ่งนักเรียนมีความต้องการที่จะปรับปรุงการเรียน แต่นักเรียนไม่ทราบว่าทำอย่างไร ไม่สามารถบังคับตนเองให้ดูหนังสือได้ทั้งๆ ที่ไม่ชอบเที่ยวนอกบ้าน เวลาส่วนใหญ่จะอยู่บ้าน นักเรียนจึงมีความตั้งใจ และสนใจที่จะเข้ารับคำปรึกษา เพราะคิดว่าจะสามารถช่วยเหลือนักเรียนได้

ครั้งที่ 2-6

จากการเปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของตนเอง ในปัจจุบันและในระยะก่อนเข้ารับคำปรึกษา(ระยะเส้นฐาน) ปรากฏว่า ปัจจุบันนี้นักเรียนได้แบ่งเวลาส่วนที่ดูโทรทัศน์ มาทำการบ้าน และทบทวนบทเรียนเพิ่มขึ้น ซึ่งเมื่อก่อนนี้ นักเรียนจะใช้เวลาส่วนใหญ่หมดไปกับการดูโทรทัศน์ ทั้งนี้เพราะนักเรียนเริ่มเข้าใจแล้วว่า ถ้าใช้เวลาเพื่อดูโทรทัศน์มากเหมือนเช่นที่ผ่านมา นักเรียนจะสอบไม่ผ่าน ต้องเสียเวลาแก้ศูนย์ และคงสอบเข้าเรียนต่อไม่ได้ นักเรียนจึงต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยลดเวลาดูโทรทัศน์ให้น้อยลง และหาเวลาดูหนังสือให้มากขึ้น และทำอย่างสม่ำเสมอ นักเรียนเห็นว่าปัจจุบันที่ใช้เวลาเพียง 20 นาทีเป็นเวลาที่น้อยเกินไป สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ดังนั้นนักเรียนเห็นว่าควรจะต้องเพิ่มเวลาเป็น 1 ชั่วโมง โดยนักเรียนจะรีบทำการบ้านให้เสร็จที่โรงเรียน เพื่อจะได้มีเวลาอ่านหนังสือ และดูการ์ตูนที่นักเรียนชอบ ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้นักเรียนวางแผนการที่จะปฏิบัติ และให้เขียนเป็นข้อสัญญาระหว่างนักเรียน และผู้วิจัย และให้กลับมารายงานกับผู้วิจัยในครั้งต่อไป

จากการรายงานผลการปฏิบัติตามแผนของนักเรียน ปรากฏว่า นักเรียน ยังไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้ ไม่สามารถอ่านหนังสือได้ครบตามเวลาที่กำหนดไว้ เนื่องจากนักเรียนเห็นว่าการกำหนดเวลา จำนวน 1 ชั่วโมงเป็นเวลาที่มากเกินไปสำหรับนักเรียน ทำให้ขาดสมาธิขณะดูหนังสือ และอดใจไม่ได้ที่จะต้องดูโทรทัศน์ เพราะนั่งอ่านหนังสือใกล้ ๆ กับจอโทรทัศน์ แต่นักเรียนก็สามารถบังคับตนเองให้อ่านหนังสือได้ถึงวันละ 25 นาที ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนกราฟ และชมเชยนักเรียน ที่มีความพยายาม และความตั้งใจจริง ที่จะปรับปรุงตนเอง นักเรียนคิดว่า ต่อไป นักเรียนจะแก้ปัญหาโดยการหาที่เงียบ ๆ สำหรับดูหนังสือและทำการบ้าน โดยหาที่ทำการบ้านให้ห่างจากจอโทรทัศน์ และตั้งใจว่าจะไปอ่านหนังสือบ้านคุณย่า(อยู่ใกล้ ๆ บ้านนักเรียน)นักเรียนเห็นว่าการใช้เวลาเพียง 25 นาที ยังไม่พอสำหรับการเรียนระดับมัธยมศึกษา ควรจะต้องเพิ่มขึ้นเป็น 30 นาที

ผู้วิจัยให้นักเรียนวางแผนที่จะปฏิบัติใหม่ และให้กลับมารายงานในครั้งต่อไป ซึ่งนักเรียนสามารถปฏิบัติตามแผนได้ เนื่องจากเป็นเวลาที่เหมาะสมไม่มากและน้อยเกินไปสำหรับนักเรียน การทำการบ้านของนักเรียนในแต่ละครั้งนักเรียนจะใช้เวลาอ่านหนังสือทำความเข้าใจก่อน ทำให้นักเรียนสามารถทำการบ้านได้ดี และมีกำลังใจในการเรียนเพิ่มมากขึ้น ส่วนการทำการบ้าน นักเรียนเลือกใช้เวลาในวันเสาร์ และวันอาทิตย์

ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 - 6 ปรากฏว่า นักเรียนสามารถปฏิบัติตามแผนได้ดี ถึงแม้ว่าเวลาเรียน จะไม่เพิ่มมาก แต่นักเรียนเลือกที่จะใช้เวลาน้อยๆ แต่ปฏิบัติได้ ซึ่งผู้วิจัยเห็นด้วย นักเรียนเห็นว่า การใช้เวลา 30 นาที ขณะนี้น้อยมาก จะขอปรับเป็น 40 นาที ผู้วิจัยจึงให้นักเรียนวางแผนการที่จะปฏิบัติ ชมเชยนักเรียนที่มีความตั้งใจในการขอรับคำปรึกษา และส่งบันทึกทุกครั้งที่มาขอรับคำปรึกษา

ครั้งที่ 7

นักเรียนปฏิบัติตามแผนได้ และเห็นว่าการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ มีประโยชน์สำหรับนักเรียนมาก ทำให้นักเรียนมีความกระตือรือร้น ที่จะเรียนมากขึ้น รู้เวลา และรู้หน้าที่ที่จะต้องทำในแต่ละวัน จึงทำให้นักเรียนเรียนหนังสือได้เข้าใจขึ้น ผลการสอบย่อย ๆ ในห้องเรียน นักเรียนสามารถทำได้ดี ปัจจุบันนักเรียนไม่ปล่อยให้เวลาหมดไปกับการดูโทรทัศน์ทุกรายการเหมือนเมื่อก่อนเข้ารับการปรึกษา แต่จะดูรายการโทรทัศน์บ้างเฉพาะ

รายการที่ชอบ เช่นการ์ตูน และละครบางเรื่อง เพื่อการผ่อนคลายและการพักผ่อน ทั้งนี้ เพราะนักเรียนเข้าใจว่า ผลการเรียนรู้ที่ตกต่ำ และสอบไม่ผ่านนั้นไม่ใช่เป็นเพราะหัวไม่ดี แต่เป็นผลจากการกระทำของตนเอง คือการดูโทรทัศน์มาก เวลาสำหรับการเรียนจึงน้อยลง ผลการเรียนรู้ที่ตกต่ำ ต่อไปนักเรียนจะปรับใหม่โดยดูโทรทัศน์ให้น้อยลง เพิ่มเวลาดูหนังสือให้มากขึ้น เชื่อว่าผลการเรียนจะดีขึ้น ความรู้ที่ได้รับในครั้งนี้ นักเรียนจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันโดยจะใช้เวลาส่วนใหญ่ให้มีค่า แบ่งเวลาให้ถูกต้อง และจะนำไปใช้ในการเรียนระดับสูงขึ้นต่อไป

นักเรียนคนที่ 4

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียน ซึ่งแจ้งให้นักเรียนเข้าใจวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ วิธีการ กฎระเบียบ ระยะเวลา จำนวนครั้งสถานที่ในการให้คำปรึกษา และเริ่มต้นให้คำปรึกษา สรุปได้ดังนี้

บ้านนักเรียนอยู่ห่างจากโรงเรียนประมาณ 8 กิโลเมตร นักเรียนพักกับคุณพ่อ – คุณแม่ คุณพ่อของนักเรียนรับราชการเป็นตำรวจ ที่ทำงานอยู่หน้าโรงเรียน นักเรียนเป็นลูกคนสุดท้อง นักเรียนไม่มีหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบขณะอยู่ที่บ้าน จึงมีความเป็นอยู่ที่สุขสบาย มีความอบอุ่น ได้รับการเอาอกเอาใจจากพ่อ-แม่มาก ดังนั้นการใช้ชีวิตของนักเรียน จึงปล่อยตามสบาย ไม่เคียดแค้นร้อนใจ เวลาส่วนใหญ่นักเรียนจะใช้เพื่อการเที่ยวเล่น โดยเฉพาะนักเรียนชอบขี่รถเล่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น ฟังเพลง ถ้าเป็นช่วงสอบนักเรียนจะใช้เวลาดูหนังสือบ้างเพียงเล็กน้อย ไม่เกิน 10 นาที นักเรียนยอมรับว่าไม่เคยอ่านหนังสือเลยถ้าไม่มีการสอบ

นักเรียนเห็นว่าเวลาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ถ้าใช้ไม่ถูกต้อง หรือใช้ไม่เป็นประโยชน์ ชีวิตจะไม่มีค่า ขาดความหมาย ที่ผ่านมานักเรียนใช้เวลาไม่คุ้มค่า และเป็นประโยชน์ ผลการเรียนรู้ไม่ดี ถ้าสามารถย้อนเวลากลับไปเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้ นักเรียนจะตั้งใจเรียนให้ได้ดีกว่าที่เป็นอยู่ขณะนี้ เหลือเวลาอีกไม่นานก็จะสอบแล้ว นักเรียนจะพยายามปรับปรุงตนเองโดยใช้เวลาที่เหลืออยู่นี้ให้เป็นประโยชน์ และมีค่ามากที่สุด

ครั้งที่ 2-6

ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจการใช้เวลาในปัจจุบัน และการใช้เวลาในระยะก่อนเข้ารับการศึกษา ปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างกัน คือนักเรียนยังใช้เวลาส่วนใหญ่เพื่อจับรถเที่ยววันวันเสาร์-อาทิตย์ หรือวันหยุด ส่วนวันธรรมดา หลังเลิกเรียนนักเรียนจะจับรถเที่ยวเล่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง นักเรียนไม่เคยทำการบ้าน ทบทวนบทเรียน (ถ้าช่วงสอบจะดูหนังสือบ้างแต่จะเปิดดูผ่าน ๆ ไม่เกิน 10 นาที) ขณะนี้นักเรียนเริ่มได้คิดแล้วว่าการทำตัวแบบที่ผ่านมา ทำให้ผลการเรียนไม่ดี ควรจะปรับเปลี่ยน โดยมีเวลาสำหรับการเรียนบ้าง เพราะใกล้จะจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แล้ว และจำเป็นต้องสอบเข้าเรียนต่อด้วย นักเรียนเห็นว่าควรใช้เวลาเรียน อย่างน้อยวันละ 20 นาที เพื่อการเรียนในแต่ละวันผู้วิจัยจึงให้นักเรียนวางแผนการที่จะปฏิบัติ และให้เขียนเป็นข้อสัญญา ระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน แล้วกลับมารายงานให้ผู้วิจัย ในครั้งต่อไป

จากผลการนำแผนไปปฏิบัติ ปรากฏว่านักเรียนสามารถปฏิบัติตามแผนได้ นักเรียนมีความพยายาม และความตั้งใจที่จะปรับปรุงตนเอง เรื่องการใช้เวลาในการเรียน โดยนักเรียนใช้เวลาทำการบ้าน ทันทีและทำเสร็จก่อนรับประทานอาหารเช้า แล้วนักเรียนจึงเริ่มอ่านหนังสือ นักเรียนรู้สึกภาคภูมิใจมากที่สามารถทำตามแผนที่วางไว้ได้ นักเรียนคิดอยู่ตลอดเวลาว่า จะต้องตั้งใจเรียนหนังสือให้มากขึ้น นักเรียนเคยคิดว่าตนเองเรียนหนังสือไม่ดี จึงไม่คิดจะไปสอบเรียนต่อ แต่จะเรียนโรงเรียนเอกชนแทน แต่ขณะนี้เปลี่ยนใจแล้ว เพราะเห็นว่าหากมีความตั้งใจ วางแผนการเรียนและเตรียมตัวดี ๆ ก็จะสามารถตรวจสอบได้ ควรจะทดลองสอบก่อน หากสอบไม่ได้จึงจะไปเรียนโรงเรียนเอกชน นักเรียนสามารถเพิ่มเวลาในการเรียนสูงขึ้นเรื่อย ๆ ในสัปดาห์ต่อมา

ครั้งที่ 7

ขณะที่นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตามแผนและเขียนกราฟ นักเรียนมีความภาคภูมิใจมากที่กราฟแสดงการใช้เวลาเรียนของนักเรียนสูงขึ้น นักเรียนเล่าว่า คุณพ่อนักเรียนชมว่านักเรียนสนใจเรียนหนังสือขึ้น ทำให้นักเรียนรู้สึกดีใจมาก นักเรียนเห็นว่าขณะนี้นักเรียนเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิตในแต่ละวันดีขึ้นมาก สามารถหาเวลาที่ขี้อวดเที่ยวเล่นมาทำการบ้าน อ่านหนังสือ ไม่ปล่อยเวลาให้หมดไปโดยเปล่าประโยชน์อีกแล้ว การเข้ารับ

คาบเรียนในครั้งนี้ช่วยนักเรียนในการเรียนเป็นอย่างมาก เพราะทำให้รู้ว่าการเรียนนั้นจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร เมื่อก่อนนี้ไม่เคยทราบเลย ทำให้คิดว่าตนเองไม่มีงานทำ และว่างงาน ซึ่งจริง ๆ แล้วเพิ่งทราบว่า ไม่ได้เป็นคนที่ว่างงาน แต่มีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติให้ดีที่สุด คือการเรียน ต่อไปจะใช้เวลาที่เหลืออยู่ไม่มากนักทำหน้าที่ให้ดีที่สุด เพื่อชีวิตและอนาคตของตัวเอง และเพื่อคุณพ่อ-คุณแม่

นักเรียนคนที่ 5

ครั้งที่ 1

บ้านของนักเรียนอยู่ห่างจากโรงเรียนประมาณ 8 กิโลเมตร คุณพ่อ-คุณแม่มีอาชีพตัดไม้อยู่ต่างอำเภอ นาน ๆ จะกลับมาบ้านเพื่อนำไม้ลงมาขาย ดังนั้น นักเรียนซึ่งเป็นลูกสาวคนโต จึงต้องรับภาระงานบ้านต่าง ๆ ภายในบ้าน ซึ่งมีน้องที่จะต้องรับผิดชอบดูแลอีก 3 คน

นักเรียนมีประวัติผลการเรียนดีมาก่อน แต่ปัจจุบัน ผลการเรียนตกต่ำลงโดยเฉพาะอย่างยิ่งในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สาเหตุที่ผลการเรียนต่ำนักเรียนคิดว่า เป็นเพราะตนเองไม่สนใจเรียน ตามเพื่อน ไม่เคยอ่านหนังสือ ซึ่งคิดว่าการกระทำดังกล่าวไม่ถูกต้อง ควรที่จะปรับปรุง เพราะเหลือเวลาอีกไม่มากนัก หากปล่อยให้เป็นเช่นนี้ คงจะสอบเข้าเรียนต่อไม่ได้ และมีโอกาสติดศูนย์ เป็นการเสียเวลาในการสอบแก้ตัว ควรจะใช้เวลาที่เหลืออยู่ไม่มากนักปรับปรุงตนเอง คิดว่ายังไม่สายเกินไป หากนักเรียนสามารถยื้อเวลาได้ จะพยายามเรียนให้ได้ผลดีให้มากกว่านี้ จะไม่ตามเพื่อนให้เสียผลการเรียน เพราะ ชีวิตและอนาคตขึ้นอยู่กับผลการเรียน การเรียนที่ได้ผลดี จะมีโอกาสเข้าเรียนในที่ดีๆ กว่าคนที่ได้ผลการเรียนไม่ดี ดังนั้นการเรียนที่ได้ผลดี จะต้องพยายามตั้งใจเรียนสนใจเรียนให้มากกว่านี้ นักเรียนคิดที่จะปรับปรุงตนเองเมื่อทราบผลการเรียนที่ตกต่ำลงแต่ยังทำไม่ได้ดังนั้นต่อไปนี้ นักเรียนจะต้องสนใจเรียนให้มากขึ้นกว่าเดิม เพราะเหลือเวลาอีกไม่มากนักถ้าไม่เริ่มตั้งแต่วันนี้ เกรงว่าไม่สามารถเตรียมสอบได้ทัน

ครั้งที่ 2-6

ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจ และเปรียบเทียบการใช้เวลา ในปัจจุบัน กับ ก่อนเข้ารับการศึกษา ปรากฏว่า การใช้เวลา แตกต่างกัน คือปัจจุบันนักเรียนมีเวลาเพื่อการเรียนบ้างถึงแม้จะไม่มากนัก แต่ก็ดีกว่า เมื่อก่อนหน้านั้น ที่ไม่ได้เอาเวลามาสนใจการเรียนเลย เวลาส่วนใหญ่จะหมดไปกับการเที่ยวกับเพื่อน ทำงานบ้าน ดูโทรทัศน์ ซึ่งจริงแล้ว การทำงานไม่ได้เป็นผลกระทบกับการเรียน ถ้ารู้จักแบ่งเวลา คือลดการเที่ยว และดูทีวีลง การทำแผนการที่จะปฏิบัติก็มีความจำเป็น เพราะจะทำให้ รู้หน้าที่ และไม่สับสน และจะทำให้รู้ว่าเวลาไหน ควรจะทำอะไร ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนกราฟ และให้นักเรียนประเมินการใช้เวลาเรียน นักเรียนเห็นว่า ยังน้อยมาก ควรจะต้องเพิ่มเวลาให้มากกว่านี้ คือประมาณ วันละ 1 ชั่วโมง เมื่อเมื่อผู้วิจัยท้วงติง นักเรียนยืนยันที่จะทำได้ ผู้วิจัยจึงให้นักเรียนวางแผนการที่จะปฏิบัติ นักเรียนเห็นว่าถ้ารู้จักวางแผนการใช้เวลาดี ๆ จะมีเวลาเหลือเพื่อที่จะทำการบ้าน และอ่านหนังสือ และจะมีเวลาดูโทรทัศน์ได้ด้วยโดยนักเรียนวางแผนคร่าว ๆ ว่าจะอ่านหนังสือ ช่วงตื่นนอนตอนเช้า ก่อนไปโรงเรียน ช่วงหลังรับประทานอาหารเย็น ส่วนการบ้านจะทำให้เสร็จที่โรงเรียน และก่อนรับประทานอาหารเย็น เมื่อนักเรียนวางแผนการที่จะปฏิบัติเสร็จแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนเป็นข้อสัญญาระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และให้นักเรียนกลับมารายงานให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป

ผลจากการปฏิบัติตามแผนนักเรียน รายงานว่าไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากพ่อกับแม่นักเรียนกลับมาจากตัดไม้ และกำลังต่อเติมบ้าน นักเรียนต้องช่วยพ่อแม่ ดังนั้นบางวันจึงเกือบไม่ได้ดูหนังสือเลย แต่นักเรียนก็พยายามอ่านหนังสือวันละประมาณ 30 นาที คงคิดว่ายังไม่เพียงพอ ต้องเพิ่ม อย่างต่ำไม่ควรน้อยกว่าวันละ 45 นาที โดยนักเรียนจะใช้ช่วงเวลา ตอนเช้า เพราะยังไม่มีใครตื่นนอน ผู้วิจัยให้กำลังใจนักเรียน และให้วางแผนการที่จะปฏิบัติใหม่แล้วกลับมารายงานในครั้งต่อไป ซึ่งจากผลการรายงาน ปรากฏว่านักเรียนสามารถทำตามแผนได้ เนื่องจากนักเรียนรู้เวลา รู้หน้าที่ และสามารถทำการบ้าน รายงานและงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จทัน และส่งตรงเวลา ดังนั้น นักเรียนจะใช้แผนการเดิม และจะปรับเวลาที่ใช้ในการทบทวนบทเรียนเพิ่มขึ้น เป็น 50 นาที แต่นักเรียนคาดว่าจะสามารถทำเวลา เกินกว่า เป้าหมายที่กำหนดไว้ได้

ครั้งที่ 7

จากการรายงานผลการปฏิบัติตามแผน และการเขียนกราฟ นักเรียนมีพัฒนาการในการใช้เวลาในการเรียนดีขึ้นมาก เนื่องจากกราฟ สูงขึ้น ทำให้นักเรียนรู้สึกภาคภูมิใจเป็นอย่างมาก เพราะรู้สึกได้ว่า ตั้งแต่เข้ามารับคําปรึกษา นักเรียนรู้เวลา ว่าเวลาไหนควรทำอะไร ทำให้การเรียนดีขึ้น โดยเฉพาะการอ่านหนังสือล่วงหน้าก่อนที่จะเรียน จะสามารถทำให้เข้าใจเมื่อครูอธิบาย และการอ่านทบทวนก็มีประโยชน์มาก เมื่อเวลาสอบ จุดประสงค์สามารถทำข้อสอบได้ ดังนั้น นักเรียนจะนำความรู้ที่ได้รับในครั้งนี้ ไปใช้ในชีวิตประจำวันการเรียนในระดับที่สูงขึ้น ก็จะเรียนได้ดี ถ้านำความรู้ในครั้งนี้ไปใช้

นักเรียนคนที่ 6

ครั้งที่ 1

บ้านพักของนักเรียนอยู่ห่างจากโรงเรียนประมาณ 15 กิโลเมตร พ่อ-แม่ของนักเรียนมีอาชีพทำไร่ มีพี่-น้องทั้งหมด 3 คน นักเรียนเป็นลูกคนเล็ก เมื่อนักเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แล้ว ตั้งใจจะไปสอบเรียนต่อที่โรงเรียนอาชีวศึกษา เพราะรู้ตัวว่าเรียนไม่ดี มีผลการเรียนต่ำ

นักเรียนมีความเข้าใจเรื่องเวลาว่า เวลาเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อใช้แล้วจะหมดไป และไม่สามารถย้อนเวลากลับมาได้ จึงควรใช้เวลาให้มีค่ามากกว่าเดิม และใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มากขึ้น คิดว่าต่อไปจะลดเวลาดูโทรทัศน์ เอาเวลามาอ่านหนังสือให้มากขึ้น คาดว่าผลการเรียนจะดีขึ้น และคงจะสอบเข้าเรียนต่อโรงเรียนอาชีวะได้

ครั้งที่ 2-6

ผู้วิจัย ให้นักเรียนสำรวจการใช้เวลาในปัจจุบันแล้วเปรียบเทียบกับก่อนเข้ารับการปรึกษา (ระยะก่อนการทดลอง) ปรากฏว่า นักเรียนมีเวลาที่ใช้ในการเรียนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งแตกต่างจาก ก่อนเข้ารับการให้คำปรึกษา ที่นักเรียนเคยใช้เวลา ในวันหยุดเพื่อการเที่ยวกับเพื่อน หรือพูดคุยกับเพื่อนในลักษณะติดเพื่อน ตามเพื่อนมากเกินไป ส่วนในวันธรรมดา นักเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่เพื่อการดูโทรทัศน์ พูดคุยกับสมาชิกในบ้าน ไม่เคยทบทวนบทเรียน แต่ในขณะนี้ นักเรียนได้นำเวลาดังกล่าวมาใช้เพื่อทำการบ้านและทบทวนบทเรียนบ้าง

แม้จะไม่มากนักแต่นักเรียนก็รู้สึกพอใจ และตั้งใจที่จะพัฒนาการใช้เวลาเรียนให้เพิ่มมากขึ้น เมื่อผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนกราฟ แสดงการใช้เวลาเรียน นักเรียนตั้งใจเขียนและประเมินว่าเวลาที่ใช้ในการทบทวนบทเรียน 20 นาที ที่นักเรียนใช้สำหรับการทบทวนบทเรียนนั้น เป็นเวลาที่น้อยเกินไป ไม่พอกับการเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ควรใช้เวลาประมาณ 30 นาที เพื่อทบทวนบทเรียน ในแต่ละวัน และอ่านหนังสือล่วงหน้าบ้างจะได้เข้าใจเวลาอาจารย์อธิบาย ส่วนการทำการบ้านนักเรียนจะใช้เวลาที่โรงเรียน หรือตอนเย็น เพื่อจะได้มีเวลาทบทวนบทเรียน และดูโทรทัศน์ ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนแผนการที่จะปฏิบัติ และให้กลับมารายงานในครั้งต่อไป

จากการรายงานการปฏิบัติตามแผน ปรากฏว่านักเรียนสามารถทำได้ เพราะนักเรียน มีความตั้งใจที่จะปรับปรุงตนเอง และนักเรียนเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดีที่ได้วางแผนการทำงานไว้ ทำให้รู้เวลาและหน้าที่ ที่จะต้องปฏิบัติในแต่ละวัน และนักเรียน ได้เพิ่มการใช้เวลาในการเรียนมากขึ้นในสัปดาห์ต่อมา ถึงแม้บางครั้งที่นักเรียนจะพบกับความยุ่งยากใจ ไม่สบายใจบ้าง ที่ไม่เข้าใจกับผู้ปกครอง แต่นักเรียนก็พยายามที่ไม่ให้กระทบกระเทือนกับการเรียนและได้นำปัญหา มาพูดคุยกับผู้วิจัย ทำให้นักเรียนรู้สึกสบายใจขึ้น และเข้าใจผู้ปกครองมากขึ้น ดังนั้นพัฒนาการใช้เวลาของนักเรียนจึงเป็นไปอย่างน่าพอใจ และสามารถทบทวน บทเรียนได้ถึง 1.30 ชั่วโมง โดยไม่รวมเวลาที่นักเรียนทำการบ้าน หรือ ทำรายงาน

นักเรียนคนที่ 7

ครั้งที่ 1

บ้านของนักเรียนอยู่ในตลาด ใกล้ๆ กับโรงเรียน ผู้ปกครองนักเรียนมีอาชีพค้าขาย นักเรียนมีพี่น้องทั้งหมด 4 คน นักเรียนเป็นคนที่ 3 ทุกคนกำลังเรียนหนังสือ ตัวนักเรียนเองมีผลการเรียนไม่ดีนัก เพราะไม่ได้อ่านหนังสือ บางครั้งถ้าอยากอ่านหนังสือก็จะอ่าน แต่โดยส่วนใหญ่จะไม่อยากอ่านมากกว่า ทำให้ผลการเรียนตกต่ำลง รู้สึกอายเพื่อนมาก คิดว่าถ้าย้อนเวลาได้นักเรียนจะเรียนหนังสือให้เก่งกว่านี้ นักเรียนรู้สึกเสียเวลาที่ผ่านมา โดยไม่ได้ใช้ประโยชน์ให้เต็มที่ ซึ่งต่อไปจะต้องปรับปรุงการเรียนให้ดีกว่านี้

คือจะต้องรู้จักใช้เวลาให้มีค่าขึ้น

ครั้งที่ 2-6

ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจการใช้เวลาในการเรียนในปัจจุบัน แล้วเทียบกับการใช้เวลาในระยะก่อนขอรับคำปรึกษา(ระยะก่อนทดลอง)ปรากฏว่า ปัจจุบันมีการใช้เวลาในการเรียนเพิ่มมากขึ้น ประมาณ วันละ 10 นาที ซึ่งก่อนหน้านี้ นักเรียนมีเวลาสำหรับการเรียนเพียงวันละประมาณ 5 นาที เฉพาะตอนทำการบ้านเท่านั้น เวลาส่วนใหญ่นักเรียนใช้ดูโทรทัศน์ และช่วยพ่อแม่ขายของ ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนกราฟ แสดงการใช้เวลาในการเรียน และประเมินการใช้เวลาในการเรียน นักเรียนเห็นว่าการใช้เวลา วันละ 10 นาที น้อยเกินไป ควรใช้เวลาวันละประมาณ 1 ชั่วโมง แต่นักเรียนมีปัญหว่า ต้องช่วยพ่อแม่ทำงาน ขายของหน้าบ้าน แต่เมื่อได้รับความปรึกษาจากผู้วิจัย ทำให้นักเรียนเรียนรู้ที่จะวางแผนการทำงานและการเรียน ซึ่งสามารถช่วยงานทางบ้านได้ และทำการบ้านและอ่านหนังสือได้ไปพร้อม ๆ กัน ทำให้นักเรียนรู้สึกพอใจ ผู้วิจัย จึงให้นักเรียนวางแผนการที่จะปฏิบัติ และให้กลับมารายงานผู้วิจัยในครั้งต่อไป

จากการรายงานผลการปฏิบัติตามแผนของนักเรียน ปรากฏว่านักเรียนสามารถทำตามแผนที่วางไว้ แต่มีอุปสรรคบ้าง คือนักเรียนจะง่วงนอนในตอนเช้า แต่นักเรียนก็พยายามที่จะแก้ไข โดยการดื่มน้ำมะนาว ผู้วิจัยให้คำชมเชย และให้คำปรึกษาทำให้นักเรียนรู้แนวทางการปฏิบัติตัวขณะที่ย่านหนังสือให้มีสมาธิ เช่น การทำบันทึกย่อขณะอ่านหนังสือ นักเรียนเห็นว่าการปฏิบัติตามแผนดังกล่าวเป็นผลดีกับตัวนักเรียนมาก คือช่วยให้นักเรียนเรียนแล้วเข้าใจดีขึ้น จึงขอแผนการดังกล่าวไปปฏิบัติอีกครั้ง ซึ่งในสัปดาห์ ต่อมา นักเรียนสามารถทำตามแผนที่วางไว้ แต่มีปัญหา และอุปสรรคบ้าง เช่น ผู้ปกครองนักเรียนต้องการให้นักเรียนออกจากโรงเรียนมาช่วยเหลือทางบ้านขายของ แต่ตัวนักเรียนต้องการเรียนต่อสายอาชีวะ แต่เมื่อพูดคุยกับผู้วิจัย นักเรียนเปลี่ยนใจที่จะศึกษาต่อสายสามัญ เพราะคิดว่าตนเองเรียนได้ แต่ผู้ปกครองคิดว่านักเรียนหัวไม่ดี ซึ่งในสัปดาห์ต่อมานักเรียนยืนยันว่าตนเองสามารถเรียนต่อสายสามัญได้ ถ้ามีความตั้งใจ และขยันในการเรียน และพยายามทำให้ผู้ปกครองเห็นในความพยายามและตั้งใจเรียนต่อ นักเรียนยอมรับตนเองว่าที่ผ่านมาเรียนไม่ได้ผลดีเป็นเพราะไม่สนใจเรียนและเอาใจใส่ต่อการเรียน ทำให้ติดร

วิชาวิทยาศาสตร์ ซึ่งขณะนี้ยังไม่ได้แก้ เนื่องจากนักเรียนทำสมุดหาย จึงไม่ได้ส่งงาน ขณะนี้นักเรียนรู้สึกกังวลมากเพราะไม่รู้แนวทางในการแก้ไข แต่หลังจากที่พูดคุยกับผู้วิจัยแล้ว ทำให้นักเรียนรู้แนวทาง โดยนักเรียนจะไปยืมสมุดจากห้องที่อยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มาคัดลอกแล้วส่งงานอาจารย์ โดยจะใช้เวลาช่วงวันเสาร์-อาทิตย์ หรือวันหยุด คาดว่าจะสามารถทำได้ทัน และทันส่งอาจารย์ก่อนสอบ

ครั้งที่ 7

ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติและเขียนกราฟพบว่า นักเรียนสามารถทำตามแผนที่วางไว้ และนักเรียนเห็นว่า นักเรียนสามารถใช้เวลาในการเรียนดีขึ้นกว่าเดิม (ก่อนเข้ารับคำปรึกษา) เพราะทำให้นักเรียนรู้เวลา และแบ่งเวลาได้ ทำให้นักเรียนรู้สึกว่าตนเอง มีภาระที่จะต้องช่วยเหลืองานบ้าน แต่ขณะนี้รู้สึกภูมิใจที่สามารถแบ่งเวลา ทำหน้าที่ทั้งช่วยเหลืองานบ้าน และให้เวลากับการเรียนโดยไม่กระทบกระเทือนกัน และนักเรียนจะนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตในแต่ละวัน และการเรียนในระดับสูงขึ้นต่อไป

นักเรียนคนที่ 8

ครั้งที่ 1

นักเรียนอาศัยกับ คุณพ่อ-คุณแม่ ซึ่งมีอาชีพตัดไม้ อยู่ต่างอำเภอ นาน ๆ จะกลับบ้านครั้ง (บ้านนักเรียนอยู่ห่างจากโรงเรียนประมาณ 8 กิโลเมตร) ส่วนใหญ่จึงอยู่ในความดูแลของคุณยาย และมี พี่ ๆ น้อง ๆ หลาน ซึ่งเป็นญาติ กับนักเรียน

นักเรียนมีความคิดเห็นในเรื่องเวลาว่า เวลาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ดังนั้น จึงต้องรู้จักแบ่งเวลาให้ถูกต้อง โดยใช้อย่างมีค่า แต่สำหรับนักเรียนขณะนี้ ยังไม่รู้จักใช้เวลาที่มีค่า ถ้าสามารถยืมเวลาได้ นักเรียนจะตั้งใจเรียนให้ดีขึ้น โดยพยายามเรียนให้ได้ผลดีกว่านี้ เพื่อชีวิตและอนาคตที่ดี

ครั้งที่ 2-6

ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจการใช้เวลาในปัจจุบันแล้ว เปรียบเทียบกับก่อนเข้ารับ การให้คำปรึกษา ปรากฏว่า มีไม่ความแตกต่างกัน คือ ยังใช้เวลาส่วนใหญ่วันเสาร์- อาทิตย์ และวันหยุด เพื่อการดูโทรทัศน์ ไปหาเพื่อน นั่งเล่น ฟังเพลง ส่วนในวันธรรมดา หลังเลิกเรียน นักเรียนจะใช้เวลาส่วนใหญ่เพื่อการนั่งเล่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง นักเรียน จะใช้เวลาอ่านหนังสือ เฉพาะช่วงสอบเท่านั้น นักเรียนเห็นว่าการปฏิบัติดังกล่าวไม่ เหมาะสม เพราะจะทำให้ดูหนังสือไม่ทัน จึงควรใช้เวลาทุก ๆ วัน เพื่อทบทวนบทเรียน อย่างน้อยควรจะใช้เวลาวันละ ประมาณ 20 นาที ถ้าปฏิบัติได้ จะเป็นผลดีมาก ส่วน การบ้าน และรายงาน ควรรีบทำให้เสร็จ ทันทีที่ครูสั่ง เพื่อจะได้มีเวลาอ่านหนังสือในช่วง ใกล้เคียงสอบ ผู้วิจัยจึงให้นักเรียนไปวางแผนการที่จะปฏิบัติ และให้กลับมารายงานในครั้งต่อไป

จากผลการปฏิบัติตามแผน ปรากฏว่านักเรียนสามารถปฏิบัติตามแผนได้ดี ไม่มี ปัญหา สามารถอ่านหนังสือได้ตามเวลาที่กำหนด การบ้านและรายงาน นักเรียนทำทุกครั้ง และส่งทันตามกำหนด นักเรียนมีความตั้งใจ และสนใจที่จะขอรับคำปรึกษา และมาพบกับ ผู้วิจัยตรงตามที่นัดหมายทุกครั้ง ดังนั้น ในการพบผู้วิจัยแต่ละครั้งนักเรียนจะเพิ่มเวลาดู หนังสือเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เป็น 30, 40, 50, 60 และ 70 นาที ตามลำดับ และมีแนวโน้ม จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

ครั้งที่ 7

นักเรียนตั้งใจกลับมารายงาน และเขียนกราฟ ด้วยความภาคภูมิใจ เนื่องจาก นักเรียนเห็นว่า การที่นักเรียนมีแผนในการปฏิบัติได้ช่วยเหลือนักเรียน ในการใช้เวลา และเปลี่ยนแปลงวิถีดำเนินชีวิตมาก เนื่องจากเมื่อก่อนนี้นักเรียนไม่เคยคิดเรื่องเวลา มอง ไม่เห็นความสำคัญของเวลา เพราะคิดว่าเวลามีเหลือเฟือ และมากมาย จึงไม่คิดที่จะใช้ มันอย่างคุ้มค่า และใช้ชีวิตอย่างไม่มีแบบแผน ทำให้การเรียนไม่ได้ผล แต่ขณะนี้คิดว่าตนเอง ได้พยายามปรับปรุง และพยายามแบ่งเวลาให้กับการเรียนเพิ่มขึ้น เพราะรู้แล้วว่าเวลา มีอย่างจำกัด หากเราไม่รู้คุณค่าและใช้ให้เป็นประโยชน์เราอาจจะไม่มีโอกาสใช้มันอีกเลย ก็ได้ โดยเฉพาะขณะนี้เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แล้ว หากไม่เริ่มตั้งใจเรียนตั้งแต่วันนี้ อาจจะทำให้เตรียมตัวสอบไม่ทัน และอาจจะสอบไม่ผ่าน และไม่สามารถสอบเรียนต่อได้ ความรู้เหล่านี้เป็นประโยชน์สำหรับตัวนักเรียนมาก โดยเฉพาะการเขียนเป็นแผนการเรียน

ทำให้รู้ว่าในแต่ละวัน จะต้องทำอะไรบ้าง ทำให้รู้สึกกระตือรือร้นที่จะเรียน และรู้ว่าตนเอง
ไม่ได้ว่างงาน เพราะกำหนดเวลาไว้ว่าจะทำอะไรตอนไหน ความรู้ที่ได้รับในครั้งนี้
นักเรียนจะนำไปใช้ปฏิบัติต่อไป

ตาราง 9 แสดงการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลัง
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม

คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ความแตกต่าง	อันดับ	R-	R+
1	30	110	80	5	--	+5
2	10	30	20	1	--	+1
3	0	80	80	5	--	+5
4	25	170	145	7	--	+7
5	25	180	155	8	--	+8
6	50	110	60	2	--	+2
7	12	85	73	4	--	+4
8	45	110	65	3	--	+3

$$T = 0^{**}$$

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 10 แสดงการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลัง
การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ความแตกต่าง	อันดับ	R ⁻	R ⁺
1	0	170	170	8	--	+8
2	25	160	135	6	--	+6
3	70	190	120	3	--	+3
4	34	120	86	2	--	+2
5	35	180	145	7	--	+7
6	24	105	81	1	--	+1
7	10	130	120	3	--	+3
8	20	150	130	5	--	+5

$$T = 0^{**}$$

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 11 แสดงการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

คนที่	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ความแตกต่าง	อันดับ	คนที่	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ความแตกต่าง	อันดับ
1	30	110	80	5.5	1	0	170	170	16.0
2	10	30	20	1.0	2	25	160	135	12.0
3	0	80	80	5.5	3	70	190	120	9.5
4	25	170	145	13.5	4	34	120	86	8.0
5	25	180	155	15.0	5	35	180	145	13.5
6	50	110	60	2.0	6	24	105	81	7.0
7	12	85	73	4.0	7	10	130	120	9.5
8	45	110	65	3.0	8	20	150	130	11.0

$$\Sigma R_{E1} = 49.5$$

$$\Sigma R_{E2} = 86.5$$

$$U_1 = 13.5$$

$$U_2 = 50.5$$

$$U = 13.5$$

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล นางสาวมณฑิรา มณเฑียรทอง
 เกิดวันที่ 19 มีนาคม 2502
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 34/21 หมู่ที่ 3 ตำบลแก่งเสี้ยน อำเภอเมืองกาญจนบุรี
 จังหวัดกาญจนบุรี
 สถานที่ทำงาน สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอศรีสวัสดิ์ อำเภอศรีสวัสดิ์
 จังหวัดกาญจนบุรี

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2521 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสวนศรีวิทยา อำเภอหลังสวน
 จังหวัดชุมพร
 พ.ศ.2524 ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศึกษาศาสตร์) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 จังหวัดเชียงใหม่
 พ.ศ. 2539 การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว)
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กรุงเทพฯ

การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคล
ที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนลาดหญ้าพิทยาคม จังหวัดกาญจนบุรี

บทคัดย่อ

ของ

มณสิรา มณเฑียรทอง

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2539

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อเปรียบเทียบผล ของการร่ำเรียนแบบกลุ่ม และรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม ที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนลาดหญ้าพิทยาคม จังหวัดกาญจนบุรี ปีการศึกษา 2538

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีเขาว่าปัญญาปานกลาง มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าเกรดเฉลี่ย 2.00 ลงมา และมีการใช้เวลาในการเรียนไม่เหมาะสม จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการร่ำเรียนแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการร่ำเรียนแบบรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือแบบรายงาน การใช้เวลา สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือการทดสอบของวิลคอกซัน และการทดสอบของแมน-วิทนี

ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

1. นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนดีขึ้น หลังจากได้รับการร่ำเรียนแบบกลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนดีขึ้น หลังจากได้รับการร่ำเรียนแบบรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการร่ำเรียนแบบกลุ่มและรายบุคคล มีการใช้เวลาในการเรียนไม่แตกต่างกัน

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF GROUP AND INDIVIDUAL COUNSELING
BASED ON BEHAVIOR THERAPY ON TIME MANAGEMENT IN LEARNING
OF MATHAYOM SUKSA III STUDENTS OF LADYA PITTAYAKHOM
SCHOOL IN CHANGWAT KANCHANABURI

AN ABSTRACT

BY

MONTIRA MONTIENTONG

Presented in partial fulfillment of the requirements for the Master
of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

May 1996

The purpose of this experimental research was to compare the effects of group individual counseling based on behavior therapy on time management in learning of mathayom suksa III students of Ladya Pittayakhom School in Changwat Kanchanaburi in the academic year 1995.

The subjects of 16 students were randomly selected from students whose intelligence were average, learning achievement were lower than 2.00 and took unsuitable for time management in learning. Then they were randomly divided into experimental group I and II, each group was consisted of 8 students. The experimental group I was exposed to the group counseling program while the experimental group II was exposed to the individual counseling program. The instrument was time management reported. The data were analyzed by the Wilcoxon's Match Pair Signed-Ranks Test and the Mann-Whitney U test.

The results were as follows:

1. Time management of the students who were exposed to group counseling based on behavior therapy was significantly better than before the experiment at .01 level.
2. Time management of the students who were exposed to individual counseling based on behavior therapy was significantly better than before the experiment at .01 level.
3. There was no significantly difference of time management between the students who were exposed to group and individual counseling based on behavior therapy.