

370.116  
✓ 638 W  
อ. 3

ผลของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียน  
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองตะเคียน  
อำเภอหนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี

๒๕ พ.ค. 2540

ปริญญาโท  
ของ  
ชุลีพร รามนัฏ



เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

มีนาคม 2540

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๖๖๖๐๓

ผลของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียน  
 ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองตะเคียน  
 อำเภอนongใหญ่ จังหวัดชลบุรี

บทคัดย่อ

ของ

บุสิทธิ์ รามนัญ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
 ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

มีนาคม 2540

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองตะเคียน อำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2539

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีการใช้เวลาในการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม กลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียน โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมและโปรแกรมการสอนแบบปกติ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน และการทดสอบของแมน-วิทนี

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนเหมาะสมขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนเหมาะสมขึ้นหลังจากได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมและนักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติมีการใช้เวลาในการเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

THE EFFECT OF BEHAVIORAL COUNSELING ON LEARNING TIME MANAGEMENT  
OF PRATHOM SUKSA VI STUDENTS OF BAN KLONGTAKEAN SCHOOL  
IN AMPHOE NONGYAI, CHANGWAT CHONBURI

AN ABSTRACT

BY

CHULEEPORN RAMANUT

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

March 1997

The purpose of this experiment research was to study the effect of behavioral counseling on learning time management of Prathom Suksa VI students of Ban Klongtakean School in Amphoe Nongyai, Changwat Chonburi, in the academic year 1996.

The sample was selected from Prathom Suksa VI students whose scores on learning time management were lower than the rank of 50. Then the 16 students were randomly divided into an experimental group and a control group. Each group was consisted of 8 students. The experimental group was exposed to behavioral counseling while a control group was instructed conventionally. The instruments were the learning time management questionnaires, the behavioral counseling program and the coventional instruction program. The data was analysed by The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test and The Mann-Whitney U Test.

The results were as follows :

1. The learning time management of the students who were exposed to behavioral counseling was significantly better than before the experiment at .01 level.
2. The learning time management of students who were instructed conventionally was significantly better than before the experiment at .01 level.
3. There was no significant difference of the learning time management of the students who were exposed to behavioral counseling and the others who were instructed conventionally.

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว  
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก  
จิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน  
(รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง)  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน  
(รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง)  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย)  
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(อาจารย์พรพนพิศ วาณิชการ)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

วันที่...14...เดือน...สิงหาคม.....พ.ศ. 2540

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือของรองศาสตราจารย์  
กมลรัตน์ กรีทอง รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย และอาจารย์พรหมนิศ วานิชการ  
ที่ให้ความแนะนำ ข้อคิดเห็น ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้า  
ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ และ  
ดร.เมธินิมภ์ ภิญญาน ที่กรุณาให้คำแนะนำ ข้อคิดเห็นต่าง ๆ ตรวจสอบปรับปรุง และแก้ไขเครื่องมือ  
ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดนิทกัษ์ ที่กรุณาให้ความรู้ และ  
คำแนะนำในด้านการปรับพฤติกรรม ตลอดจนข้อคิดเห็นต่าง ๆ ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่าน ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา  
ที่ประสิทธิ์วิชาความรู้ ให้ความกรุณาและคำแนะนำต่อผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบคุณคณะครู-อาจารย์ โรงเรียนบ้านคลองตะเคียน ที่ให้ความร่วมมือและกำลังใจต่อ  
ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาที่ทำการวิจัย ตลอดจนนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทุกคนที่ให้ความร่วมมือ  
ในการทดลองเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณคณะครู-อาจารย์ และนักเรียนโรงเรียนชุมชนบ้านคลองพลู โรงเรียนบ้านเขาชก  
ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่อหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือในการวิจัย

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอโน้มราลึกถึงพระคุณของคุณพ่อ คุณแม่ ที่ให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลือ  
ในทุกด้าน จนกระทั่งประสบความสำเร็จในครั้งนี้

สุสิทธิ์ รามนันท์

## สารบัญ

| บทที่ |                                                                     | หน้า |
|-------|---------------------------------------------------------------------|------|
| 1     | บทนำ.....                                                           | 1    |
|       | คำนำ.....                                                           | 1    |
|       | ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....                                 | 4    |
|       | สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....                                     | 4    |
|       | ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....                                    | 5    |
|       | ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....                                       | 5    |
|       | นิยามศัพท์เฉพาะ.....                                                | 5    |
| 2     | เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                                 | 8    |
|       | เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม..... | 9    |
|       | เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม.....            | 9    |
|       | งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม.....          | 25   |
|       | งานวิจัยในต่างประเทศ.....                                           | 25   |
|       | งานวิจัยในประเทศ.....                                               | 27   |
|       | เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาในการเรียน.....          | 27   |
|       | เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาในการเรียน.....                     | 27   |
|       | งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาในการเรียน.....                   | 32   |
|       | งานวิจัยในต่างประเทศ.....                                           | 32   |
|       | งานวิจัยในประเทศ.....                                               | 33   |



|   |                                                     |    |
|---|-----------------------------------------------------|----|
| 3 | วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....                      | 37 |
|   | แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....                    | 37 |
|   | เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....              | 38 |
|   | วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ.....                   | 38 |
|   | แบบแผนการทดลอง.....                                 | 43 |
|   | การดำเนินการทดลอง.....                              | 44 |
|   | การวิเคราะห์ข้อมูล.....                             | 44 |
|   | สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....                | 45 |
| 4 | ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                           | 48 |
|   | สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 48 |
|   | ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                           | 48 |
| 5 | บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....            | 52 |
|   | บทย่อ.....                                          | 52 |
|   | ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....                 | 52 |
|   | สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....                     | 52 |
|   | ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....                       | 53 |
|   | เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....              | 53 |
|   | การดำเนินการทดลอง.....                              | 53 |
|   | การวิเคราะห์ข้อมูล.....                             | 54 |
|   | สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....                          | 54 |
|   | อภิปรายผล.....                                      | 55 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| ข้อเสนอแนะ.....            | 58  |
| บรรณานุกรม.....            | 61  |
| ภาคผนวก.....               | 66  |
| ภาคผนวก ก.....             | 67  |
| ภาคผนวก ข.....             | 80  |
| ภาคผนวก ค.....             | 133 |
| ประวัติย่อของผู้วิจัย..... | 138 |

## บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

|   |                                                                                                                          |     |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1 | แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group<br>Pretest - Posttest Design .....                                        | 44  |
| 2 | เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการ<br>ให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ก่อนและหลังการทดลอง ..... | 50  |
| 3 | เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนกลุ่มควบคุม<br>ก่อนและหลังการสอนแบบปกติ .....                                  | 51  |
| 4 | เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษา<br>แบบพฤติกรรมและการสอนแบบปกติ .....                   | 52  |
| 5 | แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียน .....                                                                  | 78  |
| 6 | แสดงคะแนนการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลอง<br>ก่อนและหลังการทดลอง .....                                        | 134 |
| 7 | แสดงคะแนนการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนในกลุ่มควบคุม<br>ก่อนและหลังการทดลอง .....                                       | 135 |
| 8 | แสดงคะแนนการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการทดลอง<br>ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....                         | 136 |
| 9 | แสดงกำหนดการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเป็นรายบุคคลในกลุ่มทดลอง<br>และการสอนแบบปกติในกลุ่มควบคุม .....                    | 137 |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### คำนำ

การดำรงชีวิตของมนุษย์มีความสัมพันธ์อย่างยิ่งกับการใช้เวลา ชีวิตที่ประสบความสำเร็จย่อมเกี่ยวข้องกับการใช้เวลาได้เหมาะสม กล่าวคือ ใช้เวลาไปในทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและต่อสังคม เวลาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับทุกคน ดังที่หลวงวิจิตรวาทการ (2535 : 256) ได้กล่าวถึงค่าของเวลาไว้ว่า ในบรรดาสิ่งที่มีค่าทั้งหลายในโลกไม่มีอะไรที่มีค่าสูงสุดเท่ากับเวลาของอื่นที่มีค่าเมื่อเสียหรือหายไป อาจจะค้นหาเอากลับคืนมาหรือหาใหม่มาทดแทนได้ แต่ถ้าเวลาเสียไปแล้วจะไม่สามารถเอาคืนมาได้เลย ดังคำสุภาษิตไทยโบราณที่ว่า "เวลาและกระแสน้ำไม่เคยคอยใคร"

ลักษณะเฉพาะที่สำคัญของเวลาคือ เป็นทรัพยากรที่จำกัดแน่นอนตายตัวและเป็นทรัพยากรอย่างเดียวที่ทุกคนมีอยู่เท่าเทียมกัน แต่ทุกคนจะแตกต่างกันในเรื่องของการใช้เวลาว่าใครจะใช้เวลาได้เป็นประโยชน์มากน้อยเพียงใด หากสามารถใช้เวลาอย่างคุ้มค่าก็เท่ากับว่าได้ประสบความสำเร็จในชีวิตแล้ว อย่างน้อยก็ได้ชื่อว่าเป็นบุคคลที่มีคุณภาพในเรื่องการรู้จักใช้เวลา (พิชญพรหม นพวงศ์. 2533 : 29)

ในเรื่องการใช้เวลานี้ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ควรปลูกฝังให้เกิดขึ้นกับบุคคลในสังคมไทยดังที่ สุนท คลองตันไทร (2526 : 16) กล่าวว่าคนไทยมองเห็นความสำคัญของเวลาค่อนข้างน้อย บางคนไม่เห็นค่าของการใช้เวลา ผลที่ตามมาคือแผนงานหรือการปฏิบัติงานตามแผนงานต่าง ๆ ต้องล้มเหลว หรือบางครั้งการทำงานขึ้นอยู่กับอารมณ์ สภาวะสมหำอากาศมากกว่าการให้ความสำคัญกับเวลา ซึ่งการกระทำของบุคคลดังกล่าวนี้จะส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงานเป็นอย่างมาก ปัจจุบันนี้ในวงการศึกษาและการบริหารเริ่มตระหนักถึงความสำคัญของการใช้เวลามากขึ้น เพราะคิดว่ามนุษย์สามารถควบคุมการใช้เวลาให้เป็นไปตามที่ต้องการและเกิดประโยชน์สูงสุดได้ การปลูกฝังนิสัยอันดีงามนั้นควรเริ่มต้นตั้งแต่ยังอยู่ในวัยเยาว์ เนื่องจากเขาวัยนั้นจะเป็นกำลังที่สำคัญ

ในการพัฒนาประเทศ ดังนั้นจึงควรสนับสนุนและส่งเสริมให้เด็กรู้จักการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์มากยิ่งขึ้น

งานหรือหน้าที่สำคัญอย่างหนึ่งของเยาวชน คือ การศึกษาเล่าเรียน การเริ่มต้นที่ดี  
เพื่อความสำเร็จในการเรียนนั้นผู้เรียนต้องรู้จักแบ่งเวลาเป็นสัดส่วน เช่น เวลาเรียน เวลาเล่น  
ต้องแยกออกจากกันโดยเด็ดขาด ต้องอุทิศทุ่มเทใช้เวลาในแต่ละวิชาให้เหมาะสม การแบ่งเวลา  
ให้ถูกต้องจะทำให้ไม่เกิดความสับสนในการเรียน การเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนสามารถทำ  
ได้โดยการตั้งใจฟังคำสอนอย่างจริงจัง ขยันดูหนังสือ ทำการบ้าน ทำแบบฝึกหัดอย่างสม่ำเสมอ  
ใช้เวลาส่วนใหญ่เพื่อการเรียน ผู้ที่เรียนหนังสือได้ผลไม่เป็นที่น่าพอใจทั้ง ๆ ที่ขยันหมั่นเพียรมาก  
เป็นเพราะขาดเจตคติที่ดีในการเรียน และไม่แบ่งเวลาให้เหมาะสม (กนก จันทร์ขจร.2532 :  
14-15)ซึ่งสอดคล้องกับ คาร์โรล (Carroll.1963 : 64) ที่กล่าวว่า ถ้าผู้เรียนใช้เวลา  
เพื่อการเรียนมากแล้ว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก็จะเพิ่มมากด้วย ตรงกันข้ามถ้าหากใช้เวลาใน  
การเรียนน้อยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก็จะลดน้อยด้วยเช่นกัน สมเจตน์ อภิรมย์รักษา (2520 :  
8-9)ได้รวบรวมปัญหาที่นักเรียนมักประสบ พบว่า นักเรียนมีปัญหาด้านการเรียน คือ ไม่รู้จัก  
แบ่งเวลาและปัญหาการใช้เวลาว่าง หากว่านักเรียนใช้เวลาไปในทางที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิด  
เกิดผลเสียต่อตนเอง

จากการศึกษาของคณะกรรมการเฉพาะกิจโครงการศึกษาเกี่ยวกับสภาพความต้องการ  
และกิจกรรมของเด็กและเยาวชนในชุมชนแออัดในกรุงเทพมหานคร (2528 : 99-115) พบว่า  
ในวันธรรมดาเด็กมีเวลาประมาณ 15 ชั่วโมง โดยส่วนใหญ่ไปโรงเรียนในตอนเช้าและกลับ  
มาในตอนบ่าย ช่วงเวลาหลังเลิกเรียนเด็กจะใช้เวลาในด้านสันทนาการตั้งแต่บ่าย เย็นและค่ำ  
ในวันหยุดเด็กมีเวลาประมาณ 16 ชั่วโมง ส่วนใหญ่จะทำงานบ้านในตอนเช้า นอกจากนั้นใช้เวลา  
ในการเล่น หาคความเพลิดเพลินจนถึงดึก และกิจกรรมที่เด็กทำมากที่สุด คือ ดูโทรทัศน์ และการ  
อ่านหนังสือที่ไม่น่าสนใจหนังสือเรียน ดังนั้นปัญหาด้านเวลาที่เกิดขึ้นคือไม่มีเวลาในการทำบ้าน  
ไม่มีเวลาค้นคว้าด้านการเรียนและอ่านหนังสือ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ มายาวี สมบุญ  
(2535 : 218-219) ที่ได้ทำการศึกษาการใช้เวลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใน  
โรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนนทบุรี พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาในการ  
พูดคุยกับเพื่อนและสมาชิกในครอบครัวและดูโทรทัศน์มากกว่าการใช้เวลาเพื่อทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง

กับการเรียน เช่น การทำอาหารบ้าน การทบทวนบทเรียน การอ่านหนังสือเรียน เป็นต้น ดังนั้นเมื่อ  
 ได้ใช้เวลาในการเรียนน้อยย่อมทำให้ผลการเรียนไม่ดีเท่าที่ควร และอาจส่งผลกระทบต่อการศึกษา  
 ขั้นชั้นของนักเรียนได้ <sup>คือ ๗/๖</sup> เนื่องจากกระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดเกณฑ์ในการตัดสินในการพิจารณา  
 การเลื่อนชั้นสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาไว้ดังนี้คือ นักเรียนจะต้องมีเวลาเรียนไม่น้อยกว่า  
 ร้อยละ 80 ของเวลาเรียนทั้งหมด ผ่านจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้ในสมุดประจำชั้นไม่น้อย  
 กว่าร้อยละ 60 ของจำนวนจุดประสงค์ในแต่ละกลุ่มประสบการณ์ และเฉพาะชั้นประถมศึกษาปีที่ 2  
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 การประเมินผลปลายปีจะต้องได้รับผลการเรียน  
 ของแต่ละกลุ่มประสบการณ์ตั้งแต่ 1 ขึ้นไป (กระทรวงศึกษาธิการ.2533 : 5) ซึ่งจากการ  
 ประเมินผลการศึกษา ปีการศึกษา 2532 ของนักเรียนในระดับประถมศึกษา พบว่านักเรียนตกซ้ำ  
 ขึ้นร้อยละ 7.83 (กองวิชาการสำนักงานการศึกษา.2534 : 30) และจากการศึกษาถึงสาเหตุและ  
 สาเหตุของการซ้ำชั้นของนักเรียนกับความสูญเสียทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร  
 ปีการศึกษา 2527 (กองวิชาการสำนักงานการศึกษา.2530 : 26-30) พบว่านักเรียนที่ตกซ้ำชั้นมี  
 สาเหตุมาจากผลการเรียนเป็นอันดับแรก รองลงมาคือสาเหตุเกี่ยวกับเวลาเรียน และสาเหตุ  
 เกี่ยวกับการไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของราชการตามลำดับ ดังนั้นนักเรียนจึงควรใช้เวลาเพื่อทำ  
 กิจกรรมการเรียนให้เหมาะสม ไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์แต่ความสนุกเพลิดเพลิน

จากการที่ผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน  
 โรงเรียนบ้านคลองตะเคียน อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ ปีการศึกษา 2539 ในระดับชั้นประถม  
 ศึกษปีที่ 4 จำนวน 29 คน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 26 คน และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6  
 จำนวน 33 คน โดยการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในขณะที่อยู่ในโรงเรียน การใช้แบบสอบถาม  
 เกี่ยวกับการใช้เวลาของนักเรียนทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5  
 และ 6 จำนวนร้อยละ 45.83 , 36.84 และ 57.58 ยังใช้เวลาในการเรียนไม่เหมาะสม  
 กล่าวคือ นักเรียนใช้เวลาไปในการทำกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียน เช่น ใช้เวลาทั้งหมด  
 กับการดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ การพูดคุย และการเล่นทั้งในชั่วโมงเรียนและเวลาว่าง ไม่ใช้เวลา  
 ในชั่วโมงเรียนในการตั้งใจฟังครูสอน หรือซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับเรียน ทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่  
 เสร็จตามกำหนด ไม่ใช้เวลาในการทบทวนบทเรียนและการเตรียมอุปกรณ์เกี่ยวกับการเรียน

การใช้เวลาในการเรียนให้เหมาะสมสามารถพัฒนาได้หลายวิธี เช่น การใช้เทคนิคแม่แบบ การให้คำปรึกษา เป็นต้น จากการศึกษาทฤษฎีต่างๆของการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถนำมาใช้พัฒนาการใช้เวลาในการเรียนได้ เพราะการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคล ที่เน้นให้บุคคล ปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเองในปัจจุบัน โดยวางโครงการปรับพฤติกรรมหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมีระบบ (Kumboltz. 1969 : 7-11) จากผลการศึกษาของรังสรรค์ เพ็งบุญ (2523 : 86) ซึ่งได้ศึกษาการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนหญิงวัยรุ่นโดยวิธีการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม มีการกล้าแสดงออกมากกว่าก่อนฝึก

จากเหตุผลดังกล่าวไว้ข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มาใช้ในการพัฒนาการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองตะเคียน อำเภอนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ต่อการเรียนมากยิ่งขึ้น

#### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
2. เพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการสอนแบบปกติ
3. เพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมและการสอนแบบปกติ

#### สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนเหมาะสมขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
2. นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนเหมาะสมขึ้นหลังจากได้รับการสอนแบบปกติ

3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีการใช้เวลาในการเรียนเหมาะสมกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ

#### ✓ ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะเป็นแนวทางให้ครู อาจารย์แนะแนวที่มีความชำนาญในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมได้นำเอาวิธีการดังกล่าวไปใช้ในการพัฒนาการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ต่อไป

#### ✓ ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองตะเคียน อำเภอหนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2539 ที่มีการใช้เวลาในการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 17 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองตะเคียน อำเภอหนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2539 ที่มีการใช้เวลาในการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีพัฒนาการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ซึ่งแบ่งเป็น 2 วิธี ได้แก่

3.1.1 การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

3.1.2 การสอนแบบปกติ

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การใช้เวลาในการเรียน

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือนักเรียนเป็นรายบุคคลของผู้ให้คำปรึกษา เพื่อช่วยให้นักเรียนใช้เวลาในการเรียนได้เหมาะสมยิ่งขึ้น โดยมี



## กระบวนการให้คำปรึกษาดังนี้

✓ ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา เป็นขั้นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับนักเรียน ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อให้ นักเรียนเกิดความรู้สึกอบอุ่นสบายใจ ปลอดภัย ไว้วางใจ เป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษา และพร้อมที่จะให้ความร่วมมือในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเอง ✓

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ซึ่งได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การตีความ และการให้กำลังใจ เพื่อให้ นักเรียนระบุถึงการใช้เวลาในการเรียนที่ไม่เหมาะสม ✓

2.2 ให้นักเรียนเรียงลำดับพฤติกรรมที่นักเรียนต้องการแก้ไขมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ✓

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนปรึกษาร่วมกันว่า พฤติกรรมที่นักเรียนต้องการแก้ไขนั้นสามารถแก้ไขได้มากน้อยเพียงใด และต้องไม่ยากเกินกว่าที่นักเรียนจะปฏิบัติได้

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมที่นักเรียนต้องการแก้ไขว่ามีสิ่งใดหรือเหตุการณ์ใดบ้างที่เกิดมาก่อนพฤติกรรมนั้น ๆ หรือเรียกว่า "เงื่อนไข" และผลที่เกิดตามมาภายหลังการแสดงพฤติกรรมนั้น ซึ่งเรียกว่า "เงื่อนไขตาม"

✓ เงื่อนไข -----> พฤติกรรม -----> เงื่อนไขตาม

2.5 เมื่อนักเรียนเข้าใจถึงข้อเสียของการใช้เวลาในการเรียนที่ไม่เหมาะสม ทั้งที่โรงเรียนและที่บ้านแล้ว และนักเรียนต้องการจะแก้ไขพฤติกรรมนั้น ๆ แล้ว ผู้ให้คำปรึกษา ให้นักเรียนหาสัญญาณหรือข้อตกลง เพื่อที่จะดำเนินการแก้ไขพฤติกรรมนั้น ๆ ต่อไป

2.6 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ซึ่งได้แก่ การใช้แม่แบบที่เป็นวิดิทัศน์ การเสริมแรงทางสังคม การชี้แนะและการให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ พร้อมทั้งแนวทาง

ในการปรับปรุงพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น ๖

ในการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมนั้น ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะใช้มากกว่า 1 เทคนิค หรือใช้ทุกเทคนิคในแต่ละครั้งตามความเหมาะสม

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปผลของการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง โดยผู้วิจัยช่วยสรุปเพิ่มเติม

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มทดลอง

2. การสอนแบบปกติ หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาในการเรียน โดยใช้การบรรยาย การอภิปราย การซักถามและสรุป ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องที่กำหนดตามจุดมุ่งหมายในแต่ละหัวเรื่อง

ขั้นที่ 2 ขั้นสอน ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับหัวข้อในแต่ละครั้ง และเปิดโอกาสให้นักเรียนได้อภิปรายและซักถาม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปเรื่องที่อภิปรายโดยผู้วิจัยร่วมสรุปเพิ่มเติม วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มควบคุม

3. การใช้เวลาในการเรียน หมายถึง การที่นักเรียนสามารถแบ่งเวลาในแต่ละวันเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนได้อย่างเหมาะสมทั้งที่โรงเรียนและที่บ้านดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 การใช้เวลาที่โรงเรียน หมายถึง การจัดแบ่งเวลาเพื่อทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนในขณะที่อยู่ที่โรงเรียน ได้แก่ การตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน การทำงานที่ครูมอบหมายให้เสร็จทันเวลาที่กำหนด การซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน การศึกษาเพิ่มเติมในห้องสมุด การทำงานที่ครูมอบหมายต่อเนื่องจากในชั่วโมงเรียน

3.2 การใช้เวลาที่บ้าน หมายถึง การจัดแบ่งเวลาในช่วงหลังเลิกเรียนและในวันหยุดเมื่อว่างจากการช่วยทำงานบ้านแล้ว เพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียน ได้แก่ การทำการบ้าน การทบทวนบทเรียน การจัดตารางสอนและจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน

วิธีการวัดการใช้เวลาในการเรียน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผู้ที่ได้คะแนนมาก แสดงว่ามีการใช้เวลาในการเรียนเหมาะสมมาก

## เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
  - 1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษา
  - 1.2 การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
  - 1.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
    - 1.3.1 ภูมิหลังของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
    - 1.3.2 การพิจารณามนุษย์และหลักการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
    - 1.3.3 ลักษณะเฉพาะของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
    - 1.3.4 จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
    - 1.3.5 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
    - 1.3.6 กลวิธีและเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
  - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาในการเรียน
  - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาในการเรียน
    - 2.1.1 ความหมายและความสำคัญของเวลา
    - 2.1.2 ประเภทของเวลา
    - 2.1.3 การบริหารเวลา
    - 2.1.4 ปัญหาที่ก่อให้เกิดการสูญเสียเวลา
  - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาในการเรียน

## 1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

### 1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษา

โรเจอร์ส (พ่องพระมณ เกิดนิทกษ. 2529 : 124 ; อ้างอิงมาจาก Rogers. 1942) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง การติดต่อสัมพันธ์โดยตรงระหว่างบุคคล โดยบุคคลหนึ่งต้องการความช่วยเหลือจากอีกบุคคลหนึ่ง เพื่อเปลี่ยนเจตคติ ความรู้สึก ตลอดจนพฤติกรรมต่างๆ การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพจะต้องมีรูปแบบการดำเนินงานที่เอื้อต่อการเสริมสร้างความสัมพันธ์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับความรู้ และเข้าใจตนเองยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยเพิ่มความสามารถในการช่วยเหลือตนเองของผู้รับคำปรึกษา ให้มีความรับผิดชอบต่องิตตนเองมากขึ้น

พ่องพระมณ เกิดนิทกษ (2529 : 124) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการของการช่วยเหลือระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถและได้รับการฝึกฝนมาและพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสบายใจขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติ ความรู้สึก ตลอดจนพฤติกรรมต่างๆ ในวิถีทางที่ดีขึ้น และสามารถวางโครงการในอนาคตของตนเองได้

วัฒนา พืชรวานิษ (2531 : 152) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ประสบปัญหาสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเองเป็นอย่างดี สามารถเป็นผู้นำแห่งตนได้ และสามารถวางแนวทางของชีวิตในอนาคตได้ สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ และมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2533 : 734) สรุปความหมายของการให้คำปรึกษาว่า การให้คำปรึกษาคือ กระบวนการช่วยเหลือซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ร่วมกันเป็นอย่างดีระหว่างบุคคลอย่างน้อย 2 คน ได้แก่ ผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีคุณสมบัติด้านส่วนตัวและคุณสมบัติด้านวิชาชีพที่เหมาะสม ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่ประสบปัญหาต้องการพัฒนาและต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้เขามีความเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น มีทักษะและความสามารถในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองอย่างเหมาะสม และดำเนินชีวิตด้วยความสุขอันควรแก่อัตตภาพ

อาณาจักรสุทนต์ (2535 : 2) ได้สรุปความหมายของการให้คำปรึกษาว่า เป็น กระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยผู้รับคำปรึกษาพบปะกับผู้ให้คำปรึกษา ภายใต้อิทธิพลที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อม และปัญหาที่กำลังเผชิญได้ดีขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจน ข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาและตัดสินใจเลือกเป้าหมาย

จากความหมายของการให้คำปรึกษาดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษา คือ กระบวนการช่วยเหลือซึ่งเกิดจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ได้แก่ ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา เพื่อที่จะช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้มีความเข้าใจตนเอง สิ่งแวดล้อม มองชีวิตของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนเองได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ ด้วยทางเลือกและวิธีการที่ตนเป็นผู้วางแนวทางอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ความรู้สึก เจตคติและพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงปรารถนา

## 1.2 การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

### 1.2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

พ้องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 179) ได้อธิบายความหมายของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลว่า เป็นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือส่วนบุคคลระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529 : 407) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลเป็นการให้คำปรึกษาที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาเป็นการส่วนตัวเฉพาะรายในแต่ละครั้ง เพื่อให้เขาสามารถเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถเผชิญปัญหาที่กำลังประสบอยู่ได้ และมีทักษะในการแก้ปัญหาค้นหาตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถวางโครงการชีวิตของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนได้อย่างเต็มขีดความสามารถ

### 1.2.2 ข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529 : 411) ได้กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลไว้ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาเฉพาะของเขาจากผู้ให้คำปรึกษาโดยตรงด้วยความละเอียด ครบถ้วน และรอบคอบอย่างเพียงพอ
2. ผู้รับคำปรึกษาเป็นจุดสนใจของผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง เขาจึงเป็นผู้ที่ควรได้รับประโยชน์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่
3. ผู้รับคำปรึกษากล้าที่จะเปิดเผยตนเองอย่างอิสระกับผู้ให้คำปรึกษาซึ่งจะช่วยให้การวินิจฉัยปัญหา และหาทางแก้ไขปัญหานั้นได้ถูกต้องรวดเร็วขึ้น
4. ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องกังวลถึงความคิดเห็นและความรู้สึกหรือข้อเสนอแนะของผู้อื่น นอกจากของผู้ให้คำปรึกษาเพียงผู้เดียวระหว่างการให้คำปรึกษา
5. ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องวิตกกังวลถึงความไม่พร้อมทางด้านทักษะในด้านมนุษยสัมพันธ์หรือบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมของเขาในการแสดงออกกับผู้อื่น เพราะเขาจะมีความสัมพันธ์เฉพาะกับผู้ให้คำปรึกษาเพียงผู้เดียวในระหว่างการให้คำปรึกษา

### 1.2.3 ข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529 : 412) ได้กล่าวถึงข้อจำกัดบางประการของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลไว้ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่น โดยทั่วไปมีความเชื่อว่าปัญหาที่ตนประสบนั้นเพื่อนรุ่นเดียวกันจะเข้าใจและหาทางออกให้ได้ดีกว่าความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ต่างวัย และต่างความคิดจากเขา
2. ผู้รับคำปรึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่น โดยธรรมชาติไม่ต้องการแสดงตนอย่างเปิดเผยว่าไม่มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองให้ผู้ใหญ่ได้รู้ เพราะเกรงจะเสียสถานภาพที่ตนจะถูกมองว่าเป็นเด็ก
3. ผู้รับคำปรึกษาเสียโอกาสอันดีที่จะเสริมสร้างทักษะทางมนุษยสัมพันธ์ และการปรับตัวด้านต่าง ๆ กับเพื่อนคนอื่น ๆ ในวัยเดียวกันที่เผชิญปัญหาที่คล้ายคลึงกับตน

4. ผู้รับคำปรึกษาอาจจะเกิดความเคยชินที่จะไว้วางใจและต้องการพึ่งพาความช่วยเหลือเฉพาะจากผู้ให้คำปรึกษาเท่านั้น

5. การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้เวลาและบุคลากรซึ่งมีอยู่จำกัด ดังนั้นนักเรียนบางคนที่ต้องการได้รับคำปรึกษาจึงอาจไม่ได้รับบริการโดยทั่วถึง

### 1.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

#### 1.3.1 ภูมิหลังของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

ครัมโบลท์ (Krumoltz) และทอเรีเสน (Thoreesen) เป็นบุคคลสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavior Counseling) ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมนี้มีพื้นฐานมาจากแนวความคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ของจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยม (behaviorism) ที่สำคัญ 3 ทฤษฎีได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) ทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขการกระทำ (Operent Conditioning) และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมยึดหลักว่าพฤติกรรมมนุษย์เป็นสิ่งที่เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้ ส่วนกระบวนการให้คำปรึกษานั้นพยายามให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อเป็นการแก้ปัญหาและปรับปรุงตนเอง การให้คำปรึกษาวิธีนี้มีความเห็นว่าการจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาแก้ไขปัญหของตนเองได้นั้น ไม่ใช่เพียงแต่ให้ความอบอุ่น ยอมรับ และเข้าใจผู้รับคำปรึกษาเท่านั้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องเน้นการสร้างประสบการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในแนวที่ต้องการ ซึ่งจะใช้หลักการเรียนรู้เป็นวิธีการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนพฤติกรรม (วัชร ทรัพย์มี. 2533 : 155)

บุญ พูลศรี (2531 : 321) ได้กล่าวถึงความจำเป็นของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมว่า เป็นการให้คำปรึกษาที่ใช้พื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ ซึ่งหมายถึงลักษณะของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ อันเนื่องมาจากการได้รับการฝึกหัด ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้จะเน้นวิธีการที่มีระบบทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา

การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมนี้ยึดหลักว่า พฤติกรรมของมนุษย์เป็นสิ่งที่เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้หลักการเรียนรู้เป็นวิธีการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยจะเลือกใช้กลวิธีที่เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน

### 1.3.2 การนิยามมนุษย์และหลักการของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

ผู้ให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีแนวคิดในการนิยามมนุษย์และ

หลักการดังนี้คือ (วัชร ทรัพย์มี. 2533 : 156-157)

1. มนุษย์สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ แม้ว่าสิ่งแวดล้อมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก็ตาม
2. นักพฤติกรรมนิยมเชื่อว่าบุคคลเกิดมาโดยไม่ได้มีความดีหรือความเลวติดตัวมา พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการเรียนรู้ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจที่มาของพฤติกรรมและใช้หลักการเรียนรู้เป็นวิธีเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล การให้คำปรึกษาเป็นการสร้างประสบการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษา ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้สร้างหรือจัดสภาพการณ์ต่าง ๆ ให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน
3. การให้การปรึกษาไม่ได้จัดทำเฉพาะในห้องให้บริการปรึกษาเท่านั้น แต่จัดในสิ่งแวดล้อมอื่นด้วย ยิ่งถ้าปัญหาของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลด้วยแล้ว ยิ่งจำเป็นต้องมีการดำเนินการนอกห้องให้คำปรึกษา
4. กระบวนการให้คำปรึกษา ประกอบด้วย การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นห้องในพฤติกรรมที่ต้องปรับปรุงแก้ไข ตั้งเป้าหมายที่สามารถวัดความก้าวหน้าได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะจัดกลวิธีที่เหมาะสมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา และปรับปรุงเปลี่ยนแปลงกลวิธีเมื่อพบว่ากลวิธีเดิมที่เลือกใช้นั้นไร้ผล
5. พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลเนื่องจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน ดังนั้นจึงสามารถคาดคะเนพฤติกรรมของบุคคลได้ และถ้าเราสามารถควบคุมเหตุการณ์เหล่านั้นได้เราก็จะควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ได้
6. พฤติกรรมที่นำความชื่นชมมาให้ หรือลดความไม่พอใจลงได้ มีแนวโน้มจะเกิดขึ้นซ้ำอีก
7. นักพฤติกรรมนิยมถือว่าความกลัวหรือความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่ได้มาจากการเรียนรู้ เนื่องมาจากสิ่งเร้านั้นสัมพันธ์กับภาวะที่ทําให้เกิดประสบการณ์ไม่ดีซ้ำ ๆ กันหลายครั้ง

ธอเรสเซน (วิทยุ พูลศรี. 2531 : 322-323 ; อ้างอิงมาจาก Thoresen. 1969) ได้เสนอแนวความเชื่อหรือแนวทัศนะต่อมนุษย์ไว้ดังนี้



1. พฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ ดังนั้นพฤติกรรมจึงเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้
2. การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของบุคคลได้ด้วย
3. การเปลี่ยนแปลงของบุคคลจะเป็นไปตามหลักของวิธีการเสริมแรง และหลักของการใช้ตัวแบบทางสังคม
4. มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ถ้าบุคคลใดสามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมได้ บุคคลนั้นก็มีโอกาสที่จะกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ให้เป็นไปตามที่ต้องการได้
5. แม้ว่าสิ่งแวดล้อมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก็ตาม แต่มนุษย์สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้
6. บุคลิกภาพของมนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยใช้วิธีการวางเงื่อนไขด้วยการให้รางวัล การลงโทษ และพฤติกรรมของมนุษย์ก็เช่นเดียวกัน คือจะมีการเปลี่ยนแปลงได้โดยอาศัยการเรียนรู้
7. นักพฤติกรรมนิยมเชื่อว่าบุคคลเกิดมาไม่ได้มีความดีหรือความเลวติดตัวมาตั้งแต่เกิด พฤติกรรมทั้งหลายของบุคคลได้มาจากการเรียนรู้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจที่มาของพฤติกรรม
8. พฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลมาจากการถูกกำหนดด้วยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาก่อน ดังนั้นจึงสามารถคาดคะเนการเกิดพฤติกรรมของมนุษย์ได้ และถ้าสามารถควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาก่อนนั้นได้ ก็จะสามารถควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ได้
9. ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้สร้างหรือจัดสภาพการณ์ต่าง ๆ ให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
10. การให้คำปรึกษาเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหยุดนิ่งหรือกำหนดทิศทางได้ล่วงหน้าเป็นเวลานาน ๆ และไม่ได้ทำเฉพาะในห้องงาให้คำปรึกษาเท่านั้น แต่ต้องจัดในสิ่งแวดล้อมอื่นด้วย
11. กระบวนการให้คำปรึกษาประกอบด้วย การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นปัญหา และมีความเห็นพ้องกันในเรื่องพฤติกรรมที่ต้องปรับปรุงแก้ไข การตั้งเป้าหมายที่สามารถวัดความก้าวหน้าได้

12. ผู้ให้คำปรึกษาจัดกลวิธีที่เหมาะสมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา และเปลี่ยนแปลงกลวิธีใหม่หากพบว่ากลวิธีที่เลือกใช้ไปแล้วนั้นไม่ได้ผล

13. ประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษาจะวัดได้จากผลของการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมภายหลังจากการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมแตกต่างจากการให้คำปรึกษาวิธีอื่น ๆ ซึ่งสรุปได้ดังนี้ (อาภา จันทรสกุล: 2535 : 221-222)

1. ชี้เฉพาะยังพฤติกรรมที่เป็นปัญหาซึ่งพฤติกรรมนั้นสามารถสังเกตเห็นและประเมินได้
2. มีการวางวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายของการให้คำปรึกษา และวิธีการอย่างชัดเจนเพื่อช่วยในการประเมินผลของเทคนิควิธีการให้คำปรึกษา
3. การเลือกใช้วิธีการแก้ไขพฤติกรรม พิจารณาความเหมาะสมตามลักษณะปัญหาเฉพาะบุคคล

การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมไม่มีความคิดรวบยอดที่จัดเป็นระบบเดียวกัน ทฤษฎีของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมไม่ได้มาจากพื้นฐานทฤษฎีที่พัฒนามาเป็นระบบเดียวกัน มีแต่ความเชื่อพื้นฐานที่เป็นแกนกลางในกลุ่มนักจิตวิทยาพฤติกรรมนิยม จึงกล่าวได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีเทคนิคมากมาย แต่มีความคิดรวบยอดไม่มาก ซึ่งความคิดรวบยอดของกลุ่มพฤติกรรมนิยมต้องมีการบวนการทดลองตามแบบแผนวิธีการทางวิทยาศาสตร์รับรอง และนำการทดลองดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษามักจะใช้คำถามกับตนเอง เมื่อทำการให้คำปรึกษาว่า "พฤติกรรมอะไรที่บุคคลผู้นี้ต้องการจะเปลี่ยนแปลงแก้ไข และพฤติกรรมอะไรที่เขาต้องการจะเรียนรู้" ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาต้องใช้ในการสังเกตอย่างมีประสิทธิภาพต่อพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา การอธิบายโดยใช้หลักการทั่วไปไม่เป็นที่ยอมรับสำหรับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม พฤติกรรมที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการจะเปลี่ยนแปลงต้องเฉพาะเจาะจงลงไปได้ และสภาพการณ์หรือเงื่อนไขที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต้องบ่งเฉพาะลงไปด้วย เพื่อเป็นประโยชน์ในการสร้างสภาพการณ์ใหม่ที่กำลังก่อให้เกิดการเรียนรู้ในการแสดงพฤติกรรมใหม่

#### 1.3.4 จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

วิญญู พูลศรี (2531 : 325-326) อธิบายไว้ว่าการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1. เพื่อสร้างเงื่อนไขในการเรียนรู้ใหม่ ๆ ที่เหมาะสมแก่ผู้รับคำปรึกษา
2. เพื่อช่วยผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้ ให้เป็นพฤติกรรมที่ปรับตัวเข้ากับประสบการณ์ต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น
3. เพื่อช่วยผู้รับคำปรึกษาแปลความหมายของความสับสน ความวิตกกังวลหรือปัญหาด้านพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษาออกเป็นพฤติกรรมย่อย ๆ เพื่อการแก้ไขที่ถูกต้องต่อไป
4. เพื่อช่วยผู้รับคำปรึกษาจัดความกลัวในสิ่งที่ไร้เหตุผลมาเป็นผู้ที่กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออกที่เหมาะสม
5. เพื่อช่วยผู้รับคำปรึกษามีทักษะในการตัดสินใจเรื่องความขัดแย้งภายในบุคคลเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่สำคัญ ๆ ของชีวิต
6. เพื่อหาทางกำจัดพฤติกรรมในการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม โดยวิธีการให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้ที่จะสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้นมาใหม่ มีการกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข ประกอบกับการวางแผนอย่างมีขั้นตอนตามวิธีการทางวิทยาศาสตร์ (Scientific Method)

ปราณี รามสูตร (2533 : 213) กล่าวว่า จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ใหม่ โดยระบุเจาะจงที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเฉพาะอย่างโดยชัดเจน และพฤติกรรมที่เปลี่ยนนั้นเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 158) กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมว่า เป็นจุดมุ่งหมายที่ได้ตกลงร่วมกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาแต่ละคนกับผู้รับคำปรึกษาว่าประสงค์จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใด และผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาว่ามีสภาพการณ์ใดบ้างที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่กำหนดให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติ และพฤติกรรมนั้นต้องสังเกตได้

ครัมโบลท์ (เจียรนัย ทรงชัยกุล. 2533 : 773-774 ; อ้างอิงมาจาก Krumboltz. 1966) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมว่าเป้าหมายเป็นสิ่ง

สำคัญมาก เพราะเป้าหมายจะกำหนดทิศทางการช่วยเหลือ แนวทางการเลือกใช้เทคนิควิธีการ  
 ให้นักศึกษาเป้าหมายโดยทั่วไปของการให้นักศึกษาแบบพฤติกรรมนิยมจะกำหนดขึ้นเพื่อสร้างสภาพ  
 การเรียนรู้ใหม่ สำหรับช่วยปรับเปลี่ยนแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของผู้รับคำปรึกษา ช่วยให้ผู้รับ  
 คำปรึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาลุप्तรรคที่เกิดขึ้น และเกณฑ์  
 ในการกำหนดเป้าหมายของการให้นักศึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มีดังนี้

1. เป้าหมายที่กำหนดขึ้นสำหรับผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนควรแตกต่างกัน  
 หมายความว่า เป้าหมายที่กำหนดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน ควรเป็น  
 เป้าหมายเฉพาะของบุคคล ซึ่งไม่ควรเหมือนกับเป้าหมายเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา  
 คนอื่น ๆ เนื่องจากผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนมีความเป็นเอกลักษณ์ ด้วยเหตุนี้จึงเป็นไปได้ที่เป้าหมาย  
 ในการให้ความช่วยเหลือสำหรับผู้รับคำปรึกษาคนหนึ่ง อาจจะตรงกันข้ามกับเป้าหมายในการให้ความ  
 ช่วยเหลือสำหรับผู้รับคำปรึกษาอีกคนหนึ่ง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องให้ความช่วยเหลือให้ผู้รับคำ  
 ปรึกษาแต่ละรายประสบความสำเร็จในการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ตามเป้าหมายเฉพาะที่เขาต้องการ

2. เป้าหมายของการให้นักศึกษาสำหรับผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนควร  
 จำกัดเฉพาะที่สอดคล้องกับค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษา หมายความว่า ผู้ให้คำปรึกษาควรพิจารณา  
 และประเมินดูว่า เป้าหมายของการให้นักศึกษาแต่ละคนนั้นสอดคล้องหรือใกล้เคียงกับค่านิยมที่ผู้  
 ปรึกษายึดถืออยู่หรือไม่ แต่ไม่ได้หมายความว่าผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามเปลี่ยนแปลงเป้าหมายของ  
 การให้นักศึกษาที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการให้สอดคล้องกับค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษา แต่ควรพิจารณา  
 อย่างรอบคอบว่าควรหรือไม่ที่จะให้ความช่วยเหลือ

3. เป้าหมายที่กำหนดขึ้นควรเป็นเป้าหมายที่สังเกตหรือประเมินผลการ  
 เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษาได้ หมายความว่าเป้าหมายที่ผู้ให้และผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมกัน  
 กำหนดขึ้นมานั้น ควรกำหนดออกมาในลักษณะที่เป็นเป้าหมายเชิงพฤติกรรม ซึ่งสามารถสังเกตหรือ  
 ประเมินความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ภายหลังจากผู้รับคำปรึกษาได้รับการให้คำปรึกษาแล้ว

คอรัโมเออร์ และคอรัโมเออร์ (เจียรนัย ทรงชัยกุล. 2533 : 776 ;  
 อ้างอิงมาจาก Cormier and Cormier. n.d) ได้เสนอการจัดลำดับขั้นในการเลือกและกำหนด  
 เป้าหมายในการให้นักศึกษาแบบพฤติกรรมนิยมไว้ 7 ขั้นตอนดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงจุดมุ่งหมายของการกำหนดเป้าหมาย

2. ผู้รับคำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาระบุความต้องการที่จะให้เกิดความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการได้รับความช่วยเหลือ
  3. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันตัดสินใจเลือกเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการได้รับความช่วยเหลือ
  4. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสำรวจเป้าหมายที่ตัดสินใจเลือกกำหนดขึ้นมาเพื่อได้รับความช่วยเหลือ ว่าสามารถทำให้เกิดขึ้นได้หรือไม่ ไม่ควรเป็นเป้าหมายที่เพ้อฝันหรือยากเกินกว่าที่จะทำให้สำเร็จลงได้
  5. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันอภิปรายถึงผลดีของการบรรลุเป้าหมาย
  6. จากข้อมูลที่ได้รับทราบจากการกำหนดเป้าหมายของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาต้องตัดสินใจหาสิ่งใดสิ่งหนึ่งต่อไปนี้คือ ให้คำปรึกษาแก่ผู้รับคำปรึกษา พิจารณาเป้าหมายของผู้รับคำปรึกษาอีกครั้งหนึ่ง และหาทางส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญตามความจำเป็น
- การกำหนดเป้าหมายเพื่อดำเนินการให้คำปรึกษาได้อย่างครอบคลุมตามเกณฑ์ตามที่ครัมเบิร์ตและคอร์ไมเออร์ได้เสนอไว้ข้างต้นนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องอาศัยความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยาผนวกกับทักษะและประสบการณ์ที่ได้รับมา เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาให้ความร่วมมือในการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการปรับเปลี่ยนแก้ไข และทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาต่างมีความมุ่งมั่น ตั้งใจดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดขึ้น

#### 1.3.5 หลักการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการรับหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

##### การเรียนรู้เงื่อนไขของพฤติกรรม

สกินเนอร์ (พ่อของพฤติกรรมนิยม เกิดปี พ.ศ. 2476 : 2536 ; อ้างอิงมาจาก Skinner, 1930 : 168-177) กล่าวถึงหลักพฤติกรรมของอินทรีย์ว่า พฤติกรรมของอินทรีย์อยู่ภายใต้การควบคุมเงื่อนไขของพฤติกรรมที่อินทรีย์ได้รับตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน

เงื่อนไขของพฤติกรรมแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

### 1. เงื่อนไขการเสริมแรง (Contingency of Reinforcement)

หมายถึงเงื่อนไขของการให้ผลกรรมที่อินทรีย์พอใจ

### 2. เงื่อนไขการลงโทษ (Contingency of Punishment) หมายถึง

เงื่อนไขของการให้ผลกรรมที่อินทรีย์ไม่พอใจ

สำหรับคำว่า "เงื่อนไข" (Contingency) ในที่นี้จะเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับผลกรรมในสภาพหนึ่ง ๆ ซึ่งสามารถเขียนได้ว่า ถ้า....แล้ว....  
ได้ดังตัวอย่างต่อไปนี้

พฤติกรรม -----> ผลกรรม

ถ้า ขับรถชนต้นไม้ รกพัง

ถ้า ร่วงไปชนกระจก หน้าผากแตก

ถ้า ขยันเรียน สอบได้

จากตัวอย่างอินทรีย์จะเรียนรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่อินทรีย์กระทำและผลกรรม ผลกรรมหนึ่ง ๆ อาจเกิดจากพฤติกรรมที่แตกต่างกันหรือคล้ายคลึงกัน การเรียนรู้ความสัมพันธ์ดังกล่าว จะทำให้อินทรีย์เรียนรู้ว่าพฤติกรรมอะไรจะนำไปสู่ผลกรรมอะไรเป็น การเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม

#### 1.3.6 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมตั้งอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ซึ่งเน้นพฤติกรรมที่สังเกตได้ วัดและประเมินได้โดยไม่คำนึงถึงพฤติกรรมภายใน ดังนั้น การให้คำปรึกษาจึงมีขั้นตอนที่ชัดเจนคือ การระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การตั้งเป้าหมาย การช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษารลดเป้าหมาย และการประเมินเป้าหมาย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ (สมพร สุกคณีย์, 2533 : 161-163)

1. ขั้นระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ ดังนั้นการระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหาก็เป็นสิ่งที่ จำเป็นและสำคัญในขั้นแรกจึงต้องระบุให้ชัดเจนว่า พฤติกรรมที่เป็นปัญหาคืออะไร เช่น ผู้รับ คำปรึกษามีความวิตกกังวล เขาจะต้องรู้ว่าความวิตกกังวลนั้นมีพฤติกรรมอะไรบ่งบอกชัดเจน พฤติกรรมที่เป็นปัญหามักมีความซับซ้อน ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและเข้าใจตรงกัน กับตน ตอนแรกเริ่มการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาต้องเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมที่เป็นปัญหาโดย วิธีการให้ความสนใจฟังเรื่องราวที่ผู้รับคำปรึกษาเล่า การสังเกตพฤติกรรมตลอดจนสีหน้าท่าทาง เพื่อให้ทราบปัญหาที่แท้จริง แล้วพยายามสะท้อนกลับหรือตีความปัญหาเพื่อให้เข้าใจปัญหาตรงกัน การเข้าใจปัญหาตรงกัน นอกจากจะทำให้ผู้ให้คำปรึกษาเลือกใช้เทคนิคได้เหมาะสมแล้วยังทำให้ ผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ไขได้ถูกต้องยิ่งขึ้น ถ้าหากพฤติกรรมที่เป็นปัญหามีความซับซ้อนผู้ให้คำปรึกษา ต้องวิเคราะห์พฤติกรรมออกเป็นพฤติกรรมย่อย ๆ ให้ชัดเจนและง่ายต่อการแก้ไข

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมอาจใช้เครื่องมืออื่น เช่น บันทึก ประจำวัน เพราะเป็นการจดบันทึกเวลา สถานที่ เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

2. ขั้นการตั้งเป้าหมาย เมื่อทราบว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่เป็น ปัญหาแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาต้องร่วมกันตั้งเป้าหมายในการแก้ไขพฤติกรรม เนื่องจาก การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีเป้าหมายเพื่อสร้างประสบการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการ เรียนรู้ใหม่ที่ถูกต้องและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นที่ยอมรับปรารถนา

3. ขั้นการตัดสินใจเลือกเทคนิคในการให้คำปรึกษา (เจียรนัย ทรงชัยกุล. 2533 : 777) หลังจากที่ได้กำหนดเป้าหมายในการให้คำปรึกษาแล้ว ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาต้องร่วมกันตัดสินใจว่าจะเลือกใช้เทคนิคใดมาใช้จึงจะเกิดผลดีที่สุด ในการช่วย ให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถบรรลุเป้าหมายเพื่อที่จะได้มีพฤติกรรมที่ยอมรับประสงค์ เทคนิคในการให้คำ ปรึกษาคือเป็นเทคนิคที่เหมาะสมกับเป้าหมายเฉพาะเจาะจงของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน ในบางครั้ง จำเป็นต้องใช้เทคนิคที่ผสมผสานมาจากแนวความคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้หลาย ๆ รูปแบบเข้าด้วยกัน เพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมาย

นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาคควรคำนึงว่าสิ่งแวดล้อมมีความสำคัญต่อการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา ด้วยเหตุนี้เทคนิคในการให้คำปรึกษาบางลักษณะจะใช้ได้

ผลดีสำหรับผู้รับคำปรึกษาในสิ่งแวดล้อมที่อยู่ภายนอกห้องให้คำปรึกษา อย่างไรก็ตามผู้ให้คำปรึกษาควรตัดสินใจเลือกใช้เทคนิคซึ่งสามารถนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายเฉพาะของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน โดยไม่สร้างข้อจำกัดว่าจะใช้เทคนิคนั้นในสิ่งแวดล้อมบางลักษณะเท่านั้น แต่ควรคำนึงว่าเทคนิคและสิ่งแวดล้อมใดที่สามารถให้อำนาจกับผู้รับคำปรึกษาแต่ละรายเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ได้ดีที่สุด ควรเป็นสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาเลือกนำไปใช้ในการให้คำปรึกษา

4. ขั้นการประเมินผลและการยุติการให้คำปรึกษา การประเมินผลมีจุดมุ่งหมายเพื่อตรวจสอบว่าเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษานั้นได้ผลหรือไม่ และมีประโยชน์ต่อการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ หรือควรใช้เทคนิคเดิมต่อไปแล้วให้ความช่วยเหลือเพิ่มเติมในด้านที่ยังขาดอยู่ หรือควรยุติการให้คำปรึกษาได้แล้วเป็นต้น ดังนั้นการประเมินด้วยการตรวจสอบผลที่เกิดขึ้นเมื่อผู้รับคำปรึกษาได้รับการช่วยเหลือกับเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้จึงควรเป็นไปอย่างต่อเนื่องเป็นระยะ ๆ

การยุติการให้คำปรึกษาควรเกิดขึ้นเมื่อผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ เรียนรู้วิธีการใหม่ที่เหมาะสมยิ่งขึ้นในการดำรงชีวิต และสามารถนำวิธีการเหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองได้ในสภาพการณ์จริงในชีวิตประจำวัน

#### 1.3.7 กลวิธีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

อัลเลนดิก (สมพร สุกตัญญู, 2533 : 160 ; อ้างอิงมาจาก

Ollendick, 1966 : 525-526) กล่าวถึงเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมว่า เดิมเทคนิคที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้แบบคลาสสิกของวัตสัน การเรียนรู้แบบแสดงการกระทำของสกินเนอร์ การเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบของแบนดูราแต่ปัจจุบันแนวคิดในการแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแนวการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีความหมายกว้างกว่าเดิม แนวคิดในเรื่องการใช้เทคนิคจึงเปลี่ยนไปเน้นที่ความต้องการของบุคคลและปัญหาของบุคคล เทคนิคในการให้คำปรึกษาจึงมีหลายเทคนิคเพื่อให้เลือกใช้ตามความเหมาะสม และเทคนิคที่เลือกใช้นั้นต้องเป็นเทคนิคในทางบวก

เจียรนีย์ ทรงชัยกุล (2533 : 778-785) กล่าวถึงเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมว่ามีหลายวิธี แต่ที่นิยมใช้ในสถานศึกษามีอยู่ 4 รูปแบบ คือ





## 1. เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement Technique) เทคนิคการ

เสริมแรงในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมได้อาศัยแนวความคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้ที่ว่า พฤติกรรมใดที่บุคคลกระทำแล้วส่งผลให้เขาได้รับความพึงพอใจ บุคคลมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีก ด้วยเหตุนี้การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมจึงนำเทคนิคการเสริมแรงมาใช้ เพื่อช่วยส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจและความมั่นใจเพิ่มมากขึ้นที่จะกระทำพฤติกรรมซ้ำอีก ทั้งนี้โดยการให้การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) แก่ผู้รับคำปรึกษาในทันทีหรือเร็วที่สุดเมื่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้น ซึ่งหลักสำคัญในการใช้เทคนิคการเสริมแรงในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มีดังนี้

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาควรหาความตกลงร่วมกันเกี่ยวกับการเสริมแรงที่จะนำมาใช้เพื่อให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอหรือเกิดเพิ่มขึ้น

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาควรจัดสภาพการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสที่จะได้รับการเสริมแรง เพื่อให้เขามีกำลังใจที่จะกระทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นต่อไป

1.3 ผู้ให้คำปรึกษาควรให้การเสริมแรงแก่ผู้รับคำปรึกษาในทันทีหรือเร็วที่สุดเมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมตามที่ต้องการ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ถึงผลการกระทำ

## 2. เทคนิคการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Training)

การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นการฝึกทักษะทางสังคมรูปแบบหนึ่งซึ่งบุคคลทุกช่วงวัยควรได้รับรู้ เพราะจะช่วยให้เกิดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ราบรื่น

กลวิธี 6 ประการซึ่งผู้ให้คำปรึกษาโดยทั่วไปนิยมนำมาใช้ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้แก่ผู้รับคำปรึกษาได้แก่

2.1 การสอน (Instruction)

2.2 การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)

2.3 การมีตัวแบบ (Modeling)

2.4 การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal)

2.5 การใช้แรงเสริมทางสังคม (Social Reinforcement)

2.6 การฝึกฝนเป็นภาระบ้าน (Homework Assignment)

สมพร สุกัญย์ (2533 : 167) ได้เสนอขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมโดยการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ดังนี้

1. ระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและตั้งเป้าหมายว่าจะฝึกพฤติกรรมอะไร
2. เลือกเทคนิค
3. ฝึกซ้อมพฤติกรรม
4. อภิปรายปัญหาร่วมกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา

ในบางครั้งผู้รับคำปรึกษามีความขากลำบากในการแสดงพฤติกรรม เพราะไม่เคยแสดงพฤติกรรม เช่นนี้มาก่อน การอภิปรายร่วมกันทำให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงผลลัพธ์และผลเสียที่เกิดจากแสดงพฤติกรรม

5. ฝึกการแสดงพฤติกรรมในสถานการณ์จริง หมายความว่า หลังจากที่ได้รับคำปรึกษาฝึกซ้อมบทบาทในสถานการณ์ของการให้คำปรึกษาแล้ว ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับบุคคลต่าง ๆ ในชีวิตจริง

### 3. เทคนิคการเรียนรู้จากการมีตัวแบบ (Modeling Technique)

การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมใช้เทคนิคการเรียนรู้จากการมีตัวแบบมีพื้นฐานสำคัญมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Bandura. 1977 : 15) ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาดังนี้

3.1 เพื่อการเรียนรู้พฤติกรรมที่พึงประสงค์โดยการสังเกตจากพฤติกรรมของตัวแบบ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้ทักษะใหม่ที่จะเป็นต่อการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

3.2 เพื่อลดหรือเพิ่มพฤติกรรมที่เคยเรียนรู้มาแล้ว การเรียนรู้จากการสังเกต สามารถช่วยเพิ่มหรือลดการแสดงออกของพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาให้เป็นไปตามเป้าหมายที่พึงประสงค์

3.3 เพื่อส่งเสริมการตอบสนองต่อการพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ มีผลให้ผู้รับคำปรึกษาตอบสนองโดยการแสดงพฤติกรรมจากที่ได้เรียนรู้ด้วยความสมัครใจ

สัจจาท และคนอื่น ๆ (สมพร สุกัญย์. 2533 : 164-166 ; อ้างอิงมาจาก Stewart et al. 1978) อธิบายถึงการให้คำปรึกษาโดยใช้ตัวแบบทางสังคมว่าเป็น

เครื่องมือในการให้คำปรึกษา โดยยึดหลักที่ว่า "การแสดงผลให้ผู้อื่นเห็นว่าทำอะไร ย่อมมีประสิทธิภาพมากกว่าการบอกว่าทำอะไร" ต่อมา มีบุคคลหลายคนที่ได้ประยุกต์หลักการใช้ตัวแบบทางสังคมในการพัฒนาบุคลิกภาพมาใช้ในการให้คำปรึกษา ซึ่งสรุปหลักการได้ดังนี้

1. ตัวแบบทางสังคมที่ใช้ในการให้คำปรึกษาอาจจะเป็นตัวแบบจริง (Life Model) ในสถานการณ์จริงหรือสถานการณ์จำลอง ตัวแบบดังกล่าวได้แก่ผู้ให้คำปรึกษา พ่อแม่ และเพื่อน ๆ ตัวแบบจริงที่นับได้ว่ามีประสิทธิภาพมากที่สุดหนึ่งคือ ตัวแบบที่เป็นตัวผู้รับคำปรึกษา เรียกว่า "ตัวแบบตนเอง" ตัวแบบอีกประเภทหนึ่งคือ ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ ได้แก่ ตัวแบบในภาพยนตร์ตัวแบบในวีดิทัศน์
2. ลักษณะของตัวแบบย่อมมีอิทธิพลต่อผู้รับคำปรึกษาเป็นอย่างมาก ซึ่ง คัมมิงส์ และธอเรสเซน (Krumholtz and Thoresen. 1969 : 164) กล่าวว่าควรเลือกใช้ตัวแบบที่มีชื่อเสียง มีความสามารถ มีความรู้ มีเสน่ห์และมีอำนาจ นอกจากนี้ควรเป็นตัวแบบที่มีลักษณะใกล้เคียงกับผู้รับคำปรึกษา เช่น เพศเดียวกัน วัยใกล้เคียงกัน
3. ควรให้ผู้รับคำปรึกษาดูตัวแบบซ้ำ ๆ หลายครั้งสลับกับการให้คำชี้แนะของผู้ให้คำปรึกษา
4. ควรใช้ตัวแบบหลายลักษณะเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาผสมผสานพฤติกรรมของตัวแบบเข้าด้วยกัน
5. ควรเตรียมการก่อนดูตัวแบบ ผู้ให้คำปรึกษาควรบอกให้ผู้รับคำปรึกษา รู้ว่าควรสังเกตอะไรจากตัวแบบ และจัดลำดับสิ่งที่ต้องสังเกต
6. วิธีการใช้ตัวแบบมีหลายวิธี ควรใช้ให้เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษา เช่น วิธีแรกให้ผู้รับคำปรึกษาดูตัวแบบอย่างเดี่ยว วิธีที่สองให้ผู้รับคำปรึกษาดูตัวแบบแล้วแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบทันที วิธีที่สามให้ผู้รับคำปรึกษาดูตัวแบบแล้วแสดงพฤติกรรมโดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยชี้แนะและแก้ไข ผลจากการการให้คำปรึกษาทั้งสามวิธี พบว่าวิธีที่สามมีประสิทธิภาพมากที่สุด
7. การเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบจะมีประสิทธิภาพสูงสุดถ้าผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบทันที
8. บางครั้งอาจใช้การแสดงบทบาทสมมติช่วยในการฝึกแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ในสถานการณ์ที่ปลอดภัยกว่า

9. เมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบได้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องเสริมแรงทางบวกทันที

10. หลังจากฝึกซ้อมพฤติกรรมในสถานการณ์ในห้องให้คำปรึกษาจนเกิดความเชื่อมั่นแล้ว ให้ผู้รับคำปรึกษาไปทดลองปฏิบัติในสถานการณ์จริงพร้อมรายงานผลการแสดงพฤติกรรม

4. เทคนิคการจัดความรู้สึกลัววิตกกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization Technique) เป็นการช่วยจัดความกลัวและความวิตกกังวลของผู้รับคำปรึกษาต่อสถานการณ์บางลักษณะ หรือต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือต่อบุคคลบางบุคคล เทคนิคนี้สามารถนำไปใช้ช่วยเหลือนผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาในการปรับตัวไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความหวาดกลัว เทคนิคการจัดความรู้สึกลัววิตกกังวลอย่างเป็นระบบ มีพื้นฐานมาจากหลักการเรียนรู้เงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning)

พอลพรอม เกิดนิทท์ (2536 : 151) อธิบายว่า เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม แบ่งเป็นเทคนิควิธีเดียวและเทคนิคหลายวิธีเหมือนกัน ผู้ให้คำปรึกษาควรเลือกใช้ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับจุดประสงค์ของการปรับพฤติกรรมเป้าหมาย เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่

1. เทคนิควิธีเดียว ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้วิธีใดวิธีหนึ่งในการให้คำปรึกษาเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย เช่น ใช้วิธีการให้การเสริมแรงทางบวกเพื่อเพิ่มความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือเพื่อสร้างหรือสอนพฤติกรรมใหม่

2. เทคนิคหลายวิธีเหมือนกัน ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้เทคนิคหลายเทคนิคเหมือนกันเพื่อปรับพฤติกรรมเป้าหมาย เพื่อให้บรรลุพฤติกรรมเป้าหมายได้เร็วขึ้น เช่น วิธีการให้การเสริมแรงบวกกับวิธีการให้ตัวแบบ เป็นต้น

#### 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

##### งานวิจัยในประเทศไทย

บริสตอล และสโตน (อาโหม เมืองฟู. 2528 : 18 ; อ้างอิงมาจาก Bristol and Stone. 1974 : 271-285) ได้ทดลองใช้การทาสัญญาเงื่อนไขในการเพิ่มอัตราเวลาที่

ใช้ในการเรียนและผลการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนวิชาจิตวิทยา และ อาสาสมัครเข้าร่วมการทดลองจำนวน 36 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ผู้ทดลองบอกผู้ร่วมการทดลอง ทุกคนว่าทุกคนต้องบันทึกเวลาที่ใช้ในการเรียน และต้องนำแบบบันทึกมาส่งผู้ทดลองทุกวันพฤหัสบดีก่อน เข้าเรียนทุกคนจะได้รับเงินค่าตอบแทนสำหรับการบันทึกในแบบบันทึกเป็นเงิน 5 ดอลลาร์ สำหรับ เวลาทั้งหมด 10 วัน โดยไม่คำนึงว่าผลการบันทึกจะเป็นเช่นไร และเมื่อเวลาผ่านไป ผู้ร่วมการทดลองจะถูกแบ่งเข้ากลุ่มเป็น 3 กลุ่ม โดยแบ่งกลุ่มตามคะแนนการทดสอบครั้งแรก ในแต่ละกลุ่ม จะมีผู้ได้คะแนนสูงและต่ำเป็นจำนวนเท่ากัน แล้วแบ่งแบบสุ่มเป็นกลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มควบคุมกลุ่มแรกไม่ต้องทำการทดลองใด ๆ กลุ่มที่ 2 ผู้ร่วมการทดลองบันทึกเวลาที่ใช้ในการเรียนลงในแบบบันทึกด้วยตนเองตลอดการทดลอง แต่ไม่มีการให้แรงเสริมหรือการลงโทษต่อผลการเรียนหรือพฤติกรรมที่กระทำเกี่ยวกับการเรียน เมื่อสิ้นสุดการทดลองจะได้รับเงินตอบแทนในการบันทึกข้อมูลเป็นเงิน 12 ดอลลาร์ กลุ่มที่ 3 เป็น กลุ่มทดลองโดยการหาสัญญาเงื่อนไข จะต้องบันทึกรายละเอียดของเวลาที่ใช้ในการเรียน เช่น เวลาที่ใช้ในการอ่าน เรียน นิพนธ์ หรือทำงานที่อาจารย์มอบหมาย โดยใช้ในการทดลองแบบสลับกลับ ระยะที่ 1 เป็นระยะเส้นฐาน ใช้เวลา 18 วัน ผู้ร่วมการทดลองบันทึกเวลาที่ใช้ในการเรียนโดยไม่มีการหาสัญญาเงื่อนไขใด ๆ ระยะที่ 2 เป็นระยะทดลองโดยใช้สัญญาเงื่อนไข โดยผู้ร่วมการทดลองทุกคนต้องลงชื่อรับทราบสิ่งที่ต้องทำตามสัญญา 5 ข้อ คือ 1) ต้องทำงานเกี่ยวกับการเรียน ที่อาจารย์มอบหมาย โดยเขียนรายละเอียดของงานที่ทำงานในการ์ดของแต่ละคนภายในเวลาที่ กำหนด 2) จะต้องบันทึกรายละเอียดของเวลาที่ใช้ลงในแบบบันทึกด้วยความซื่อสัตย์ 3) จะต้อง บันทึกรายละเอียดทุกวัน 4) จะต้องมาพบผู้ทดลองสัปดาห์ละครั้งตามที่กำหนด 5) ผู้ร่วมการทดลองจะได้รับเงินตอบแทนตามที่ตั้งไว้ตามผลการทดสอบของแต่ละคน โดยตลอดระยะที่ 2 จะทำ การทดสอบ 3 ครั้ง ระยะที่ 3 ทำเช่นเดียวกับระยะที่ 1 และระยะที่ 4 ทำเช่นเดียวกับระยะที่ 2 ผลปรากฏว่าผู้เข้าร่วมการทดลองกลุ่มที่ 3 มีคะแนนทดสอบผลการเรียนสูงกว่า 2 กลุ่มแรก

### งานวิจัยในประเทศ

รังสรรค์ เฟิงบุ (2523 : 86) ได้ศึกษาการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนหญิงวัยรุ่น โดยวิธีจัดโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม พบว่า นักเรียนที่ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกตามโครงการให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่าก่อนได้รับการทดลอง

ประภาพรพรณ นาคนานันท์ (2536 : 66-70) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เพื่อลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีประจันต์ อำเภอสรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มีพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

จากเอกสารและงานวิจัยดังที่ได้อ้างไว้ข้างต้น พบว่าการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมสามารถนำมาใช้ในการแก้ไขและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ ดังเช่นในงานวิจัยที่ได้อ้างถึงว่าสามารถเพิ่มพฤติกรรมกล้าแสดงออก และใช้ในการลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมาใช้ในการพัฒนาการใช้เวลาในการเรียน

## 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาในการเรียน

### 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาในการเรียน

#### 2.1.1 ความหมายและความสำคัญของเวลา

แอตเลอร์ (อุงเงิน แก้วแกมเสื่อ. 2527 : 33 ; อ้างอิงมาจาก Adler. 1955 : 9) กล่าวว่า เวลา มีลักษณะเป็นนามธรรมที่มองเห็นและสัมผัสไม่ได้ คนมีชีวิตอยู่ในแม่น้ำแห่งกาลเวลา เวลาไหลผ่านไปเหมือนกระแสน้ำ คนมีโอกาสทำสิ่งต่าง ๆ หลายอย่าง แต่มีเวลาไม่พอที่จะทำให้เสร็จได้ทุกอย่าง บางครั้งอยากทำให้เวลาหยุดนิ่ง แต่เวลาไม่เคยหยุดนิ่งรอใครเลย เวลาเคลื่อนไหลตลอดเวลาและเคลื่อนที่ไปในทิศทางเดียวเท่านั้น คือจากอดีตเป็นปัจจุบันและอนาคต

ชัยณรงค์ สุวรรณสาร (2528 : 3) ให้ความหมายของเวลาว่า เวลา เป็นทรัพยากรที่มีอยู่สิ่งเดียวในโลกที่ไม่สามารถสะสมไว้ได้เหมือนสะสมวัตถุหรือเงิน

นอกจากนี้ ขจรศักดิ์ ชาญณรงค์ (มาขารี สมบุญ. 2535 : 12-13 ; อ้างอิงมาจาก ขจรศักดิ์ ชาญณรงค์. 2519 : 5-8) ยังได้สรุปลักษณะของเวลาไว้ 9 ประการด้วยกันคือ

1. เวลาเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญที่สุดในกระบวนการทรัพยากรทั้งหลายและเวลามีจำกัดที่สุด วันหนึ่งมีเพียง 24 ชั่วโมงเท่านั้น ไม่สามารถเพิ่มให้มากขึ้นเหมือนทรัพยากรอื่น ๆ
2. เวลาเป็นทรัพยากรอย่างเดียวที่ทุกคนมีเท่ากัน เวลาให้โอกาสแก่ทุกคนอย่างยุติธรรม ไม่มีชั้นชั้น ฐานะเศรษฐกิจ เพียงแต่จะแตกต่างกันในเรื่องของการใช้เวลาว่าใครจะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์
3. เวลาเป็นทรัพยากรที่ไม่มีสิ่งอื่นใดทดแทน มนุษย์อาจประหยัดทรัพยากรอื่นได้ แต่สำหรับเวลาจะประหยัดได้วิธีเดียวคือต้องใช้เวลาให้คุ้มค่า เพราะไม่สามารถสะสมเวลาเป็นทุนออมเหมือนเงินทองหรือทรัพย์สินอื่น ๆ ได้ หากไม่ได้ใช้เวลาก็จะล่วงเลยไป
4. เวลาจะผ่านไปข้างหน้าเรื่อย ๆ ไม่มีวันหวนมาอีก การเรียกเวลากลับคืนหรือหยุดเวลาให้อยู่กับที่เป็นสิ่งที่ไม่อาจทำได้
5. การกระทำทุกอย่างต้องใช้เวลา มนุษย์ไม่ใช้สิ่งอื่นใดให้หมดเปลืองไป แต่สำหรับเวลาแม้ว่าการนอนหลับจะไม่มีปฏิริยาต่อสิ่งแวดล้อมก็ยังใช้เวลาอยู่สม่ำเสมอ
6. เวลาีค่าและมีความสำคัญยิ่งกว่าเงิน เพราะเงินทองเมื่อสูญเสียไปแล้ว สามารถหามาทดแทนใหม่ได้ แต่เวลาไม่อาจหามาทดแทนได้
7. คนเรามักคาดคะเนเกี่ยวกับเวลาแตกต่างกัน แม้ว่าเวลาจะเคลื่อนที่ไปในอัตราสม่ำเสมอ แต่ภาวะทางจิตใจของคนเราทำให้การคาดคะเนเวลาแตกต่างกันไป การคาดคะเนเวลาได้แม่นยำจะเป็นสาเหตุให้งานมีประสิทธิภาพ
8. เวลามีความเกี่ยวพันกับการเปลี่ยนแปลงเสมอ นั่นคือ มีอดีต ปัจจุบัน และอนาคต การปรับตนให้สอดคล้องกับเวลา ปรับตามเหตุการณ์จะทำให้เป็นคนทันสมัยทันเหตุการณ์
9. เวลาเป็นสิ่งที่วัดได้แน่นอน เป็นวินาที นาที ชั่วโมง ฯลฯ เวลาที่วัดได้เป็นหน่วยของเวลาที่ผ่านไป ซึ่งตรงกับลักษณะที่ว่าเวลาจะเคลื่อนที่ไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง

จากความหมายของเวลาดังกล่าวพอสรุปได้ว่า เวลาเป็นทรัพยากรอย่างหนึ่งที่สำคัญและมีค่ายิ่ง หากสูญเสียเวลาไปแล้วย่อมไม่สามารถเรียกกลับคืนมาได้ และทุกคนมีเวลาเท่ากัน คือ 24 ชั่วโมงใน 1 วัน ดังนั้นจึงควรใช้เวลาที่มีอยู่ในแต่ละวันให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองอย่างเต็มที่โดยเฉพาะในวัยเรียน เนื่องจากการใช้เวลาที่สำคัญของเด็กนักเรียนก็คือการใช้เวลาในการศึกษาเล่าเรียน

### 2.1.2 ประเภทของเวลา

บูริส (Uris. 1970 :16) ได้แบ่งเวลาออกเป็น 3 ประเภท ตามลักษณะงานที่ต้องใช้แตกต่างกัน คือ

1. เวลาที่ต้องใช้อย่างคงที่ ได้แก่ เรื่องที่ต้องปฏิบัติตามสัปดาห์ที่มีลักษณะสม่ำเสมอและไม่อาจตัดทอนได้เลย
2. เวลาที่พอยืดหยุ่นได้ ได้แก่ เรื่องที่จะเพิ่มหรือลดในการปฏิบัติงานได้
3. เวลาที่สามารถแปรเปลี่ยนได้ ได้แก่ เรื่องที่บุคคลสามารถจะควบคุมเวลาให้เป็นไปตามความต้องการของตนเองว่าจะใช้ในการทำงานอะไร

รัชนี ลาวัณย์ ( 2527 : 100) กล่าวว่า การใช้เวลาของคนนั้นสามารถจำแนกออกเป็น 4 ทางได้แก่

1. เวลาที่ใช้ในการทำงาน คือเวลาที่ใช้ในการประกอบอาชีพ หากเป็นนักเรียนนักศึกษาก็คือ เวลาในการเรียนหนังสือ
2. เวลาที่ใช้ในการนอน
3. เวลาที่ใช้เพื่อการทำกิจวัตรประจำวัน
4. เวลาที่ใช้เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ

### 2.1.3 การบริหารเวลา

ผู้ที่ไม่มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงจะไม่เริ่มต้นการทำงานด้วยงาน แต่จะเริ่มด้วยเวลาในการทำงานของเขา โดยศึกษาดูว่าจะต้องใช้เวลาอย่างน้อยเท่าใด อย่างไรจึงจะได้ผลและเกิดประโยชน์มากที่สุด และตัดสิ่งที่ไม่จำเป็นออกเสีย เมื่อพิจารณาไตร่ตรองดูแล้วเขา



ก็จะจัดเวลาและเลือกเวลาที่เหมาะสมเป็นส่วนต่อการปฏิบัติต่อไปให้ดีที่สุด ซึ่งขบวนการในการจัดเวลานี้แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนด้วยกันคือ ขั้นสำรวจเวลา ขั้นจัดเวลาที่จะทำ และขั้นปฏิบัติตามเวลาที่กำหนดให้ (อุงเงิน แก้วแถมเสื่อ. 2527 : 37 ; อ้างอิงมาจาก Drucker. 1970 : 1)

บลิส (Bliss. 1976 : 120-122) เสนอเทคนิคการบริหารเวลาไว้

#### 10 ประการดังนี้

1. ต้องวางแผน ในวันหนึ่ง ๆ ต้องยอมเสียเวลาวางแผนเพื่อป้องกันการ ทำงานอย่างสับสนและวางแผนการใช้เวลาอย่างต่อเนื่อง
2. ต้องตั้งสมาธิ สมาธิจะช่วยให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพ และเป็น การประหยัดเวลา
3. ต้องหยุดพักบ้าง การทำงานติดต่อกันนาน ๆ จะเกิดความเครียด และทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ควรพักผ่อนเพื่อรักษาสุขภาพและลดความเครียด
4. หลีกเลี่ยงความไม่มีระเบียบ ควรจัดการทำงานอย่างมีระบบตาม ลำดับก่อนหลัง จะทำให้ใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. อย่าเป็นคนที่ต้องทำงานให้สมบูรณ์แบบ การทำงานสมบูรณ์แบบทำให้ เสียเวลาโดยใช่เหตุ ควรทำงานให้มีประสิทธิภาพ และเหมาะสมกับเวลาที่มีอยู่
6. อย่างกลัวที่จะต้องปฏิเสธ การตามใจคนหรือรับงานทุกอย่างที่เสนอ จะทำให้งานประจำวันที่เราเป็นต้องหยุดชะงักหรือลดน้อยลง
7. อย่างลัดวันประกันพรุ่ง การพลัดวันประกันพรุ่งนอกจากจะสร้างนิสัย การทำงานที่ไม่ดีแล้ว ยังทำให้เสียเวลาการทำงานโดยเปล่าประโยชน์
8. ใช้วิธีการฆ่าตัด เมื่อมีงานสะสมกันมาก ๆ ควรสะสางให้หมดไป เป็นการประเมินงานและปรับปรุงงานไปในตัว
9. การมอบอำนาจหน้าที่ การรู้จักมอบอำนาจหน้าที่เป็นการประหยัด เวลาในการทำงาน
10. อย่าเป็นคนขี้งาน การทำงานตลอดเวลาโดยไม่มีการพักผ่อน นอกจากจะไม่เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานแล้ว ยังเป็นการทำลายตัวเองและทำให้เกิดผลเสีย มากกว่าผลดี

#### 2.1.4 ปัญหาซึ่งก่อให้เกิดการสูญเสียเวลา

จากการวิจัยสำรวจผู้ที่ทำงานจากชนชาติต่าง ๆ พบว่าสิ่งที่ทำให้เสียเวลาในการทำงาน เรียงตามลำดับความสำคัญของชนชาติต่าง ๆ ดังนี้ (ศิริชัย กาญจนวาสี. 2526 : 35-36)

1. นักบริหารชาวเยอรมัน พบว่าสิ่งที่ทำให้เสียเวลาเรียงลำดับไว้ดังนี้ คือ วัตถุประสงค์การทำงานไม่ชัดเจน ข้อมูลขาดความเชื่อถือ การตัดสินใจไม่แน่นอน การผลิตวันประกันพรุ่ง
2. คณบดีวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกา ให้ความเห็นว่าสิ่งที่ทำให้เสียเวลาเรียงตามลำดับความสำคัญ ได้แก่ การประชุม ทั้งการประชุมตามหมายกำหนดการและนอกหมายกำหนดการ ขาดการลำดับความสำคัญของงาน ไม่ประสบความสำเร็จในการมอบหมายงาน
3. นายทหารชาวแคนาดา แกลงถึงสิ่งที่ทำให้เสียเวลาเมื่อจัดตามลำดับความสำคัญแล้วมีดังนี้คือ การเสียเวลากับจดหมายข่าวที่ไม่สำคัญ งานสังคม การประชุมที่ไม่จำเป็นขาดความตั้งใจในการทำงาน
4. ผู้นำทางศาสนา ได้บรรยายถึงสิ่งที่ต้องทำให้เสียเวลาเป็นอย่างมากได้แก่ การพยายามทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ขาดการมอบหมายงาน คุยมากเกินไป การดำเนินงานที่เปลี่ยนแปลงเสมอ

จากการวิจัยดังกล่าว พอสรุปสาเหตุของการเสียเวลาได้ 2 สาเหตุคือ

1. สาเหตุภายในตัวบุคคล ซึ่งเกิดจากการขาดความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ หรือความรู้ ความสามารถในการทำงาน มีระบบงานที่ไม่กระชับรัดกุม ไร้ประสิทธิภาพ เช่น ขาดการวางแผนงาน ขาดการมอบหมายงานที่มีประสิทธิภาพ วัตถุประสงค์ในการทำงานไม่ชัดเจน ขาดการกำหนดลำดับความสำคัญของงาน ขาดความร่วมมือภายใน ระบบหละหลวมและซ้ำซ้อน การทำงานเฉพาะหน้าที่เร่งด่วนเป็นประจำ จนทำให้แผนหลักไม่บรรลุผล เป็นต้น
2. สาเหตุจากภายนอก ซึ่งเกิดจากสภาพแวดล้อมและสิ่งรบกวนหรือการขัดจังหวะ เช่น ขาดบรรยากาศในการทำงาน ขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการทำงาน ถูกขัดจังหวะในการทำงานจากผู้ที่มาติดต่อ โทรศัพท์ การประชุม เป็นต้น

นอกจากนี้ เฮอร์มันเปา (2534 : 15-17) กล่าวถึงปัญหาซึ่งก่อให้เกิดการสูญเสียเวลาไว้ โดยกำหนดเป็นหัวข้อใหญ่ ๆ ดังนี้

1. ปัญหาการสูญเสียเวลาซึ่งเกิดจากการผลักดันประกันท่ง ได้แก่ การนอนตื่นสายเกินไป ก่อนนอนไม่ได้เตรียมงานของวันรุ่งขึ้น การทำงานอย่างไม่มีสมาธิ ใจเหว ก่อนเริ่มทำงาน ทำงานด้วยความรีบร้อนจนเกิดความผิดพลาดต้องทำงานใหม่
2. ปัญหาการสูญเสียเวลาซึ่งเกิดจากการวุ่นวาย ได้แก่ การไม่ทำงานตามความสำคัญก่อน-หลัง ทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน
3. ปัญหาการสูญเสียเวลาซึ่งเกิดจากการเล่นมากเกินไป ได้แก่ การหลบเลี่ยงงานเพื่อไปทำกิจกรรมอื่น เช่น ไปซื้อของ ชมภาพยนตร์ ชมโทรทัศน์ หรือหลบไปเล่นอะไรบางอย่าง คุยเรื่องไร้สาระ เป็นต้น
4. ปัญหาการสูญเสียเวลาซึ่งเกิดจากการมีส่วนร่วมมากเกินไป ได้แก่ การใช้เวลาอันยาวนานในการทำงานเป็นเหตุให้ความเข้มข้นน้อยลง การเข้าร่วมในกิจกรรมทุกประเภทที่ผ่านเข้ามาในชีวิตประจำวัน
5. การสูญเสียเวลาซึ่งเกิดจากการทำงานบนกระดาษ ได้แก่ การอ่านหนังสือไปแล้วคัดลอกไป จดบันทึกงานตามความเคยชินไม่มีการย่อทำให้เสียเวลามาก

## 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาในการเรียน

### งานวิจัยในประเทศไทย

ฮิค และเฮล (มาชาวี สมญ. 2535 : 14 ; อ้างอิงมาจาก Hick and Hays. 1931 : 143) ได้ทำการสำรวจเด็กระดับมัธยมศึกษาตอนปลายพบว่า เวลาที่เด็กอยู่บ้าน จะใช้เวลาไปในการฟังวิทยุ อ่านหนังสือ ค้นคว้าเกี่ยวกับบทเรียน ส่วนเวลาที่ออกไปนอกบ้านมักจะไปหาเพื่อน ดูภาพยนตร์ และมีเด็กร้อยละ 11 ที่ใช้เวลาในการฟังวิทยุมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน เด็กร้อยละ 66 ฟังวิทยุวันละ 1 - 3 ชั่วโมง และมีเด็กร้อยละ 23 ที่ฟังวิทยุน้อยกว่า 1 ชั่วโมง รายการที่เด็กชอบมากที่สุดคือ เรื่องตลกขบขัน ละคร เพลง ดนตรี

มาล์ม (มาชาวี สมญ. 2535 : 13 ; อ้างอิงมาจาก Malm. 1962 : 136) กล่าวถึงการใช้เวลาของนักเรียนไว้สรุปได้ดังนี้ ในวันที่ไม่โรงเรียนนักเรียนใช้เวลาที่มีอยู่ไปใน

ด้านการเล่นกีฬาเป็นส่วนใหญ่ มีบางคนที่ใช้เวลาในการอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ เล่นดนตรี ส่งหนังสือพิมพ์ ในขณะที่อยู่บ้านมักเรียนใช้เวลาเกี่ยวกับการเรียนเพียงเล็กน้อย เมื่อพิจารณาจากอายุ พบว่าเด็กอายุ 16-18 ปี มักใช้เวลานอกเวลาเรียนดังนี้คือ ใช้เวลาในการเล่นกีฬา ทำงานบ้าน ฟังวิทยุ อ่านหนังสือวารสารประเภทบันเทิง

บลูม (บลิมนธ์ เตชะคุปต์. 2530 : 94 ; อ้างอิงมาจาก Bloom. 1974 : 683) ได้ทำการรวบรวมงานวิจัยของนักศึกษาซึ่งอยู่ในความดูแลในปี ค.ศ.1974 จำนวน 4 คน เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่ใช้ในการเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การสังเกตพฤติกรรมการตั้งใจเรียน โดยการสังเกตจากพฤติกรรมที่ปรากฏให้เห็นชัด และพฤติกรรมที่ไม่ปรากฏให้เห็นชัดผลการศึกษาพบว่า เวลาที่ใช้ในการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และเวลาที่ใช้ในการเรียนสามารถทำนายผลสัมฤทธิ์ได้ประมาณร้อยละ 60

เมอร์เรย์ (Murray. 1988 : 172) ศึกษาการใช้เวลาว่างของเด็กในวัยรุ่นพบว่า เด็กวัยรุ่นมักใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การก่ออาชญากรรม การลักขโมยทางเพศ การติดยาเสพติด ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการใช้เวลาว่างของเด็กวัยรุ่นที่ทำให้ไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร คือ การด้อยโอกาสทางการศึกษา กลุ่มเพื่อนและสื่อมวลชน

เบ็ค (Beck. 1990 : 633) ศึกษาการแก้ไขพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือของเด็กเกรด 4 ใช้เวลาในการทดลอง 10 สัปดาห์โดยให้ครูและผู้ปกครองสังเกตพฤติกรรมการอ่านของเด็ก และบันทึกทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน พบว่า เด็กที่อ่านหนังสือเจียบ ๆ ตามลำพังจะอ่านหนังสือได้มาก

### งานวิจัยในประเทศ

การศึกษาในประเทศไทยเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเรียนมีน้อยมาก ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาค้นคว้าในด้านการใช้เวลาโดยทั่วไป ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและรวบรวมไว้ดังนี้

ชาลี พงษ์เจริญ (อัจนรา ชีวาพัฒนานุวงศ์. 2536 : 28 ; อ้างอิงมาจาก ชาลี พงษ์เจริญ. 2514 : 95-102) ได้ศึกษาเวลาเรียนของนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษา เขตพระนคร และเขตหนองจอก โดยเข้าเฝ้าเรียนทุกคนและทุกชั้น พบว่า นักเรียนทุกโรงเรียนมาเรียนน้อยกว่าเวลาเรียนที่โรงเรียนเปิดทำการสอน และน้อยกว่า 180 วันต่อปี ซึ่งเป็นอัตราต่ำสุดที่กระทรวง

ศึกษาธิการกำหนด และเวลาเรียนของนักเรียนในเขตพระนครมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แต่ในเขตหนองจอกไม่มีความสัมพันธ์กัน โดยพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเขตหนองจอกต่ำกว่าเขตพระนคร

ผกากรอง พุทธิติลก (มาชาวี สมบุญ. 2535 : 16 ; อ้างอิงมาจาก ผกากรอง พุทธิติลก. 2517 : 35 - 38) ได้สำรวจการใช้เวลาของนักเรียนกรุงเทพมหานครคริสเตียนวิทยาลัย ปีการศึกษา 2517 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายทั้งหมด จำนวน 270 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 210 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 60 คน ผลการสำรวจพบว่า นักเรียนส่วนมากอาศัยอยู่กับบิดามารดา รองลงมาคืออยู่ในโรงเรียนประจำ นักเรียนส่วนมากไม่ต้องช่วยทำงานบ้านเลยเพราะครอบครัวมีฐานะดี การใช้เวลาว่างที่โรงเรียน นักเรียนส่วนใหญ่พูดคุยหยอกล้อกับเพื่อนมากที่สุด รองลงมาคือรับประทานอาหารเช้าและขนม ทบทวนบทเรียนหรือทำการบ้านในตอนเย็น นักเรียนส่วนใหญ่กลับบ้านทันที นักเรียนใช้เวลาอยู่ที่โรงเรียนวันละ 7-8 ชั่วโมง ใช้เวลาดูหนังสือน้อยมาก งานที่นักเรียนทำประจำในวันหยุดคือ การดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ รองลงมาคือ ทำการบ้าน ดูภาพยนตร์ และให้ความสนใจด้านการกีฬาพอสมควร

สำหรับงานวิจัยเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการใช้เวลาทั้งหมดนั้น มีผู้ศึกษาไว้ดังนี้คือ วรณี สุวรรณสว่าง (อัจจรา ชีวาพัฒนานุวงศ์. 2536 : 28 ; อ้างอิงมาจาก สุวรรณ สุวรรณสว่าง. 2517 : 115-120) ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนสมถวิล ราชดำริ โดยศึกษาทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน พบว่าช่วงเช้าภายหลังปฏิบัติกิจวัตรประจำวันแล้วนักเรียนใช้เวลาฟังวิทยุและช่วยทำงานบ้านก่อนมาโรงเรียน ก่อนเข้าห้องเรียนนักเรียนใช้เวลาพูดคุยกับเพื่อนและเข้าห้องสมุด การใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนพบว่า นักเรียนกลับบ้านทันทีและไม่ได้ช่วยทำงานบ้าน ภายหลังรับประทานอาหารเช้าก็จะดูทีวีและพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว จำนวนเวลาที่นักเรียนใช้ทบทวนบทเรียนในตอนเย็นส่วนใหญ่ใช้เวลาในการดูหนังสือนานเป็นเวลา 1 - 1 ชั่วโมงครึ่ง และใช้เวลาหลัง 20.00 น.ขึ้นไปในการทำบ้านและทบทวนบทเรียน และก่อนเข้านอนมักจัดการางสนอนและทำงานอื่น ๆ

ดวงใจ สิทธิไชย (อัจจรา ชีวาพัฒนานุวงศ์. 2536 : 28 ; อ้างอิงมาจาก ดวงใจ สิทธิไชย. 2521 : 102-104) ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นสังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันใช้

เวลาร่างต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนเลือกใช้เวลาว่างในด้านต่าง ๆ โดยเรียงจากมากไปหาน้อยดังนี้คือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ชมภาพยนตร์ เล่นดนตรี นารายได้พิเศษ ทำงานอดิเรกและทัศนศึกษา

สำเร็จ จันทรโณกุล (อัจฉรา ชีวาพัฒนานวงศ์. 2536 : 28 ; อ้างอิงมาจาก สำเร็จ จันทรโณกุล. 2524 : 105 - 109) ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร พบว่า การใช้เวลาว่างในการเรียนตามตัวแปร เพศ และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างไปกับการรับสื่อมวลชน เช่น การฟังเพลง ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือการ์ตูนและอ่านหนังสือประเภทอื่น ๆ

มายารวี สมบุญ (2535 : บทคัดย่อ) ศึกษาการใช้เวลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนนทบุรี โดยศึกษาการใช้เวลาสำหรับทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่กิจกรรมเกี่ยวกับการเรียน การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และกิจกรรมในเวลาว่าง โดยเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ขนาดของโรงเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ลำดับการเกิด สถานภาพครอบครัว และการอบรมเลี้ยงดู พบว่า นักเรียนทุกกลุ่มในแต่ละตัวแปร เลือกใช้เวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นอันดับแตกต่างกันเป็นส่วนใหญ่ แต่มีบางกิจกรรมและบางช่วงของเวลาที่นักเรียนเลือกเป็นอันดับไม่แตกต่างกัน

อัจฉรา ชีวาพัฒนานวงศ์ (2536 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดแจ้งร้อน กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบมีการใช้เวลาในการเรียนดีขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเอกสารและงานวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศไทย จะเห็นได้ว่านักเรียนส่วนใหญ่ ใช้เวลาทั้งหมดไปกับการทำกิจกรรมด้านสันทนาการเพื่อความเพลิดเพลิน เช่น การดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ และการอ่านหนังสือประเภทอื่น ๆ ที่ไม่ใช่หนังสือเรียน เป็นต้น โดยการศึกษาดังกล่าวมักทำการวิจัยในเชิงสำรวจ การศึกษาในลักษณะการพัฒนากการใช้เวลาในการเรียนยังมีน้อยมาก และงานวิจัยส่วนใหญ่ค่อนข้างเก่ามากกว่า 10 ปี มีงานวิจัยเพียง 2 ฉบับที่ได้ศึกษาไว้

ไม่เกินเวลา 5 ปี คือ งานวิจัยของ มาขารี สมบุญ และงานวิจัยของ อัจฉรา ชีวาพัฒนานวงศ์  
 ที่ทำการศึกษาในปี 2535 และปี 2536 ตามลำดับ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษา  
 แบบพฤติกรรมนิยมมาใช้ในการพัฒนาการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6  
 โรงเรียนบ้านคลองตะเคียน อำเภอนางรองใหญ่ จังหวัดชลบุรี

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

##### แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองตะเคียน อำเภอนongใหญ่ จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2539 ที่มีการใช้เวลาในการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา จำนวน 17 คน

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองตะเคียน อำเภอนongใหญ่ จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2539 ที่มีการใช้เวลาต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวนทั้งหมด 33 คน ตอบแบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียน
2. นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วนำคะแนนของนักเรียนทุกคนมาเรียงจากสูงลงต่ำ และคัดเลือกเฉพาะผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 ลงมา จำนวน 17 คน
3. ขอความร่วมมือนักเรียนในการเข้าร่วมการทดลอง แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้า จำนวน 16 คน
4. ผู้วิจัยนำคะแนนการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้ง 16 คนมาเรียงจากสูงไปต่ำอีกครั้งหนึ่ง แล้วใช้วิธีการจับคู่นักเรียนที่มีคะแนนใกล้เคียงกัน แยกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน



### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือในการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
2. โปรแกรมการสอนแบบปกติ
3. แบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียน
4. แบบรายงานการใช้เวลาในการเรียน

### วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

- 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาให้เหมาะสมกับปัญหาและผู้รับคำปรึกษา

- 1.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ

จำนวน 3 คน ได้แก่ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภณ อาจารย์ไพศาล อัมพะเสริฐ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เมธิรินทร์ ภูณัฐชน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

- 1.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อ 1.2

แล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองตะเคียน อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีการและระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองก่อนนำไปใช้จริง

- 1.4 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้กับ

กลุ่มทดลอง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเป็นรายบุคคล ผู้วิจัยใช้เวลาทดลอง

8 ครั้ง ๆ ละ 40 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ในวันจันทร์ถึงวันศุกร์ โดยใช้เวลา 7.30-8.10 น. เวลา 8.50-9.30 น. เวลา 12.30-13.10 น. และเวลา 15.00-15.40 น.

(ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

## 2. โปรแกรมการสอนแบบปกติ มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาในการเรียน เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมและกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสม

2.2 สร้างโปรแกรมการสอนแบบปกติ โดยมีเนื้อหาและจุดมุ่งหมายเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเรียน เช่นเดียวกันกับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิมจำนวน 3 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์โดยดูความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

2.3 นำโปรแกรมการสอนแบบปกติที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองตะเคียน อำเภอนongใหญ่ จังหวัดชลบุรี ที่นำในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีการ และระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองก่อนนำไปใช้จริง

2.4 นำโปรแกรมการสอนแบบปกติที่ปรับปรุงแล้วไปใช้กับกลุ่มควบคุม

โปรแกรมการสอนแบบปกติ ผู้วิจัยใช้เวลาการทดลอง 8 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 40 นาที ในวันจันทร์ เวลา 8.50-9.30 น. และวันพฤหัสบดี เวลา 15.00-15.40 น. (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

## 3. แบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียน มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลา

3.2 สร้างแบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียน โดยปรับปรุงจากแบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียนของ อัจฉรา ชีวพัฒนานวงศ์ (2536 : 63-73) ให้มีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

3.3 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิมจำนวน 3 คน เพื่อตรวจสอบแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

3.4 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วจำนวน 30 ข้อไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านเขาชก อำเภอนongใหญ่ จังหวัดชลบุรี จำนวน 60 คน และโรงเรียนชุมชนบ้านคลองพลู อำเภอนongใหญ่ จังหวัดชลบุรี จำนวน 40 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 100 คน

แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามที่กำหนดไว้ เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ โดยใช้ t-test แล้วทำการเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มาใช้ในการทดลอง ได้ค่า t ระหว่าง 1.87-6.88

3.5 นำแบบสอบถามที่คัดเลือกแล้วในข้อ 3.4 จำนวน 28 ข้อ มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91

### ลักษณะของแบบสอบถาม

แบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียนมีลักษณะเป็นสถานการณ์ที่มีคำตอบให้นักเรียนเลือก 3 ตัวเลือก ให้นักเรียนอ่านข้อความในแบบสอบถามแล้วตอบตามความเป็นจริง โดยทำเครื่องหมายกากบาท ( X ) กับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ต้องการ

### ตัวอย่างแบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียน

คำชี้แจง แบบสอบถามเรื่องการใช้เวลาในการเรียนเป็นแบบสอบถามชนิดเลือกตอบตามสถานการณ์ที่กำหนด แต่ละข้อคำถามมี 3 ตัวเลือก ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดแล้วตอบคำถามให้ตรงตามความเป็นจริงของนักเรียนให้มากที่สุด โดยทำเครื่องหมายกากบาท (X) กับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ต้องการ

### การใช้เวลาที่โรงเรียน

0 ในขณะที่ครูกำลังอธิบายบทเรียนอยู่ มีเสียงหัวเราะและปรบมือดังมาจากห้องข้าง ๆ วารินอยากรู้ว่าเขาทำอะไรกัน ถ้านักเรียนเป็นวารินจะทำอย่างไร

- ก. แอบเงยหูฟังว่าเขาทำอะไรกัน แล้วหันกลับมาฟังครูสอนต่อ (1 คะแนน)
- ข. ขออนุญาตครูไปเข้าห้องน้ำแล้วไปดูห้องข้าง ๆ ทำอะไร (0 คะแนน)
- ค. พยายามตั้งใจฟังครู เพื่อจะได้ยินครูอธิบายได้ชัดเจนขึ้น (2 คะแนน)

### การใช้เวลาที่บ้าน

00 หลังเลิกเรียนแล้ว สมาชิกกลับบ้าน พี่ชายของเขาชวนไปดูหนังกลางแปลงที่วัด แต่สมาชิกมีการบ้านวิชาคณิตศาสตร์ 10 ข้อ ซึ่งเขายังไม่ได้ทำ ถ้านักเรียนเป็นสมาชิกจะทำอย่างไร

- ก. ทำการบ้านให้เสร็จครึ่งหนึ่งก่อน แล้วเก็บไว้ทำต่อที่โรงเรียน (1 คะแนน)
- ข. รีบทำการบ้านให้เสร็จหมดก่อน แล้วจึงไปดูหนัง (2 คะแนน)
- ค. ไม่ต้องทำการบ้านหรอก เดี๋ยวไปดูหนังไม่ทัน (0 คะแนน)

### การตรวจให้คะแนน

การตรวจให้คะแนนแต่ละสถานการณ์ได้กำหนดน้ำหนักของตัวเลือกในแต่ละตัวเลือกดังนี้

- 2 คะแนน สำหรับตัวเลือกที่แสดงให้เห็นว่านักเรียนใช้เวลาในการเรียนเหมาะสม
- 1 คะแนน สำหรับตัวเลือกที่แสดงให้เห็นว่านักเรียนใช้เวลาในการเรียนค่อนข้างเหมาะสม
- 0 คะแนน สำหรับตัวเลือกที่แสดงให้เห็นว่านักเรียนใช้เวลาในการเรียนไม่เหมาะสม

### 4. แบบรายงานการใช้เวลาในการเรียน มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

- 4.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลา
- 4.2 สร้างแบบรายงานการใช้เวลาในการเรียน โดยพิจารณาให้สอดคล้องกับนิยาม

ค้นหาคำเฉพาะ

### 4.3 นำแบบรายงานการใช้เวลาในการเรียนที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน

เพื่อตรวจสอบแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

## แบบรายงานการใช้เวลาในการเรียน

ชื่อ \_\_\_\_\_ นามสกุล \_\_\_\_\_

วันที่ \_\_\_\_\_ เดือน \_\_\_\_\_ พ.ศ. \_\_\_\_\_

| พฤติกรรม                                                        | ปฏิบัติ | ไม่ได้ปฏิบัติ | หมายเหตุ<br>ถ้าไม่ได้ปฏิบัติเพราะ _____ |
|-----------------------------------------------------------------|---------|---------------|-----------------------------------------|
| <u>การใช้เวลาที่โรงเรียน</u>                                    |         |               |                                         |
| 1. ตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน _____                              |         |               |                                         |
| 2. ชักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน _____                       |         |               |                                         |
| 3. ทำงานที่ได้รับมอบหมาย _____                                  |         |               |                                         |
| 4. เข้าห้องสมุด ค้นคว้าเพิ่มเติม _____                          |         |               |                                         |
| 5. ทำงานที่ได้รับมอบหมายจากครูต่อเนื่อง<br>จากในห้องเรียน _____ |         |               |                                         |
| <u>การใช้เวลาที่บ้าน</u>                                        |         |               |                                         |
| 6. การทำการบ้าน _____                                           |         |               |                                         |
| 7. การทบทวนบทเรียน _____                                        |         |               |                                         |
| 8. การจัดตารางสอน _____                                         |         |               |                                         |
| 9. การจัดเตรียมอุปกรณ์ในการเรียน _____                          |         |               |                                         |

### แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลองเรียกว่า Control group Pretest-Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 68) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Control group Pretest-Posttest Design

| กลุ่ม | สอบก่อน         | ทดลอง | สอบหลัง         |
|-------|-----------------|-------|-----------------|
| E     | TE <sub>1</sub> | X     | TE <sub>2</sub> |
| C     | TC <sub>1</sub> | ~ X   | TC <sub>2</sub> |

### คำอธิบายสัญลักษณ์

|                 |         |                                     |
|-----------------|---------|-------------------------------------|
| E               | หมายถึง | กลุ่มทดลองที่ได้มาจากการจับคู่      |
| C               | หมายถึง | กลุ่มควบคุมที่ได้มาจากการจับคู่     |
| TE <sub>1</sub> | หมายถึง | การสอบก่อนการทดลองสำหรับกลุ่มทดลอง  |
| TC <sub>1</sub> | หมายถึง | การสอบก่อนการทดลองสำหรับกลุ่มควบคุม |
| X               | หมายถึง | การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม       |
| ~ X             | หมายถึง | การสอนแบบปกติ                       |
| TE <sub>2</sub> | หมายถึง | การสอบหลังการทดลองสำหรับกลุ่มทดลอง  |
| TC <sub>2</sub> | หมายถึง | การสอบหลังการทดลองสำหรับกลุ่มควบคุม |

### การดำเนินการทดลอง

1. การทดสอบก่อนการทดลอง ให้นักเรียนตอบแบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียน (โดยใช้คะแนนจากแบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียนที่ได้จากขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นคะแนนการใช้เวลาในการเรียนก่อนการทดลอง)

2. การทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับนักเรียน 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยวิธีการให้คำปรึกษาแบบ  
พฤติกรรมนิยมเป็นรายบุคคลกับกลุ่มทดลองตามโปรแกรมที่กำหนดคนละ 8 ครั้ง ๆ ละ 40 นาที  
เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ในวันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 7.30-8.10 น. เวลา 8.50-9.30 น.  
เวลา 12.30-13.10 น. และเวลา 15.00-15.40 น. ตั้งแต่วันที่ 2 ธันวาคม 2539 ถึง  
วันที่ 27 ธันวาคม 2539

2.2 กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยวิธีการสอนแบบปกติตามโปรแกรม  
ที่กำหนด 8 ครั้ง ๆ ละ 40 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ในวันจันทร์เวลา 8.50-  
9.30 น. และวันพฤหัสบดี เวลา 15.00-15.40 น. ตั้งแต่วันที่ 2 ธันวาคม 2539 ถึงวันที่ 26  
ธันวาคม 2539

3. การทดสอบหลังการทดลอง โดยการให้นักเรียนทั้ง 2 กลุ่มตอบแบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียนชุดเดิมอีกครั้งหนึ่งหลังหลังการทดลอง แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง

4. นำคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียนก่อนการทดลองและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

2. เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการสอนแบบปกติ

3. เปรียบเทียบผลต่างของการใช้เวลาในการเรียนระหว่างนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมและนักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่ามัธยฐาน และส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์
2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามโดยใช้ t-test 'เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ของกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ โดยใช้สูตรดังนี้ (ลิวัน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2531 : 185-186)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{s^2_H}{n_H} + \frac{s^2_L}{n_L}}}$$

|       |             |     |                             |
|-------|-------------|-----|-----------------------------|
| เมื่อ | t           | แทน | ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม   |
|       | $\bar{X}_H$ | แทน | คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง      |
|       | $\bar{X}_L$ | แทน | คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ      |
|       | $s^2_H$     | แทน | คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มสูง |
|       | $s^2_L$     | แทน | คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ |
|       | $n_H$       | แทน | จำนวนนักเรียนในกลุ่มสูง     |
|       | $n_L$       | แทน | จำนวนนักเรียนในกลุ่มต่ำ     |



2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบาค(Cronbach)โดยใช้สูตรดังนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2531 : 170-171)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left( 1 - \frac{\sum s^2_i}{s^2_t} \right)$$

|       |              |     |                              |
|-------|--------------|-----|------------------------------|
| เมื่อ | $\alpha$     | แทน | ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น |
|       | $n$          | แทน | จำนวนข้อของแบบสอบถาม         |
|       | $\sum s^2_i$ | แทน | คะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ   |
|       | $s^2_t$      | แทน | คะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถาม |

### 3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน(The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 91-97)

3.2 เปรียบเทียบผลต่างของการใช้เวลาในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบของแมน-วิทนี (The Mann-Whitney U Test)(นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 120-128)

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1 (n_1 + 1)}{2} - \sum R_1$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2 (n_2 + 1)}{2} - \sum R_2$$

เมื่อ U แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบ

$n_1$  แทน กลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากประชากรกลุ่มที่ 1

$n_2$  แทน กลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากประชากรกลุ่มที่ 2

$\sum R_1$  แทน ผลรวมของอันดับของข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1

$\sum R_2$  แทน ผลรวมของอันดับของข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 2

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลองและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

|            |     |                                                                                                  |
|------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| N          | แทน | จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง                                                                     |
| Mdn        | แทน | ค่ามัธยฐานของการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน                                                     |
| Mdn(diff)  | แทน | มัธยฐานของการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนที่ดีขึ้น                                               |
| Q.D.       | แทน | ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน                                           |
| Q.D.(diff) | แทน | ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนที่ดีขึ้น                                  |
| T          | แทน | ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของ วิลคอกซัน<br>(The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test) |
| U          | แทน | ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของ แมน-วิทนีย์<br>(The Mann - Whitney U Test)                    |

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการศึกษาค้นคว้าตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษา

แบบพฤติกรรมนิยม

2. เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังได้รับการสอนแบบปกติ

3. เปรียบเทียบผลต่างของการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษา

แบบพฤติกรรมนิยมและการสอนแบบปกติ

ดังแสดงในตาราง 2, 3 และ 4 ตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ก่อนและหลังการทดลอง

| กลุ่มทดลอง   | N | Mdn   | Q.D.  | T   |
|--------------|---|-------|-------|-----|
| ก่อนการทดลอง | 8 | 44.00 | 31.25 | 0** |
| หลังการทดลอง | 8 | 54.00 | 1.50  |     |

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 พบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนเหมาะสมขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนเหมาะสมขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

2. เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังได้รับการสอนแบบปกติ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการสอนแบบปกติ

| กลุ่มควบคุม  | N | Mdn  | Q.D. | T   |
|--------------|---|------|------|-----|
| ก่อนการทดลอง | 8 | 40.5 | 9.00 | 0** |
| หลังการทดลอง | 8 | 45.5 | 5.00 |     |

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 ปรากฏว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนเหมาะสมขึ้นาก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนเหมาะสมขึ้นหลังจากได้รับการสอนแบบปกติ

3. เปรียบเทียบผลต่างของการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมและการสอนแบบปกติ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบผลต่างของการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมและการสอนแบบปกติ

| กลุ่มตัวอย่าง | N | Mdn(diff) | Q.D.(diff) | U    |
|---------------|---|-----------|------------|------|
| กลุ่มทดลอง    | 8 | 11.5      | 4.875      | 16.5 |
| กลุ่มควบคุม   | 8 | 9         | 0.749      |      |

จากตาราง 4 ปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมและนักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ มีการใช้เวลาในการเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมและการสอนแบบปกติทำให้นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนไม่แตกต่างกัน

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองตะเคียน อำเภอหนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2539 โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
2. เพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการสอนแบบปกติ
3. เพื่อเปรียบเทียบผลต่างของการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมและการสอนแบบปกติ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนเหมาะสมขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
2. นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนเหมาะสมขึ้นหลังจากได้รับการสอนแบบปกติ
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีการใช้เวลาในการเรียนเหมาะสมกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ

### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองตะเคียน อำเภอหนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2539 ที่มีการใช้เวลาในการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 17 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองตะเคียน อำเภอหนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2539 ที่มีการใช้เวลาในการเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบง่ายจากประชากร และใช้การวิธีจับคู่นักเรียนที่มีคะแนนการใช้เวลาใกล้เคียงกันแยกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียน
2. แบบรายงานการใช้เวลาในการเรียน
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม
4. โปรแกรมการสอนแบบปกติ

### การดำเนินการทดลอง

1. ขั้นตอนการทดลอง ผู้วิจัยทำการทดสอบก่อนการทดลอง โดยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียน ( Pretest )
2. ขั้นตอนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับนักเรียน 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนี้
  - 2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยวิธีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเป็นรายบุคคล เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนให้เหมาะสม ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษาคนละ 8 ครั้ง ๆ ละ 40 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 2 ธันวาคม 2539 ถึงวันที่ 27 ธันวาคม 2539 วันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 7.30-8.10 น. เวลา 8.50-9.30 เวลา 12.30-13.10 น.และเวลา 15.00-15.40 น. ตั้งแต่วันที่ 2 ธันวาคม 2539 ถึงวันที่ 27 ธันวาคม 2539



2.2 กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยให้การสอนแบบปกติตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้การสอนแบบปกติ 8 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 40 นาที ระหว่างวันที่ 2 ธันวาคม 2539 ถึงวันที่ 26 ธันวาคม 2539 ในวันจันทร์ เวลา 8.50-9.30 น. และวันพฤหัสบดี เวลา 15.00-15.40 น. ตั้งแต่วันที่ 2 ธันวาคม 2539 ถึงวันที่ 26 ธันวาคม 2539

3. ขึ้นหลังการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบหลังการทดลองโดยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียนชุดเดิมอีกครั้ง ( Posttest )

4. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม และคะแนนของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังได้รับการสอนแบบปกติมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test)

2. เปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการสอนแบบปกติ โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test)

3. เปรียบเทียบผลต่างของการใช้เวลาในการเรียนระหว่างนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม และนักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ โดยใช้การทดสอบของแมน-วิทนี (The Mann-Whitney U Test)

#### สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาค้นคว้า สรุปผลได้ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม พบว่า นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนเหมาะสมขึ้นภายหลังได้รับ

การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ผลการเปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการสอนแบบปกติ พบว่า นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนเหมาะสมขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ผลการเปรียบเทียบการใช้เวลาในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม และนักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติมีการใช้เวลาในการเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคลองตะเคียน อำเภอนางรองใหญ่ จังหวัดชลบุรี ปรากฏผลดังนี้

1. นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนเหมาะสมขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมสามารถพัฒนาพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของปีช (วัชร ทรัพย์มี.2533 : 165 ; อ้างอิงมาจาก Beach. 1965.) ที่พบว่า การให้คำปรึกษาโดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นแบบและเด็กได้เรียนรู้จากตัวแบบสามารถพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ และในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเอาเทคนิคแม่แบบมาใช้ร่วมกับวิธีการอื่น ๆ ในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม จึงส่งผลให้นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนเหมาะสมขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสุนันท์ บุญอ่ำ (2536 : 75-79) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่ออัตมโนทัศน์ทางร่างกายและน้ำหนักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มีอัตมโนทัศน์ทางร่างกายดีขึ้นและมีน้ำหนักลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในระหว่างการทดลองให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมนั้น ปรากฏว่านักเรียนที่มารับการให้คำปรึกษาให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี โดยมารับคำปรึกษาครบทุกครั้ง และมีความตั้งใจที่จะพัฒนาพฤติกรรมของตนในด้านการใช้เวลาในการเรียนให้เหมาะสม และจากการพิจารณาแบบรายงานพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนเป็นรายบุคคล พบว่า การใช้เวลาในการเรียนด้านต่างๆ ของนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงไปในแนวทางที่ดีขึ้น

จากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมนั้นเป็นรายบุคคลสามารถพัฒนาพฤติกรรมด้านการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนได้ ทั้งนี้เป็นเพราะการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมนั้นเป็นการให้คำปรึกษาที่เน้นการสร้างประสบการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในแนวทางที่ต้องการได้

2. นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนเหมาะสมขึ้นภายหลังได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 โดยสอดคล้องกับผลการวิจัยของรัตนากัทธัญญา (2535 : 52-53) ที่ศึกษาผลของการเทคนิคแม่แบบที่มีต่อการฝึกตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนทุ่งทรายวิทยา อำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร พบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติมีการฝึกตนเองด้านการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ ผลการวิจัยของอัจนรา ชีวาพัฒนานวงศ์ (2536 : 50-51) ที่ทำการศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดแจ้งร้อน กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติมีการใช้เวลาในการเรียนดีขึ้น หลังจากได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เมื่อพิจารณาจากแบบรายงานการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนเป็นรายบุคคล พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนไปในทางที่เหมาะสมขึ้น

จากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การสอนแบบปกติสามารถนำมาเพื่อใช้พัฒนาการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนให้เหมาะสมขึ้นได้ ถึงแม้ว่าจะได้ผลน้อยกว่าการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมนั้นก็ตาม ทั้งนี้เป็นเพราะวิธีการสอนแบบปกติมีขั้นตอนการสอนอย่างเป็นระบบ คือ มีผู้สอน มีจุดมุ่งหมายในการสอน มีเนื้อหา และมีกระบวนการเรียนการสอนที่เป็นไปตามลำดับขั้นตอน ทำให้นักเรียนได้รับความรู้ ความเข้าใจ และเป็นประโยชน์ต่อตนเองที่จะนำแนวทางไป

ปฏิบัติในชีวิตจริงของตนเองได้ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการใช้เวลาในการเรียนเหมาะสมขึ้นหลังจากได้รับการสอนแบบปกติ

3. นักเรียนที่ได้รับการสอนแบบพฤติกรรมนิยมมีการใช้เวลาในการเรียนเหมาะสมกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ มีการใช้เวลาในการเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 แสดงว่าการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม และการสอนแบบปกติ ทำให้นักเรียนมีการใช้เวลาในการเรียนไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาร่วมกับแบบรายงานการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมและนักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ โดยส่วนใหญ่มีการใช้เวลาในการเรียนที่โรงเรียนและที่บ้านเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เหมาะสมไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือนักเรียนเป็นรายบุคคล มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมด้านการใช้เวลาในการเรียน โดยมีเทคนิคและกระบวนการต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษา ผ่องพรรณ เกิดนิทัศน์ (2536 : 151) ได้อธิบายว่า เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม แบ่งเป็น เทคนิควิธีเดียวและเทคนิคหลายวิธีผนวกกัน ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมโดยใช้เทคนิคหลายวิธีผนวกกัน ได้แก่ การใช้เทคนิคแม่แบบจากชีวิตทัศน์ การชี้แนะ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรงทางสังคมและใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา เพื่อให้นักเรียนเกิดความอบอุ่น ไว้วางใจ พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเอง ในทำนองเดียวกันนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้เรียนรู้จากวิธีการสอนแบบปกติ ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอตามขั้นตอนการสอน ดังนี้คือ ขั้นนำ ขั้นสอน และขั้นสรุป โดยผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนฟังตามหัวข้อในแต่ละจุดมุ่งหมาย และให้นักเรียนเล่าถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนในการแสดงพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียน พร้อมทั้งให้อภิปราย ชักถามและสรุป จากวิธีการดังกล่าวซึ่งแม้จะแตกต่างจากวิธีการที่ใช้ในกลุ่มทดลอง แต่เนื่องจากนักเรียนทั้งสองกลุ่มให้ความร่วมมือในการทดลองทั้งในห้องทดลองและการนำไปปฏิบัติที่บ้าน เพราะการใช้เวลาในการเรียนได้แบ่งเป็น 2 ช่วง คือ การใช้เวลาที่โรงเรียน และการใช้เวลาที่บ้าน ซึ่งเป็นประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจน ทั้ง 2 กลุ่ม

นอกจากนี้ ในระหว่างทำการทดลองผู้วิจัยสังเกตพบว่า บทบาทและสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้วิจัยยังส่งผลต่อการศึกษาร้างนี้ เนื่องจากในการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ผู้วิจัยมีบทบาท

ต่อนักเรียนที่แตกต่างกัน โดยที่ในกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมนั้น เป็นลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ซึ่งเป็นบทบาทและสัมพันธภาพแบบที่นักเรียนไม่คุ้นเคย ผู้วิจัยสังเกตว่า นักเรียนบางคนที่มาขอรับคำปรึกษามีอาการประหม่า เกร็ง หรือเป็นอาช ประกอบกับเป็นการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลที่นักเรียนต้องเข้ามาพูดคุยกับผู้ให้คำปรึกษาตามลำพัง ในขณะที่เดิวก่อน กลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ บทบาทและสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนเป็นลักษณะของครูผู้สอนกับนักเรียน ซึ่งเป็นบทบาทที่นักเรียนคุ้นเคยอยู่ก่อนแล้ว จึงทำให้ไม่รู้สึกประหม่าหรือตื่นเต้น และพร้อมที่จะให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และในวิธีการสอนแบบปกตินั้น ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้นักเรียนมีการอภิปรายร่วมกัน ได้เรียนรู้เป็นกลุ่มซึ่งเหมาะสมกับนักเรียนในวัยนี้ที่กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมของนักเรียนมาก ดังนั้นเมื่อสมาชิกในกลุ่มมีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ได้แสดงความคิดเห็นร่วมกัน และมีการยอมรับซึ่งกัน จึงทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ และนำเอาประสบการณ์ที่ได้รับไปเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหของตน

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงเป็นเหตุให้นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม และนักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติมีการใช้เวลาในการเรียนไม่แตกต่างกัน

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ในการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเป็นรายบุคคลและการสอนแบบปกติ สามารถพัฒนาพฤติกรรมด้านการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้ทั้ง 2 วิธีไม่แตกต่างกัน จึงควรส่งเสริมให้มีการนำเอาวิธีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมาใช้พัฒนาการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาในการเรียนให้เหมาะสมทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน อันจะส่งผลให้เกิดผลดีต่อการเรียน และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยเลือกใช้ตามความเหมาะสมดังนี้คือ ถ้าผู้เรียนมีความชำนาญในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ก็สามารถใช้ในการสอนแบบปกติได้

1.2 สำหรับผู้ที่สนใจจะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมไปใช้ ควรได้ศึกษาจุดมุ่งหมาย วิธีดำเนินการ และเทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมให้เข้าใจ รวมทั้งควรมีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมก่อนนำไปใช้

## 2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาริ้วยครั้งต่อไป

2.1 ความมีการติดตามผลของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม และผลของการสอนแบบปกติที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน ภายหลังสิ้นสุดการทดลองไปแล้วเป็นระยะ ๆ เช่น 2 สัปดาห์ 1 เดือน 3 เดือน เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อศึกษาความคงทนของพฤติกรรมภายหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม และการสอนแบบปกติ

2.2 การศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมแบบรายบุคคลเปรียบเทียบกับ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มหรือเทคนิควิธีการอื่น ๆ เช่น การใช้สถานการณ์จำลอง การใช้บทบาทสมมติ ฯลฯ เพื่อพัฒนาการใช้เวลาในการเรียน

2.3 ความมีการทดลองใช้การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อพัฒนาการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ ต่อไป

## บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

กนก จันทร์ขจร. "การเรียนรู้ มีประสิทธิภาพ," มิตรครู. 31(14): 14-16 ; กรกฎาคม 2532.

กองวิชาการ สำนักการศึกษา. สถิติการศึกษาที่สำคัญ ปีการศึกษา 2533. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ สำนักการศึกษา, 2534.

\_\_\_\_\_. "สภาพและสาเหตุการซ้ำชั้นของนักเรียนกับความสูญเสียทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2527," การวิจัยทางการศึกษา. 17(1) : 26-41; มกราคม-มีนาคม 2530.

คณะกรรมการเฉพาะกิจโครงการการศึกษาเกี่ยวกับสภาพความต้องการของเด็กและเยาวชนในชุมชนแออัดในกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัยเรื่องความต้องการ ปัญหา กิจกรรม และการใช้เวลาของเด็กและเยาวชนในชุมชนแออัดในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สยามรัฐ, 2528.

เจียรนัย ทรงสกุล. เอกสารการสอนชุดวิชาการแนะแนวในระดับมัธยมศึกษาหน่วยที่ 1-7. ✓  
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2529.

\_\_\_\_\_. เอกสารการสอนชุดวิชาจิตวิทยาและสังคมวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนวหน่วยที่ 9-15.  
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2533.

ชัยณรงค์ สุวรรณสาร. "การบริหารเวลา," วารสารประชากรศึกษา. 6(35) : 3-5 ; มีนาคม 2528.

อุงเงิน แก้วแกมเสือ. การใช้เวลาในการบริหารงานของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาญจนบุรี. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.

พิณยวรรณ นพวงศ์ ณ อยุธยา. "คุณภาพของคนที่ใช้เวลา," ประชากรศึกษา. 16(1) : 21-29 ; เมษายน 2533.

นิภา ศิริไพโรจน์. สถิติอนุกรมการมีเตอร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2533.



ประภาพรธรรม นาคขำพันธ์. ผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่อพฤติกรรมก่อน  
ในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีประจันต์ อําเภอสรีประจันต์  
จังหวัดสุพรรณบุรี. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสานมิตร, 2537. ยัดสำเนา.

ปราณี รามสูตร. การแนะแนวในระดับประถมศึกษาหน่วยที่ 1-7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย  
สุโขทัยธรรมาธิราช, 2533.

พ่องพรวณ เกิดนิทัศน์. การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ :  
โรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์, 2529.

\_\_\_\_\_. การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536.

นางรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :  
สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,  
2531.

นิมพันธ์ เตชะคุปต์. ความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีสอน คุณภาพของกลวิธีสอน เวลาที่ใช้ในการเรียน  
กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2530. ยัดสำเนา.

มาชาวี สมบุญ. การศึกษาการใช้เวลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัด  
สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนนทบุรี. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. ยัดสำเนา.

รังสรรค์ เฝิงบุ. การศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนหญิงวัยรุ่นโดยวิธีจัดโครงการให้  
คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร, 2523. ยัดสำเนา.

รัชณี ลายโรจน์. "การใช้เวลาว่างและนันทนาการของวัยรุ่น," เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการ  
วัยรุ่นและการอบรม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2527.

- รัตนากัทธัญญา. ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อการฝึกตนเองด้านการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนทุ่งทรายวิทยา อำเภอลองของ จังหวัดกำแพงเพชร. ปรินญาณินธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ทวีติการพิมพ์, 2531. \*
- วัชรินทร์ ทรัพย์มี. ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533. \*
- วัฒนา พิชราวณิช. หลักการแนะแนว. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศาสนา, 2531. ✓
- วิญญู พูลศรี. เทคนิคจิตวิทยาการศึกษา. เขียนใหม่ : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูเชียงใหม่ สหวิทยาลัย, 2531. \*
- วิจิตรวาทการ, หลวง. วิธีทำงานและสร้างอนาคต. พิมพ์ครั้งพิเศษ. กรุงเทพฯ : มีเดียเพ็ชส์, 2535.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. "การบริหารเวลา," การศึกษาเอกชน. 8(11) : 29-37 ; สิงหาคม 2536.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. คู่มือการประเมินผลการเรียนตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 252: (ฉบับปรับปรุง 2533). กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2533.
- สมเจตน์ อภิมณฑ์รักษา. การแนะแนวเบื้องต้น. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520.
- สมพร สุกัญญ์, ม.ร.ว. เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการศึกษาเบื้องต้น หน่วยที่ 1-6. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2533. \* ✓
- สุนันท์ บุญอ่ำ. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่มีต่ออัตมโนทัศน์ทาง ด้านร่างกายและการลดน้ำหนักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีอยุธยา กรุงเทพมหานคร ปรินญาณินธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.
- สุพล คลองตันไทร. "เวลา," มิตรครู. 25(3) : 16-22 ; 15 กุมภาพันธ์ 2526.

เหอฮ้วนเป่า. การบริหารเวลาแบบคนจีน. แปลและเรียบเรียงโดย ม.อิงอรณ. กรุงเทพฯ :  
เรือนแก้วการพิมพ์, 2526.

อัจนรา ชีวพัฒนานวงศ์. ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดแจ้งร้อน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.  
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. จัดสำเนา.

อาภา จันทรสกุล. ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ภาควิชา  
จิตวิทยาศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2535. \*

อาไพ เมืองฟู. ผลของการใช้สัญญาเงื่อนไขในการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาในชั้นเรียน  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชา  
จิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528. จัดสำเนา.

Bandura, Albert. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, New Jersey :  
Prentive - Hall, 1977.

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

Bliss, Edwin C. "Getting thing," Reader's Digest. May, 1976.

Carroll, J.B. A Model of School Learning. London : Teachers College  
Record, 1963.

Krumboltz, John D. and Carl E. Thoresen. Behavioral Counseling : Case  
and Techniques. New York : Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1969.

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

Uris, Auren. The Executive Desk Book. New York : Van Nostrand Reinhold, 1970.

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

แบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียน

รายละเอียดเกี่ยวกับแบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียน

ตาราง 5 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียน

## แบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียน

### คำชี้แจง

แบบสอบถามเรื่องการใช้เวลาในการเรียนเป็นแบบสอบถามชนิดเลือกตอบตามสถานการณ์ที่กำหนด แต่ละข้อความมี 3 ตัวเลือก ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดแล้วตอบคำถามให้ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด โดยทำเครื่องหมายกากบาท ( X ) กับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ต้องการ

### การตรวจให้คะแนน

การตรวจให้คะแนนแต่ละสถานการณ์ ได้กำหนดน้ำหนักของตัวเลือกในแต่ละตัวเลือกดังนี้

2 คะแนน สำหรับตัวเลือกที่แสดงให้เห็นว่านักเรียนใช้เวลาในการเรียนเหมาะสม

1 คะแนน สำหรับตัวเลือกที่แสดงให้เห็นว่านักเรียนใช้เวลาในการเรียนค่อนข้างเหมาะสม

0 คะแนน สำหรับตัวเลือกที่แสดงให้เห็นว่านักเรียนใช้เวลาในการเรียนไม่เหมาะสม

### แบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถามให้ตรงตามความเป็นจริงของนักเรียนให้มากที่สุด โดยทำเครื่องหมายกากบาท ( X ) กับตัวอักษรหน้าข้อที่นักเรียนต้องการคำตอบของนักเรียนจะไม่มีผลต่อการเรียนของนักเรียน

1. ขณะที่ครูสมนึกกำลังอธิบายวิธีการปะและชุผ้า และให้นักเรียนทุกคนทำตาม อาจารย์เคยปะชุผ้าบ่อย ๆ เพราะแม่เป็นช่างเย็บผ้า ถ้านักเรียนเป็นอาจารย์จะทำอย่างไร
  - ก. มองออกไปนอกหน้าต่าง เพราะรู้วิธีทำแล้ว
  - ข. นั่งฟังครูอธิบาย แต่ไม่ทำตามที่ครูอธิบาย
  - ค. นั่งฟังครูอธิบาย และทำตามที่ครูอธิบาย จะได้ทำได้ถูกต้อง
2. ขณะที่ครูกำลังอธิบายการเขียนเรียงความอยู่นั้น ที่สนามมีการข้อมกลองยาวเพื่อไปร่วมขบวนแห่เทียนเข้าพรรษา สมศักดิ์นั่งอยู่ใกล้ประตู และสามารถมองเห็นได้ ถ้านักเรียนเป็นสมศักดิ์จะทำอย่างไร
  - ก. ไม่ฟังครูสอน นั่งมองการข้อมที่สนาม
  - ข. ขณะฟังครูอธิบายก็แอบมองไปที่สนามบ่อย ๆ
  - ค. ฟังครูอธิบายจะได้เขียนเรียงความได้ถูกต้อง
3. ในช่วงมรดกศิลปวัฒนธรรม ขณะที่ครูกำลังอธิบายเรื่องจังหวะของเพลงไทยอยู่นั้น มีเสียงหัวเราะและเสียงปรบมือดังมาจากห้องข้าง ๆ สมชายนั่งใกล้ประตูห้อง ทำให้ได้ยินเสียงชัดเจนมาก จึงอยากรู้ว่าห้องนั้นทำอะไรกัน ถ้านักเรียนเป็นสมชายจะทำอย่างไร
  - ก. ขออนุญาตครูไปเข้าห้องนั้นเพื่อไปแอบดูว่าห้องข้าง ๆ ทำอะไร
  - ข. พยายามตั้งใจสมาธิ เพื่อจะได้ยินครูอธิบายให้ชัดเจนมากขึ้น
  - ค. แอบเงี่ยหูฟังว่า ห้องข้าง ๆ เขาทำอะไร



4. เมื่อครูระเบียบอธิบายและสาธิตวิธีการพับกระดาษให้เป็นดอกบัวจบแล้ว อารยาไม่เข้าใจวิธีการพับ ถ้านักเรียนเป็นอารยาจะทำอย่างไร
  - ก. รอคนอื่นที่ไม่เข้าใจถามครู แล้วฟังด้วย
  - ข. ถามเพื่อนที่นั่งข้าง ๆ
  - ค. ยกมือขึ้นถาม เมื่อครูอธิบายและสาธิตจบแล้ว
5. เมื่อวานนี้ครูวิระสอนเรื่องการหารยาว แต่ศรธรรมไม่มาโรงเรียน และในวันนี้ครูสอนเรื่องการหารสั้น ทำให้ศรธรรมไม่เข้าใจมากยิ่งขึ้น ถ้านักเรียนเป็นศรธรรมจะทำอย่างไร
  - ก. ถามครูเมื่อมีเวลาว่างท้ายชั่วโมง
  - ข. นั่งเฉย ๆ เพราะไม่อยากให้ใครรู้ว่าไม่เข้าใจ
  - ค. ถามเพื่อนที่นั่งข้าง ๆ
6. ในชั่วโมงงานบ้าน ครูอธิบายเรื่องการเริ่มต้นถอยหลัง แล้วให้นักเรียนทำส่งในชั่วโมงหน้า แต่सरชาไม่ทำโครงการอาหารกลางวัน ไม่ได้เข้าเรียนในชั่วโมงนั้น จึงไม่รู้วิธีการเริ่มต้นถอยหลัง ถ้านักเรียนเป็นसरชาจะทำอย่างไร
  - ก. ไปพบครูเพื่อขอให้ครูอธิบายวิธีการทำให้อุ
  - ข. ขอร้องให้เพื่อนอธิบายวิธีการทำให้อุ
  - ค. จ้างให้เพื่อนทำให้ แล้วเอาไปส่งครู
7. ในชั่วโมงลูกเสือวันนี้ ครูได้มอบหมายให้นักเรียนแยกย้ายกันไปเก็บใบไม้ในบริเวณโรงเรียน มาคนละ 10 ชนิด แต่เพื่อน ๆ มาชวนसरพงษ์ไปเล่นเป่ายางด้วย เพราะसरพงษ์มีหนังสือมาก ถ้านักเรียนเป็นसरพงษ์จะทำอย่างไร
  - ก. บอกเพื่อนให้ช่วยเก็บใบไม้ให้ แล้วตนเองแอบไปเล่นเป่ายาง
  - ข. รับไปเก็บใบไม้ให้ครบ ไม่สนใจคำชวนของเพื่อน
  - ค. ไปเก็บใบไม้มา 5-6 ชนิด แล้วไปเล่นกับเพื่อน

8. ชั่วโมงเกษตร ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อขุดดินและปลูกผักให้เสร็จในชั่วโมง กาญจนามีหน้าที่รดน้ำดินให้ชุ่มก่อนปลูกพืช จึงต้องรอให้เพื่อนขุดดินให้เสร็จก่อน ถ้านักเรียนเป็นกาญจน่าจะทำอย่างไร
- ไปนั่งเล่นในห้องเรียน คอยเวลาทำหน้าที่ของตน
  - เตรียมผักไปใส่บาตร เมื่อเพื่อนขุดดินเสร็จจะได้รดน้ำเลย
  - ช่วยเพื่อนขุดดินด้วย แม้ไม่ใช่หน้าที่ งานจะได้เสร็จเร็ว ๆ
9. ในการสอบภาคปฏิบัติวิชางานประดิษฐ์ ครูให้นักเรียนประดิษฐ์ดอกไม้จากเศษผ้า และส่งงานท้ายชั่วโมง แต่วันนี้ จารุณีลืมเอากรรไกรมา ถ้านักเรียนเป็นจารุณีจะทำอย่างไร
- ขออนุญาตครูออกไปยืมจากเพื่อนห้องอื่น
  - เอางานชิ้นอื่นขึ้นมาทำหลอกครู แล้วแอบส่งงานภายหลัง
  - รอให้เพื่อนทำเสร็จก่อน แล้วขอยืมกรรไกรจากเพื่อน
10. ชั่วโมงสุดท้ายครูให้นักเรียนเตรียมใบตองมาเพื่อเย็บกระทง 6 มุม แต่ใบตองที่ส่งมอบมาหมดแล้ว ถ้านักเรียนเป็นส่งมอบจะทำอย่างไร
- ส่งครูเท่าที่มีใบตองให้ทำได้ แม้งานจะไม่เสร็จ
  - นำกลับไปทำที่บ้านตอนเย็น พรุ่งนี้จะได้ส่งครูแต่เช้า
  - ฝากกระทงไว้กับครู แล้วนำใบตองมาทำต่อตอนเช้า
11. วิชาภาษาไทยครูให้นักเรียนเขียนเรียงความเรื่อง ห้องสมุดของฉัน แต่ถึงเวลาพักรับประทานอาหารกลางวันก่อนที่นักเรียนจะเขียนเสร็จ ครูจึงอนุญาตให้ส่งในชั่วโมงบ่ายได้ แต่หลังรับประทานอาหาร ปรากฏว่าจะไปฟังนิทานที่ห้องสมุด ถ้านักเรียนเป็นประกายจะทำอย่างไร
- รีบเขียนให้เสร็จก่อน แล้วจึงไปฟังนิทาน
  - ไปฟังนิทาน แล้วรีบกลับมาทำต่อให้เสร็จ
  - ไปฟังนิทานจนจบ แล้วขอมให้ครูทำโทษที่ทำงานไม่เสร็จ

12. ในขณะที่ครูให้นักเรียนเขียนคำขวัญเกี่ยวกับสิ่งเสพติดเพื่อส่งเข้าประกวด ลาวัยตั้งใจเขียนมาก เพราะอยากได้รางวัล จึงทำให้ช้าและใกล้หมดชั่วโมงแล้ว ถ้านักเรียนเป็นลาวัยจะทำอย่างไร
- เร่งทำให้เสร็จ แม้ผลงานจะออกมาไม่ดี
  - ขออนุญาตนำกลับไปเขียนต่อที่บ้าน เพื่อจะได้คิดคำที่เหมาะสม
  - เอากลับไปให้พี่เขียนให้ เพื่อจะได้รางวัล
13. ในชั่วโมงดนตรีและนาฏศิลป์วันนี้ ครูจะสอบเพลงรำวงมาตรฐานครึ่งละ 2 คู่ คู่ใดยังไม่ได้สอบ ครูให้ข้อมรำหลังห้องเรียนได้ แต่คู่ของวราณาไม่มาเรียนวันนี้ ถ้านักเรียนเป็นวราณาจะทำอย่างไร
- ไปข้อมรำกับเพื่อนคนอื่น ๆ แม้ว่าจะไม่มีคู่
  - บอกครูว่าคู่ของตนไม่มา แล้วนั่งดูเพื่อนคนอื่น ๆ สอบรำ
  - เอางานอื่นมาทำ รอไว้สอบพร้อมคู่ของตนชั่วโมงหน้า
14. ครูจัดให้มีการแข่งขันทบปัญหาประจำสัปดาห์ มาลินีอยากได้รางวัลจากการตอบปัญหา ถ้านักเรียนเป็นมาลินี นักเรียนจะทำอย่างไร
- ฉนั้นเข้าห้องสมุดเมื่อมีเวลาว่างในตอนเช้าและพักกลางวัน
  - แอบเข้าห้องสมุดในชั่วโมงที่ไม่อยากเรียน
  - ไม่เข้าห้องสมุด ขอลอกคำตอบจากเพื่อนก็ได้
15. อรอนงค์สนใจเกี่ยวกับเรื่องระบบสุริยจักรวาล แต่ในหนังสือเรียนมีเนื้อหารายละเอียดไม่เพียงพอ ถ้านักเรียนเป็นอรอนงค์จะทำอย่างไร
- เข้าห้องสมุด เพื่ออ่านหนังสือที่ตนเองสนใจ
  - ขอยืมต่อจากเพื่อน ที่ยืมหนังสือมาจากห้องสมุด
  - อ่านเฉพาะในหนังสือเรียนที่มีอยู่ก็เพียงพอแล้ว

16. วิชาสข.ครูจัดกลุ่มให้นักเรียนทำหน้าที่รายงานข่าวหน้าชั้นเรียนทุกชั่วโมง พรุ่งนี้วิชาต้องรายงานข่าว แต่เขาไม่รู้ว่าจะเล่าข่าวอะไรให้เพื่อนฟัง ถ้านักเรียนเป็นวิชาจะทำอย่างไร
- ไปหาข่าวในหนังสือพิมพ์ที่ห้องสมุด
  - สอบถามข่าวจากเพื่อนก่อนเข้าห้องเรียน
  - ซื้อหนังสือพิมพ์ที่ตลาดกลับไปอ่านที่บ้าน
17. หลังเลิกเรียนแล้ว สมชายกลับถึงบ้าน พี่ชายของเขาชวนไปดูหนังกลางแปลงที่วัด แต่สมชายมีการบ้านวิชาคณิตศาสตร์ 10 ข้อ ซึ่งเขายังไม่ได้ทำ ถ้านักเรียนเป็นสมชายจะทำอย่างไร
- ทำการบ้านให้เสร็จครึ่งหนึ่งก่อน แล้วเก็บไว้ทำต่อที่โรงเรียน
  - รับทำการบ้านให้เสร็จหมดก่อน จึงไปดูหนัง
  - ไม่ต้องทำการบ้านหรอก เต็มไปดูหนังไม่ทัน
18. วันนี้ครูต้องอยู่ซ่อมกีฬาบอลเลย์บอลจนถึงเวลาเย็น เพราะได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนของโรงเรียน และเขาก็อยากได้เหรียญทองด้วย แต่ครูได้ให้การบ้านวิชาคณิตศาสตร์ 8 ข้อ ถ้านักเรียนเป็นครูจะทำอย่างไร
- ซ่อมกีฬาก่อน แล้วจึงทำการบ้านตอนก่อนนอน
  - ซ่อมกีฬาก็เหนื่อยแล้ว พรุ่งนี้เข้าค่อยทำที่โรงเรียน
  - รับทำการบ้านให้เสร็จก่อนที่จะไปซ่อมกีฬา
19. เย็นนี้พ่อและแม่ไม่อยู่บ้าน ทัศนียต้องดูแลน้อง ๆ โดยแม่จะฝากน้องไว้กับเพื่อนบ้าน แต่วันนี้ทัศนียมีการบ้านวิชาสข. 5 ข้อ ถ้านักเรียนเป็นทัศนียจะทำอย่างไร
- ไปรับน้องมาดูแล พรุ่งนี้เข้าค่อยขี้แฉงกับครูถึงเหตุผลที่ไม่ทำการบ้าน
  - ฝากน้องไว้กับเพื่อนบ้านก่อน ทำการบ้านเสร็จแล้วจึงรีบไปรับ
  - ไปรับน้อง แล้วปล่อยให้น้องเล่นอยู่ใกล้ ๆ ขณะที่ตนเองทำการบ้าน

20. วันหยุดเสาร์ อาทิตย์นี้ครูให้การบ้านหลายวิชา สุธิดาทำการบ้านในช่วงบ่ายของวันเสาร์ แต่ยังไม่เสร็จ พรุ่งนี้เป็นวันอาทิตย์แม่จะพาไปเที่ยวตลาดนัด แต่มีข้อแม้ว่าจะต้องทำการบ้านให้เสร็จก่อน ถ้านักเรียนเป็นสุธิจะหาอย่างไร
- รีบทำการบ้านให้เสร็จในตอนค่ำของวันเสาร์
  - รีบหาตอนเช้าของวันอาทิตย์ ถ้าไม่เสร็จก็ทำต่อที่โรงเรียน
  - เก็บการบ้านไว้ก่อน กลับจากไปเที่ยวค่อยหาต่อก็ได้
21. ช่างโม่งคณิตศาสตร์ ปทุมรัตน์ตอบคำถามของครูไม่ถูกเลย จึงถูกครูตำหนิ และพรุ่งนี้ครูจะถามคำถามอีก ถ้านักเรียนเป็นปทุมรัตน์จะหาอย่างไร
- อ่านหนังสือบททวนทุกเรื่องที่เรียนไปแล้ว
  - อ่านบททวนเฉพาะเรื่องที่คิดว่าครูจะถาม
  - ไม่อ่าน เพราะคิดว่าอย่างไรก็ตอบไม่ได้อยู่แล้ว
22. กรุณามีฐานะยากจนแต่เขาไม่ได้รับทุนการศึกษา เพราะมีผลการเรียนไม่ถึงเกณฑ์ที่ครูกำหนด ปีนี้เขาอยากได้รับทุนการศึกษานี้บ้าง ถ้านักเรียนเป็นกรุณาจะหาอย่างไร
- อ่านหนังสือก่อนนอนทุกวัน และทบทวนแบบฝึกหัดให้มากขึ้น
  - อ่านหนังสือเฉพาะในคืนที่ไม่มีการบ้าน
  - ตั้งใจเรียนในชั้นเรียนก็พอแล้ว ไม่ต้องอ่านหนังสือ
23. ในการเรียนวิชาสสช. สุนัยทำคะแนนสอบภาคปฏิบัติได้น้อยมาก และมีโอกาสที่จะสอบตกในวิชานี้ได้ ถ้านักเรียนเป็นสุนัยจะหาอย่างไร
- ไม่ต้องทำอะไร รอลอกคำตอบจากเพื่อนตอนสอบก็ได้
  - อ่านหนังสือก่อนนอนทุกคืน น่าจะดีขึ้น
  - อ่านหนังสือและทบทวนแบบฝึกหัดทุกวัน

24. วิชางานบ้าน ครูสั่งให้นักเรียนจัดกลุ่มเพื่อหากล้วยเชื่อมในวันรุ่งขึ้น บ้านของสุนารภอยู่ใกล้ตลาด จึงได้รับมอบหมายจากเพื่อนให้ซื้อน้ำตาลทรายมา ถ้านักเรียนเป็นสุนารภจะทำอย่างไร
- แวะซื้อน้ำตาลที่ตลาดทันที หลังโรงเรียนเลิก
  - ซื้อขนมกินดีกว่า ไม่ต้องซื้อน้ำตาลทรายหรอก
  - ฝากให้เพื่อนคนอื่นช่วยซื้อให้
25. เย็นวันนี้ครูสั่งให้นักเรียนนำมะละกามาแกะสลักในชั่วโมงศิลปะ หลังเลิกเรียนยุพินลืมซื้อมะละกามาจากตลาด แต่ที่บ้านยายของยุพินมีมะละกอ ถ้านักเรียนเป็นยุพินจะทำอย่างไร
- รีบไปเก็บมะละกอที่บ้านยายมาเตรียมไว้ก่อน
  - แวะซื้อที่ตลาดตอนเช้า ก่อนไปโรงเรียน
  - ไม่ต้องเตรียมไป ขอจากเพื่อนที่โรงเรียนก็ได้
26. เสาร์ อาทิตย์นี้ มาลีต้องช่วยพ่อแม่ขนของเพื่อย้ายบ้าน จึงทำให้เธอลืมไปว่าครูสั่งให้นำไม้เครื่องวงกลมไปโรงเรียนในวันจันทร์ด้วย เมื่อนึกได้ก็ค่าเสียแล้ว ถ้านักเรียนเป็นมาลีจะทำอย่างไร
- ขออนอนพักก่อน ขอืมเพื่อนใช้ครูคงไม่ว่า
  - พรุ่งนี้เข้าไปซื้อที่สหกรณ์โรงเรียน วันนี้ขอพักผ่อนก่อน
  - รีบค้นหาในกล่องเก็บของ จ้าได้ว่าอยู่在那
27. หลังจากที่ได้ฝึกหัดทำบ้านเสร็จแล้ว ต้องเก็บหนังสือและจัดตารางสอนของวันพรุ่งนี้ แต่ฝึกุลงยังไม่ได้ซักผ้า และนี่ก็เย็นมากแล้ว ถ้านักเรียนเป็นฝึกุลงจะทำอย่างไร
- รีบไปซักผ้าก่อน ตอนเช้าค่อยจัดตารางสอน
  - เก็บหนังสือและสมุดลงกระเป๋า ไม่ต้องจัดตารางสอน
  - จัดตารางสอน แล้วรีบไปซักผ้าอย่างรวดเร็ว

28. เห็นวันนี้พัชรามีการบ้านหลายวิชาจึงทำให้เสร็จช้า พัชรานัดกับเพื่อนไว้ว่าจะไปเที่ยวงานวัดกันคืนนี้ แต่พัชรายังไม่ได้จัดตารางสอน ถ้านักเรียนเป็นพัชราจะทำอย่างไร
- ก. รีบจัดตารางสอนให้เสร็จก่อนจึงไปเที่ยว
  - ข. ไปเที่ยวก่อน แล้วกลับมาจัดตารางสอน
  - ค. ไม่ต้องจัดหรอก หนังสือส่วนใหญ่ก็อยู่ในกระเป๋าแล้ว
- 

กรุณาตรวจสอบอีกครั้งว่าได้ทำครบทุกข้อแล้ว

## รายละเอียดเกี่ยวกับการใช้แบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียน

### ก. ลักษณะแบบสอบถาม แบ่งการใช้เวลาในการเรียน ดังนี้

| 1. การใช้เวลาในการเรียนขณะอยู่ที่โรงเรียน ได้แก่       | ข้อที่  |
|--------------------------------------------------------|---------|
| 1.1 การตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน                       | 1 - 3   |
| 1.2 การซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน                | 4 - 6   |
| 1.3 การทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จตามเวลาที่ครูกำหนด | 7 - 9   |
| 1.4 การทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียน    | 10 - 13 |
| 1.5 การศึกษาเพิ่มเติมจากห้องสมุด                       | 14 - 16 |
| 2. การใช้เวลาในการเรียนขณะอยู่ที่บ้าน ได้แก่           |         |
| 2.1 การทำการบ้าน                                       | 17 - 20 |
| 2.2 การทบทวนบทเรียน                                    | 21 - 23 |
| 2.3 การจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน                        | 24 - 26 |
| 2.4 การจัดตารางสอน                                     | 27 - 28 |

### ข. ค่าเฉลี่ยแบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียน

| ข้อ | ก | ข | ค |
|-----|---|---|---|
| 1   | 0 | 1 | 2 |
| 2   | 0 | 1 | 2 |
| 3   | 0 | 2 | 1 |
| 4   | 0 | 1 | 2 |
| 5   | 2 | 0 | 1 |
| 6   | 2 | 1 | 0 |



| ข้อ | ก | ข | ค |
|-----|---|---|---|
| 7   | 0 | 2 | 1 |
| 8   | 0 | 1 | 2 |
| 9   | 2 | 0 | 1 |
| 10  | 0 | 2 | 1 |
| 11  | 2 | 1 | 0 |
| 12  | 1 | 2 | 0 |
| 13  | 2 | 1 | 0 |
| 14  | 2 | 1 | 0 |
| 15  | 2 | 1 | 0 |
| 16  | 2 | 0 | 1 |
| 17  | 1 | 2 | 0 |
| 18  | 1 | 0 | 2 |
| 19  | 0 | 2 | 1 |
| 20  | 2 | 1 | 0 |
| 21  | 2 | 1 | 0 |
| 22  | 2 | 1 | 0 |
| 23  | 0 | 1 | 2 |
| 24  | 2 | 0 | 1 |
| 25  | 2 | 1 | 0 |
| 26  | 0 | 1 | 2 |
| 27  | 1 | 0 | 2 |
| 28  | 2 | 1 | 0 |

ตาราง 5 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการใช้เวลาในการเรียน

| ข้อที่ | ค่า t | ข้อที่ | ค่า t |
|--------|-------|--------|-------|
| 1      | 2.91  | 15     | 4.95  |
| 2      | 4.32  | 16     | 4.83  |
| 3      | 4.89  | 17     | 5.66  |
| 4      | 5.60  | 18     | 6.04  |
| 5      | 5.12  | 19     | 3.46  |
| 6      | 4.00  | 20     | 3.96  |
| 7      | 2.38  | 21     | 6.34  |
| 8      | 4.43  | 22     | 6.88  |
| 9      | 1.87  | 23     | 5.17  |
| 10     | 2.24  | 24     | 3.86  |
| 11     | 3.67  | 25     | 4.83  |
| 12     | 3.91  | 26     | 3.11  |
| 13     | 5.59  | 27     | 5.05  |
| 14     | 3.21  | 28     | 5.49  |

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ = 0.91

## ภาคผนวก ข

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม

โปรแกรมการสอนแบบปกติ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                       | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | ประณิเทศ<br>และสร้าง<br>สัมพันธภาพ | <p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้วิจัย สร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาเพื่อให้<br/>นักเรียนอบอุ่นใจ และไว้วางใจ เป็นกันเองกับผู้วิจัย</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม บทบาท หน้าที่ของนักเรียนและผู้วิจัย</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่ไม่เหมาะสมที่นักเรียนต้องการปรับปรุงแก้ไข</p> | <p>1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้นักเรียนรู้จัก หลังจากนั้นแจกกระดาษและปากกาให้นักเรียนเขียนแนะนำตนเองดังนี้</p> <p>1.1 เขียนรายละเอียดเกี่ยวกับตนเอง เช่น ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น อาหารที่ชอบ วิชาเรียนที่ชอบ</p> <p>1.2 กิจกรรมที่นักเรียนชอบทำเมื่ออยู่ที่โรงเรียน และกิจกรรมที่นักเรียนชอบทำเมื่ออยู่ที่บ้าน</p> <p>เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จแล้วให้นักเรียนส่งต่อให้ผู้วิจัย และร่วมกันสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่าเพื่อให้เกิดความคุ้นเคย เป็นกันเอง และได้เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวของตนให้ผู้วิจัยทราบ</p> <p>2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา บทบาท หน้าที่ของนักเรียนและผู้วิจัย ระยะเวลา สถานที่ซึ่งใช้ในการให้คำปรึกษา หลังจากนั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย เกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|--------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              |              | <p>3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การใช้คำถาม ปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การตีความและการให้กำลังใจ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้</p> <p>3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนระบุพฤติกรรมที่ใช้เวลาในการเรียนที่ต้องการปรับปรุงแก้ไขว่ามีอะไรบ้าง โดยแบ่งเป็นการใช้เวลาในการเรียนขณะอยู่ที่โรงเรียน เช่น การตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน การซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน การทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันเวลาที่ครูกำหนด การเข้าห้องสมุด การทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียน การใช้เวลาในการเรียนขณะอยู่ที่บ้าน เช่น การทำการบ้าน การทบทวนบทเรียน การจัดตารางสอนและจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน</p> <p>3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงลำดับพฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุงแก้ไขมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด</p> <p>3.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนพิจารณาว่า</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|--------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              |              | <p>พฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุงแก้ไขนั้น สามารถแก้ไขได้มากน้อยเพียงใด และต้องไม่ยากเกินกว่าที่นักเรียนปฏิบัติได้</p> <p>3.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไขว่า มีสิ่งใดหรือเหตุการณ์ใดบ้างที่เกิดก่อนพฤติกรรมนั้น และผลที่เกิดตามมาภายหลังการแสดงพฤติกรรมนั้น</p> <p>3.5 เมื่อนักเรียนเข้าใจถึงข้อเสียของการใช้เวลาในการเรียนไม่เหมาะสมที่ทำให้เกิดผลเสียต่อการเรียนแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนทำสัญญาเพื่อดำเนินการแก้ไขการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน</p> <p>4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาครั้งนี้ โดยผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p> <p>5. ผู้วิจัยแจกแบบรายงานการใช้เวลาในการเรียนให้นักเรียน อธิบายวิธีการเขียนรายงาน และกำหนดให้นักเรียนเขียนบันทึกการรายงานการใช้เวลาในการเรียนทุกวัน</p> <p>6. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                                                                                                     | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                               | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2        | <p>การใช้เวลาในการเรียนที่โรงเรียน : การตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน</p> <p>และซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน</p> | <p>1. เพื่อให้นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่ไม่เหมาะสมเป็นอันดับแรก</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนพิจารณาแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนเกี่ยวกับการตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอนและซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน</p> | <p><u>ขั้นที่ 1</u> ขึ้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา</p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนขณะที่อยู่ที่โรงเรียนที่ต้องการแก้ไข ดังนี้ การตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน ซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน การทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันเวลาที่ครูกำหนด การเข้าห้องสมุด การทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียน โดยผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p> <p><u>ขั้นที่ 2</u> ขึ้นดำเนินการให้คำปรึกษา</p> <p>ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อให้นักเรียนระบุพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเรียน ด้านการตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอนและซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียนตามลำดับขั้นตอนดังนี้</p> <p>2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การตีความและการให้กำลังใจ</p> <p>เพื่อให้นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียน ด้านการตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอนและซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจ</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|--------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              |              | <p>2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงลำดับเหตุการณ์ที่ต้องการปรับปรุงแก้ไขมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด</p> <p>2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนพิจารณาว่าเหตุการณ์ที่ต้องการปรับปรุงแก้ไขนั้นสามารถแก้ไขได้มากน้อยเพียงใด และต้องไม่ยากเกินกว่าที่นักเรียนปฏิบัติได้</p> <p>2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจเหตุการณ์ที่ต้องการแก้ไขว่า มีสิ่งใดหรือเหตุการณ์ใดบ้างที่เกิดก่อนเหตุการณ์นั้น และผลที่เกิดตามมาภายหลังการแสดงเหตุการณ์นั้น</p> <p>2.5 เมื่อนักเรียนเข้าใจถึงข้อเสียของการไม่ตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน และซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนทำสัญญาเพื่อดำเนินการแก้ไขการใช้เวลาในการเรียนที่ไม่เหมาะสมนั้น</p> <p>2.6 ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคแม่แบบจากวิดิทัศน์ การเสริมแรงทางสังคม การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการชี้แนะ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้</p> <p>2.6.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูวิดิทัศน์</p> |



| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                                                                               | วัตถุประสงค์                                                                                                                          | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                            |                                                                                                                                       | <p>เกี่ยวกับการตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน และซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน</p> <p>2.6.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการใช้เวลาในการเรียนของแม่แบบในวิดิทัศน์</p> <p>2.6.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรงทางสังคม การชี้แนะแก่นักเรียน</p> <p>2.6.4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมพิจารณาแนวทางที่เหมาะสมในการใช้เวลาในการเรียน ด้านการตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน และซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน</p> <p><u>ขั้นที่ 3</u> ขั้นตอนการให้คำปรึกษา</p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระที่ได้รับจากการให้คำปรึกษารั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p> |
| 3        | <p>การใช้เวลาในการเรียน</p> <p>ขณะอยู่ที่ - โรงเรียน :</p> <p>การทำงานที่ได้รับมอบหมาย</p> | <p>1. เพื่อทราบผลการปฏิบัติของนักเรียนในการใช้เวลาในการเรียนให้เหมาะสม ด้านการตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอนและซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจ</p> | <p><u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา</p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลความก้าวหน้าของพฤติกรรมการใช้เวลาขณะอยู่ที่โรงเรียน ด้านการตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน และซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน โดยผู้วิจัยพิจารณาแบบรายงานพฤติกรรม</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                         | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                          | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <p>ให้เสร็จทันตามเวลาที่ครูกำหนด</p> | <p>ในบทเรียน</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่ไม่เหมาะสมในด้านการงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันตามเวลาที่ครูกำหนด</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนได้พิจารณาแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมการใช้เวลาในขณะที่อยู่โรงเรียนในด้านการงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันตามเวลาที่ครูกำหนด</p> | <p>ใช้เวลาในการเรียนประกอบด้วย</p> <p><u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา</p> <p>ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อให้</p> <p>นักเรียนใช้เวลาในการเรียนให้เหมาะสม</p> <p>ด้านการงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จตามเวลาที่ครูกำหนด ตามลำดับขั้นตอนดังนี้</p> <p>2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษา</p> <p>ทั่วไป ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิด</p> <p>และปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก</p> <p>การตีความและการให้กำลังใจ เพื่อให้</p> <p>นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียน</p> <p>ด้านการงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จตามเวลาที่ครูกำหนด</p> <p>2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงลำดับ</p> <p>พฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่</p> <p>ต้องการแก้ไขจากมากที่สุดไปหาน้อย</p> <p>2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนพิจารณาว่า</p> <p>พฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุงแก้ไขนั้น</p> <p>สามารถแก้ไขได้มากน้อยเพียงใด และ</p> <p>ต้องไม่ยากเกินกว่าที่นักเรียนปฏิบัติได้</p> <p>2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรม</p> <p>ที่ต้องการแก้ไขว่า มีสิ่งใดหรือเหตุการณ์</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|--------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              |              | <p>โดยบ้างที่เกิดก่อนพฤติกรรมนั้น และผล<br/>ที่เกิดตามมาภายหลังการแสดงพฤติกรรมนั้น</p> <p>2.5 เมื่อนักเรียนเข้าใจถึงข้อเสีย<br/>ของการไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้<br/>เสร็จทันตามเวลาที่ครูกำหนดแล้ว<br/>ให้นักเรียนทาสีดูยาเพื่อดำเนินการ<br/>แก้ไขพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียน<br/>ที่ไม่เหมาะสมนั้น</p> <p>2.6 ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษา<br/>แบบพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคแม่แบบ<br/>จากวิทัศน์ การเสริมแรงทางสังคม การ<br/>ให้ข้อมูลย้อนกลับ และการชี้แนะ ซึ่งมี<br/>ขั้นตอนดังนี้</p> <p>2.6.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูวิทัศน์<br/>เกี่ยวกับการทำงานที่ได้รับมอบหมาย<br/>ให้เสร็จทันตามเวลาที่ครูกำหนด</p> <p>2.6.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดง<br/>ความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์<br/>และไม่พึงประสงค์ในการใช้เวลาในการ<br/>เรียนของแม่แบบในวิทัศน์</p> <p>2.6.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ การ<br/>เสริมแรงทางสังคม การชี้แนะแก่นักเรียน</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                                                                                                                          | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                  | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>2.6.4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมพิจารณาแนวทางที่เหมาะสมในการใช้เวลาในการเรียน ด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันตามเวลาที่ครูกำหนด</p> <p><u>ขั้นที่ 3</u> ขั้นยุติการให้คำปรึกษา</p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระที่ได้รับจากการให้คำปรึกษารั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p>                                                                                                                                                                                                                          |
| 4        | <p>การใช้เวลาในการเรียน</p> <p>ระยะเวลาอยู่ที่ -</p> <p>โรงเรียน :</p> <p>การใช้เวลาในการศึกษา</p> <p>ความรู้เพิ่มเติมจากห้องสมุด</p> | <p>1. เพื่อทราบผลการปฏิบัติของนักเรียนในการใช้เวลาในการเรียนให้เหมาะสม ด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันตามเวลาที่ครูกำหนด</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่ใหม่เหมาะสมในด้านการใช้เวลาศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากห้องสมุด</p> | <p><u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา</p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลความก้าวหน้าของพฤติกรรมการใช้เวลาอยู่ที่โรงเรียน ด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันตามเวลาที่ครูกำหนด โดยผู้วิจัยพิจารณาแบบรายงานพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนประกอบด้วย</p> <p><u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา</p> <p>ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อให้ นักเรียนใช้เวลาในการเรียนให้เหมาะสมด้านการใช้เวลาศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากห้องสมุด ตามลำดับขั้นตอนดังนี้</p> <p>2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษา</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                              | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              | <p>3. เพื่อให้นักเรียนได้<br/>พิจารณาแนวทางในการ<br/>แก้ไขพฤติกรรมการใช้<br/>เวลาในขณะที่อยู่ที่โรงเรียน<br/>ด้านการใช้เวลาศึกษา<br/>ความรู้เพิ่มเติมจาก<br/>ห้องสมุด</p> | <p>ทั่วไป ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิด<br/>และปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก<br/>การตีความและการให้กำลังใจ เพื่อให้<br/>นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาใน<br/>การเรียน ด้านการใช้เวลาศึกษาความรู้<br/>เพิ่มเติมจากห้องสมุด</p> <p>2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงลำดับ<br/>พฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่ต้องการ<br/>แก้ไขจากมากที่สุดไปหาน้อย</p> <p>2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนพิจารณาว่า<br/>พฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุงแก้ไขนั้น<br/>สามารถแก้ไขได้มากน้อยเพียงใด และ<br/>ต้องไม่ยากเกินกว่าที่นักเรียนปฏิบัติได้</p> <p>2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรม<br/>ที่ต้องการแก้ไขว่า มีสิ่งใดหรือเหตุการณ์ใด<br/>บ้างที่เกิดก่อนพฤติกรรมนั้น และผลที่เกิด<br/>ตามมาภายหลังการแสดงพฤติกรรมนั้น</p> <p>2.5 เมื่อนักเรียนเข้าใจถึงข้อเสียของ<br/>การไม่ใช้เวลาในการศึกษาความรู้จาก<br/>ห้องสมุดแล้ว ให้นักเรียนหาสาเหตุเพื่อ<br/>ดำเนินการแก้ไขพฤติกรรมการใช้เวลา<br/>ในการเรียนที่ไม่เหมาะสมนั้น</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|--------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              |              | <p>2.6 ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคแม่แบบ จากวิทัศน์ การเสริมแรงทางสังคม การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการชี้แนะ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้</p> <p>2.6.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูวิทัศน์เกี่ยวกับการใช้เวลาศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากห้องสมุด</p> <p>2.6.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการใช้เวลาในการเรียนของแม่แบบในวิทัศน์</p> <p>2.6.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรงทางสังคม การชี้แนะแก่นักเรียน</p> <p>2.6.4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมพิจารณาแนวทางที่เหมาะสมในการใช้เวลาในการเรียน ด้านการใช้เวลาศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากห้องสมุด</p> <p><u>ขั้นที่ 3</u> ขั้นตอนการให้คำปรึกษา</p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                                                                             | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5        | <p>การใช้เวลาในการเรียนที่โรงเรียน : การทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียน</p> | <p>1. เพื่อทราบผลการการปฏิบัติของนักเรียนในการใช้เวลาในการเรียนให้เหมาะสม ด้านการใช้เวลาศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากห้องสมุด</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาที่ไม่เหมาะสมในด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียน</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนได้พิจารณาแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียน ด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในในห้องเรียน</p> | <p><u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา</p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลความก้าวหน้าของพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนด้านการใช้เวลาศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากห้องสมุด โดยผู้วิจัยพิจารณาแบบรายงานการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนประกอบด้วย</p> <p><u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา</p> <p>ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อให้ นักเรียนใช้เวลาให้เหมาะสมในด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียน ตามลำดับขั้นตอนดังนี้</p> <p>2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาทั่วๆไป ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิด และปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การตีความและการให้กำลังใจ เพื่อให้ นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียน ด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียน</p> <p>2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงลำดับพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่ต้องการแก้ไขจากมากที่สุดไปหาน้อย</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------|--------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              |              | <p>2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนพิจารณาว่า<br/>พฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุงแก้ไขนั้น<br/>สามารถแก้ไขได้มากน้อยเพียงใด และ<br/>ต้องไม่ยากเกินกว่าที่นักเรียนปฏิบัติได้</p> <p>2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรม<br/>ที่ต้องการแก้ไขว่า มีสิ่งใดหรือเหตุการณ์ใด<br/>บ้างที่เกิดก่อนพฤติกรรมนั้น และผลที่เกิด<br/>ตามมาภายหลังการแสดงพฤติกรรมนั้น</p> <p>2.5 เมื่อนักเรียนเข้าใจถึงข้อเสียของ<br/>การทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่อง<br/>จากในห้องเรียนให้เสร็จแล้ว ให้นักเรียน<br/>ทำสัญญาเพื่อดำเนินการแก้ไขพฤติกรรม<br/>การใช้เวลาในการเรียนที่ไม่เหมาะสมนั้น</p> <p>2.6 ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษา<br/>แบบพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคแม่แบบ<br/>จากวิดิทัศน์ การเสริมแรงทางสังคม การ<br/>ให้ข้อมูลย้อนกลับ และการชี้แนะ ซึ่งมี<br/>ขั้นตอนดังนี้</p> <p>2.6.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูวิดิทัศน์<br/>เกี่ยวกับการทำงานที่ได้รับมอบหมาย<br/>ต่อเนื่องจากในห้องเรียน</p> <p>2.6.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดง</p> |



| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                                                                   | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                           | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                |                                                                                                                                                                                                        | <p>ความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการใช้เวลาในการเรียนของแม่แบบในวิดิทัศน์</p> <p>2.6.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรงทางสังคม การชี้แนะแก่นักเรียน</p> <p>2.6.4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมพิจารณาแนวทางที่เหมาะสมในการใช้เวลาในการเรียน ด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียน</p> <p><u>ขั้นที่ 3</u> ขั้นตอนการให้คำปรึกษา</p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระที่ได้รับจากการให้คำปรึกษารั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p> |
| 6        | <p>การใช้เวลาในการเรียนขณะอยู่ที่บ้าน</p> <p>: การทำการบ้านและทบทวนบทเรียน</p> | <p>1. เพื่อทราบผลการปฏิบัติของนักเรียนในการใช้เวลาในการเรียนให้เหมาะสม ด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียน</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่ไม่เหมาะสม</p> | <p><u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา</p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลความก้าวหน้าของพฤติกรรมการใช้เวลาขณะอยู่ที่โรงเรียน ด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียน โดยผู้วิจัยพิจารณาแบบรายงานพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนประกอบด้วย</p> <p><u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นตอนการให้คำปรึกษา</p> <p>ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อให้</p>                                                                                                                       |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                          | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              | <p>ขณะอยู่ที่บ้าน :</p> <p>ด้านการทำการบ้าน</p> <p>และทบทวนบทเรียน</p> <p>3. เพื่อให้ นักเรียนได้</p> <p>พิจารณาแนวทางใน</p> <p>การแก้ไขพฤติกรรม</p> <p>การใช้เวลาในการ</p> <p>เรียนขณะอยู่ที่บ้าน</p> <p>ด้านการทำการบ้าน</p> <p>และทบทวนบทเรียน</p> <p>ห้องสมุด</p> | <p>นักเรียนใช้เวลาในการเรียนให้เหมาะสม</p> <p>ด้านการทำการบ้านและทบทวนบทเรียน</p> <p>ตามลำดับขั้นตอนดังนี้</p> <p>2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษา</p> <p>ทั่วไป ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิด</p> <p>และปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก</p> <p>การตีความและการให้กำลังใจ เพื่อให้</p> <p>นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาใน</p> <p>การเรียน ด้านการทำการบ้านและ</p> <p>ทบทวนบทเรียน</p> <p>2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงลำดับ</p> <p>พฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่ต้องการ</p> <p>แก้ไขจากมากที่สุดไปหาน้อย</p> <p>2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนพิจารณาว่า</p> <p>พฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุงแก้ไขนั้น</p> <p>สามารถแก้ไขได้มากน้อยเพียงใด และ</p> <p>ต้องไม่ยากเกินกว่าที่นักเรียนปฏิบัติได้</p> <p>2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรม</p> <p>ที่ต้องการแก้ไขว่า มีสิ่งใดหรือเหตุการณ์ใด</p> <p>บ้างที่เกิดก่อนพฤติกรรมนั้น และผลที่เกิด</p> <p>ตามมาภายหลังการแสดงพฤติกรรมนั้น</p> <p>2.5 เมื่อนักเรียนเข้าใจถึงข้อเสียของ</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|--------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              |              | <p>การไม่ใช้เวลาในการศึกษาความรู้จากห้องสมุดแล้ว ให้นักเรียนทำสัญญาเพื่อดำเนินการแก้ไขพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่ไม่เหมาะสมนั้น</p> <p>2.6 ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคแม่แบบจากวิดิทัศน์ การเสริมแรงทางสังคม การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการชี้แนะ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้</p> <p>2.6.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูวิดิทัศน์เกี่ยวกับการใช้เวลาทำอาหารบ้านและทบทวนบทเรียน</p> <p>2.6.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการใช้เวลาในการเรียนของแม่แบบในวิดิทัศน์</p> <p>2.6.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรงทางสังคม การชี้แนะแก่นักเรียน</p> <p>2.6.4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมพิจารณาแนวทางที่เหมาะสมในการใช้เวลาในการเรียน ด้านการใช้เวลาทำอาหารบ้านและทบทวนบทเรียน</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                                                                             | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><u>ขั้นที่ 3</u> ขั้นยุติการให้คำปรึกษา</p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระที่ได้รับจากการให้คำปรึกษารั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7        | <p>การใช้เวลาในการเรียน</p> <p>ขณะอยู่ที่บ้าน :</p> <p>การจัดตารางสอนและทบทวนบทเรียน</p> | <p>1. เพื่อทราบผลการปฏิบัติของนักเรียนในการใช้ เวลาในการเรียนให้เหมาะสม ด้านการทำการบ้านและทบทวนบทเรียน</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่ไม่เหมาะสมด้านการจัดตารางสอนและจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนได้พิจารณาแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนขณะอยู่ที่บ้านด้านการจัดตารางสอน</p> | <p><u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา</p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานความก้าวหน้าของพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนขณะอยู่ที่บ้าน ด้านการใช้เวลาทำการบ้านและทบทวนบทเรียน โดยพิจารณาแบบแผนรายงานการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนประกอบด้วย</p> <p><u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา</p> <p>ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อให้ นักเรียนใช้เวลาในการเรียนให้เหมาะสมด้านการจัดตารางสอนและจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน ตามลำดับขั้นตอนดังนี้</p> <p>2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาทั่วไป ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การหาคำตอบและการให้กำลังใจ เพื่อให้ นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียน ด้านการจัดตารางสอนและ</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์                       | วิธีการดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|--------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              | <p>และจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน</p> | <p>จัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน</p> <p>2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงลำดับพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่ต้องการแก้ไขจากมากที่สุดไปหาน้อย</p> <p>2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนพิจารณาว่าพฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุงแก้ไขนั้นสามารถแก้ไขได้มากน้อยเพียงใด และต้องไม่ยากเกินกว่าที่นักเรียนปฏิบัติได้</p> <p>2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไขว่า มีสิ่งใดหรือเหตุการณ์ใดบ้างที่เกิดก่อนพฤติกรรมนั้น และผลที่เกิดตามมาภายหลังการแสดงพฤติกรรมนั้น</p> <p>2.5 เมื่อนักเรียนเข้าใจถึงข้อเสียของการไม่จัดตารางสอนและจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียนแล้ว ให้นักเรียนหาสาเหตุเพื่อดำเนินการแก้ไขพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่ไม่เหมาะสมนั้น</p> <p>2.6 ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคแม่แบบ จาวัติกทัศน์ การเสริมแรงทางสังคม การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการชี้แนะ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                       | วัตถุประสงค์                                                                         | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                    |                                                                                      | <p>2.6.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูวิดีโอเกี่ยวกับ การจัดการการสอนและจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน</p> <p>2.6.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์และ พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการใช้เวลาในการเรียนของแม่แบบในวิดีโอ</p> <p>2.6.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรงทางสังคม และการชี้แนะแก่นักเรียน</p> <p>2.6.4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมพิจารณาแนวทางที่เหมาะสมในการใช้เวลาในการเรียน ด้านการใช้เวลาจัดการการสอน และจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน</p> <p><u>ขั้นที่ 3</u> ขั้นยุติการให้คำปรึกษา</p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p> |
| 8        | ยุติการให้คำปรึกษาและ ประเมินนิเทศ | เพื่อให้ นักเรียนสรุปผลจากการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อ การใช้เวลาในการเรียน | <p>1.ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับ ผลของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียน</p> <p>2.ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลของการแก้ไข</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์                                  | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|--------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              | และเรียนรู้การใช้เวลา<br>ในการเรียนให้เหมาะสม | <p>พฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนของตน<br/>ทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน</p> <p>3. ผู้วิจัยให้นักเรียนเปรียบเทียบพฤติกรรม<br/>การใช้เวลาของตนก่อนและหลังการได้รับ<br/>การให้คำปรึกษา</p> <p>4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระที่ได้รับจาก<br/>การให้คำปรึกษา และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม<br/>หลังจากนั้นผู้วิจัยกล่าวขอให้นักเรียนทำ<br/>ความร่วมมือ และกล่าวปิดการทดลอง</p> |

หมายเหตุ การให้คำปรึกษาแต่ละครั้งใช้เวลา 40 นาที

## โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม

### ครั้งที่ 1

ชื่อเรื่อง      ประเมินเพื่อ / สร้างสัมพันธภาพ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้วิจัย และสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาเพื่อให้ นักเรียนรู้สึกอบอุ่นใจ ใจกว้างและเป็นกันเองกับผู้วิจัย
2. เพื่อให้ นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม บทบาท และหน้าที่ของนักเรียนและผู้วิจัย
3. เพื่อให้ นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่ไม่เหมาะสมที่นักเรียนต้องการปรับปรุงแก้ไข

เวลาที่ใช้      40 นาที

อุปกรณ์      กระดาษและปากกา

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้นักเรียนรู้จัก หลังจากนั้นแจกกระดาษและปากกาให้นักเรียนเขียนแนะนำตนเองดังนี้
  - 1.1 เขียนรายละเอียดเกี่ยวกับตนเอง เช่น ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น อาหารที่ชอบ วิชาเรียนที่ชอบ
  - 1.2 กิจกรรมที่นักเรียนชอบทำเมื่ออยู่โรงเรียน และกิจกรรมที่นักเรียนชอบทำเมื่ออยู่ที่บ้าน

เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จแล้วให้นักเรียนเสนอต่อผู้วิจัย และร่วมกันสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่าเพื่อให้ เกิดความคุ้นเคย เป็นกันเอง และได้เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวให้ผู้วิจัยทราบ
2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา บทบาท หน้าที่ของนักเรียนและผู้วิจัย ระยะเวลา สถานที่ซึ่งใช้ในการให้คำปรึกษา หลังจากนั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย เกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ



3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การทวนคำหรือข้อความ การตีความ และการให้กำลังใจ ซึ่งมีขั้นตอนในการให้คำปรึกษาดังนี้
  - 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่ต้องการปรับปรุงแก้ไขว่ามีอะไรบ้าง โดยแบ่งเป็นการใช้เวลาในการเรียนขณะอยู่ที่โรงเรียน เช่น การตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน การซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน การทำงานที่ได้รับมอบหมาย การเข้าห้องสมุด การทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียน การใช้เวลาในการเรียนขณะอยู่ที่บ้าน เช่น การทำการบ้าน การทบทวนบทเรียน การจัดตารางสอนและจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน
  - 3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงลำดับพฤติกรรมที่ต้องการปรับปรุงแก้ไขมากที่สุดหาน้อยที่สุด
  - 3.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนพิจารณาว่าพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไขนั้นสามารถแก้ไขได้มากน้อยเพียงใด และต้องไม่ยากเกินกว่าที่นักเรียนปฏิบัติได้
  - 3.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไขว่ามีสิ่งใดหรือเหตุการณ์ใดบ้างที่เกิดก่อนพฤติกรรมนั้น และผลที่เกิดตามมามากหลังจากการแสดงพฤติกรรมนั้น
  - 3.5 เมื่อนักเรียนเข้าใจถึงข้อเสียของการใช้เวลาในการเรียนไม่เหมาะสมทำให้เกิดผลเสียต่อการเรียนแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนทำสัญญาเพื่อดำเนินการแก้ไขการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียน
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษารั้งนี้ โดยผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
5. ผู้วิจัยแจกแบบรายงานการใช้เวลาในการเรียนให้นักเรียน อธิบายวิธีการเขียนรายงาน และกำหนดให้นักเรียนเขียนบันทึกรายงานการใช้เวลาในการเรียนทุกวัน
6. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษารั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียน
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน
3. สังเกตจากการสรุปผลของนักเรียน

## โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม

### ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง      การใช้เวลาในการเรียนขณะอยู่ที่โรงเรียน : การตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอนและ  
ซักถามในปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน

#### วัตถุประสงค์

1.    เพื่อให้นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่ไม่เหมาะสมเป็นอันดับแรก
2.    เพื่อให้นักเรียนพิจารณาแนวทางในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการใช้เวลาขณะอยู่ที่โรงเรียนเกี่ยวกับการตั้งใจเรียนขณะที่ครูสอน และซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน

เวลาที่ใช้      40 นาที

#### วิธีดำเนินการ

##### ขั้นที่ 1    ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยให้นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนขณะที่อยู่ที่โรงเรียนที่ต้องการแก้ไข ดังนี้ การตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน ซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน การทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันตามเวลาที่ครูกำหนด การเข้าห้องสมุด การทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียน โดยผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

##### ขั้นที่ 2    ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อให้นักเรียนใช้เวลาในการตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน และซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียนตามลำดับขั้นตอนดังนี้

- 2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาทั่วไป ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิด และปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การตีความและการให้กำลังใจ เพื่อให้  
นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียน ในด้านการตั้งใจเรียนและการ  
ซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน
- 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงลำดับพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่ต้องการแก้ไข  
จากมากที่สุดไปหาน้อย

- 2.3 ผู้วิจัยและนักเรียนปรึกษาร่วมกันว่าพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไขนั้น สามารถแก้ไขได้มากน้อยเพียงใด และต้องไม่ยากเกินกว่าที่นักเรียนปฏิบัติได้
- 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมที่นักเรียนต้องการแก้ไขว่ามีสิ่งใดหรือเหตุการณ์ใดบ้างที่เกิดขึ้นก่อน และผลที่เกิดขึ้นมาภายหลังการแสดงพฤติกรรมนั้น
- 2.5 เมื่อนักเรียนเข้าใจถึงข้อเสียของการไม่ตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน และไม่ซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียนแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนหาสัญญา เพื่อดำเนินการแก้ไขพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่ไม่เหมาะสมนั้น
- 2.6 ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคแม่แบบ จากจิตทัศน์ การเสริมแรงทางสังคม การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการชี้แนะ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้
  - 2.6.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูจิตทัศน์เกี่ยวกับการตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน และซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน
  - 2.6.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการใช้เวลาในการเรียนของแม่แบบในจิตทัศน์
  - 2.6.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรงทางสังคม และการชี้แนะ ให้แก่นักเรียน
  - 2.6.4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันพิจารณาแนวทางที่เหมาะสมในการใช้เวลาในการเรียนในด้านการตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน และซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน

### ขั้นที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระที่ได้รับจากการให้คำปรึกษารั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษารั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียน
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน
3. สังเกตจากการสรุปผลของนักเรียน

## โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม

### ครั้งที่ 3

ชื่อเรื่อง      การใช้เวลาในการเรียนขณะอยู่ที่โรงเรียน : การทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันตามเวลาที่ครูกำหนด

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อทราบผลการปฏิบัติของนักเรียนในการใช้เวลาในการเรียนให้เหมาะสมในด้านการตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน และซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาที่ไม่เหมาะสมในด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จตามเวลาที่ครูกำหนด
3. เพื่อให้นักเรียนพิจารณาแนวทางในการแก้ปัญหาพฤติกรรมการใช้เวลาขณะอยู่ที่โรงเรียนในด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จตามที่ครูกำหนด

เวลาที่ใช้      40 นาที

#### วิธีดำเนินการ

##### ขั้นที่ 1      ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลความก้าวหน้าของพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนขณะอยู่ที่โรงเรียน ในด้านการตั้งใจเรียนขณะที่ครูสอน และซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน โดยผู้วิจัยพิจารณาแบบรายงานการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนประกอบด้วย

##### ขั้นที่ 2      ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อให้ นักเรียนใช้เวลาในการเรียนให้เหมาะสมในด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จตามเวลาที่ครูกำหนด ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

- 2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาทั่วไป ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิด และปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การตีความและการให้กำลังใจ เพื่อให้ นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียน ในด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จตามเวลาที่ครูกำหนด
- 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงลำดับพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่ต้องการแก้ไขจากมากที่สุดไปหาน้อย

- 2.3 ผู้วิจัยและนักเรียนปรึกษาหารือกันว่าพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไขนั้น สามารถแก้ไขได้  
อย่างน้อยเพียงใด และต้องไม่ยากเกินกว่าที่นักเรียนปฏิบัติได้
- 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมที่นักเรียนต้องการแก้ไขว่ามีสิ่งใดหรือเหตุการณ์  
ใดบ้างที่เกิดขึ้นก่อน และผลที่เกิดขึ้นมาภายหลังการแสดงพฤติกรรมนั้น
- 2.5 เมื่อนักเรียนเข้าใจถึงข้อเสียของการไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันตาม  
เวลาที่ครูกำหนดแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนทำสัญญา เพื่อดำเนินการแก้ไขพฤติกรรม  
การใช้เวลาในการเรียนที่ไม่เหมาะสมนั้น
- 2.6 ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคแม่แบบจาก  
ชีวิตจริง การเสริมแรงทางสังคม การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการชี้แนะ ซึ่งมีขั้นตอน  
ดังนี้
  - 2.6.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูชีวิตจริงเกี่ยวกับการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทัน  
ตามเวลาที่ครูกำหนด
  - 2.6.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์และ  
พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการใช้เวลาในการเรียนของแม่แบบในชีวิตจริง
  - 2.6.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรงทางสังคม และการชี้แนะ แก่นักเรียน
  - 2.6.4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันพิจารณาแนวทางที่เหมาะสมในการใช้เวลาใน  
การเรียน ด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันตามที่ครูกำหนด

### ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม  
พร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียน
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน
3. สังเกตจากการสรุปผลของนักเรียน

## โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม

### ครั้งที่ 4

ชื่อเรื่อง            การใช้เวลาในการเรียนขณะอยู่ที่โรงเรียน : การใช้เวลาศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากห้องสมุด

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อทราบผลการปฏิบัติของนักเรียนในการใช้เวลาในการเรียนให้เหมาะสมในด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันตามที่ครูกำหนด
2. เพื่อให้นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาที่ไม่เหมาะสมในด้านการใช้เวลาศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากห้องสมุด
3. เพื่อให้นักเรียนพิจารณาแนวทางในการแก้ปัญหาพฤติกรรมการใช้เวลาขณะอยู่ที่โรงเรียนในด้านการใช้เวลาศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากห้องสมุด

เวลาที่ใช้        40 นาที

#### วิธีดำเนินการ

##### ขั้นที่ 1    ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลความก้าวหน้าของพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนขณะอยู่ที่โรงเรียน ในด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จตามเวลาที่ครูกำหนด โดยผู้วิจัยพิจารณาแบบรายงานการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนประกอบด้วย

##### ขั้นที่ 2    ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อให้นักเรียนใช้เวลาในการเรียนให้เหมาะสมในด้านการใช้เวลาศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากห้องสมุด ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

- 2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาทั่วไป ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิด และปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การตีความและการให้กำลังใจ เพื่อให้นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียน ในด้านการใช้เวลาศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากห้องสมุด
- 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงลำดับพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่ต้องการแก้ไขจากมากที่สุดไปหาน้อย

- 2.3 ผู้วิจัยและนักเรียนปรึกษาร่วมกันว่าพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไขนั้น สามารถแก้ไขได้  
อย่างน้อยเพียงใด และต้องไม่ยากเกินกว่าที่นักเรียนปฏิบัติได้
- 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมที่นักเรียนต้องการแก้ไขว่ามีสิ่งใดหรือเหตุการณ์  
ใดบ้างที่เกิดขึ้นก่อน และผลที่เกิดขึ้นมาภายหลังการแสดงพฤติกรรมนั้น
- 2.5 เมื่อนักเรียนเข้าใจถึงข้อเสียของการไม่ใช้เวลาศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากห้องสมุด  
แล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนหาสัญญา เพื่อดำเนินการแก้ไขพฤติกรรมการใช้เวลาในการ  
เรียนที่ไม่เหมาะสมนั้น
- 2.6 ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคแม่แบบจาก  
วีดิทัศน์ การเสริมแรงทางสังคม การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการชี้แนะ ซึ่งมีขั้นตอน  
ดังนี้
  - 2.6.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูวีดิทัศน์เกี่ยวกับการใช้เวลาศึกษาความรู้เพิ่มเติมจาก  
ห้องสมุด
  - 2.6.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์และ  
พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการใช้เวลาในการเรียนของแม่แบบในวีดิทัศน์
  - 2.6.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรงทางสังคม และการชี้แนะ แก่นักเรียน
  - 2.6.4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันพิจารณาแนวทางที่เหมาะสมในการใช้เวลาใน  
การเรียน ในด้านการใช้เวลาศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากห้องสมุด

### ขั้นที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระที่ได้รับจากการให้คำปรึกษารั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม  
พร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษารั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียน
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน
3. สังเกตจากการสรุปผลของนักเรียน



## โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม

### ครั้งที่ 5

ชื่อเรื่อง      การใช้เวลาในการเรียนขณะอยู่ที่โรงเรียน : การทำงานที่ได้รับมอบหมาย  
                    ต่อเนื่องจากในห้องเรียน

#### วัตถุประสงค์

1.    เพื่อทราบผลการปฏิบัติของนักเรียนในการใช้เวลาในการเรียนให้เหมาะสมใน  
          ด้านการใช้เวลาศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากห้องสมุด
2.    เพื่อให้นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาที่ไม่เหมาะสมในด้านการทำงานที่ได้รับ  
          มอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียน
3.    เพื่อให้นักเรียนพิจารณาแนวทางในการแก้ปัญหาพฤติกรรมการใช้เวลาขณะอยู่ที่  
          โรงเรียนในด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียน

เวลาที่ใช้      40 นาที

#### วิธีดำเนินการ

##### ขั้นที่ 1    ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลความก้าวหน้าของพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียน  
ขณะอยู่ที่โรงเรียน ในด้านการใช้เวลาศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากห้องสมุด โดยผู้วิจัย  
พิจารณาแบบรายงานการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนประกอบด้วย

##### ขั้นที่ 2    ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อให้นักเรียนใช้เวลาในการเรียนให้เหมาะสมใน  
ด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียน ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

- 2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาทั่วไป ได้แก่ การฟัง การใช้คำถาม  
          ปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การตีความและการให้กำลังใจ  
          เพื่อให้นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียน ในด้านการทำงานที่  
          ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียน
- 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงลำดับพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่ต้องการ  
          แก้ไขจากมากที่สุดไปหาน้อย

- 2.3 ผู้วิจัยและนักเรียนปรึกษาหารือกันว่าพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไขนั้น สามารถแก้ไขได้มากน้อยเพียงใด และต้องไม่ยากเกินกว่าที่นักเรียนปฏิบัติได้
- 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมที่นักเรียนต้องการแก้ไขว่ามีสิ่งใด หรือ เหตุการณ์ใดบ้างที่เกิดขึ้นก่อน และผลที่เกิดขึ้นมาภายหลังการแสดงพฤติกรรมนั้น
- 2.5 เมื่อนักเรียนเข้าใจถึงข้อเสียของการไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่อง จากในห้องเรียนแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวน เพื่อดำเนินการแก้ไขพฤติกรรม การใช้เวลาในการเรียนที่ไม่เหมาะสมนั้น
- 2.6 ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคแม่แบบ จากจิตทัศน์ การเสริมแรงทางสังคม การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการชี้แนะ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้
  - 2.6.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูจิตทัศน์เกี่ยวกับการทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่อง จากในห้องเรียน
  - 2.6.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์และ พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการใช้เวลาในการเรียนของแม่แบบใน จิตทัศน์
  - 2.6.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรงทางสังคม และการชี้แนะ แก่ นักเรียน
  - 2.6.4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันพิจารณาแนวทางที่เหมาะสมในการใช้เวลา ในการเรียน ด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียน

### ขั้นที่ 3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียน
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน
3. สังเกตจากการสรุปผลของนักเรียน

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม

ครั้งที่ 6

ชื่อเรื่อง การใช้เวลาในการเรียนขณะอยู่ที่บ้าน : การทำการบ้านและทบทวนบทเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทราบผลการปฏิบัติของนักเรียนในการใช้เวลาในการเรียนให้เหมาะสมในด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาที่ไม่เหมาะสมในด้านการทำการบ้านและทบทวนบทเรียน
3. เพื่อให้นักเรียนพิจารณาแนวทางในการแก้ปัญหาพฤติกรรมการใช้เวลาขณะอยู่ที่บ้านในด้านการทำการบ้านและทบทวนบทเรียน

เวลาที่ใช้ 40 นาที

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลความก้าวหน้าของพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนขณะอยู่ที่โรงเรียน ในด้านการงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียน โดยผู้วิจัยพิจารณาแบบรายงานการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนประกอบด้วย

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อให้นักเรียนใช้เวลาในการเรียนให้เหมาะสมในด้านการทำการบ้านและทบทวนบทเรียน ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

- 2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาทั่วไป ได้แก่ การฟัง การใช้คำถาม ปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การตีความและการให้กำลังใจ เพื่อให้นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียน ในด้านการทำการบ้านและทบทวนบทเรียน
- 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงลำดับพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่ต้องการแก้ไขจากมากที่สุดไปหาน้อย
- 2.3 ผู้วิจัยและนักเรียนปรึกษาร่วมกันว่าพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไขนั้น สามารถแก้ไข

ได้มากนักยิ่งงัด และต้องไม่ยากเกินกว่าที่นักเรียนปฏิบัติได้

- 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมที่นักเรียนต้องการแก้ไขว่ามีสิ่งใด หรือ เหตุการณ์ใดบ้างที่เกิดขึ้นก่อน และผลที่เกิดขึ้นมาภายหลังการแสดงพฤติกรรมนั้น
- 2.5 เมื่อนักเรียนเข้าใจถึงข้อเสียของการไม่ทำการบ้านและทบทวนบทเรียนแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนทำสัญญา เพื่อดำเนินการแก้ไขพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่ไม่เหมาะสมนั้น
- 2.6 ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคแม่แบบ จากวิดิทัศน์ การเสริมแรงทางสังคม การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการชี้แนะ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้
  - 2.6.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูวิดิทัศน์เกี่ยวกับการทำการบ้านและทบทวนบทเรียน
  - 2.6.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์และ พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการใช้เวลาในการเรียนของแม่แบบใน วิดิทัศน์
  - 2.6.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรงทางสังคม และการชี้แนะ แก่ นักเรียน
  - 2.6.4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันพิจารณาแนวทางที่เหมาะสมในการใช้เวลา ในการเรียน ด้านการทำการบ้านและทบทวนบทเรียน

### ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระที่ได้รับจากการให้คำปรึกษารั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษารั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียน
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน
3. สังเกตจากการสรุปผลของนักเรียน

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม

ครั้งที่ 7

ชื่อเรื่อง การใช้เวลาในการเรียนขณะอยู่ที่บ้าน : การจัดทำตารางสอนและจัดเตรียมอุปกรณ์ในการเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทราบผลการปฏิบัติของนักเรียนในการใช้เวลาในการเรียนให้เหมาะสมในด้านการใช้เวลาทำการบ้านและทบทวนบทเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาที่ไม่เหมาะสมในด้านการจัดทำตารางสอนและจัดเตรียมอุปกรณ์ในการเรียน
3. เพื่อให้นักเรียนพิจารณาแนวทางในการแก้ปัญหาพฤติกรรมการใช้เวลาขณะอยู่ที่บ้านในด้านการจัดทำตารางสอนและจัดเตรียมอุปกรณ์ในการเรียน

เวลาที่ใช้ 40 นาที

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลความก้าวหน้าของพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนขณะอยู่ที่บ้าน ในด้านการใช้เวลาทำการบ้านและทบทวนบทเรียน โดยผู้วิจัยพิจารณาแบบรายงานการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนประกอบด้วย

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อให้นักเรียนใช้เวลาในการเรียนให้เหมาะสมในด้านการจัดทำตารางสอนและจัดเตรียมอุปกรณ์ในการเรียน ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

- 2.1 ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาทั่วไป ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การตีความและการให้กำลังใจ เพื่อให้ให้นักเรียนระบุพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียน ในด้านการจัดทำตารางสอนและจัดเตรียมอุปกรณ์ในการเรียน
- 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงลำดับพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนที่ต้องการแก้ไขจากมากที่สุดไปหาน้อย

- 2.3 ผู้วิจัยและนักเรียนปรึกษาหารือกันว่าพฤติกรรมที่ต้องการแก้ไขนั้น สามารถแก้ไขได้มากน้อยเพียงใด และต้องไม่ยากเกินกว่าที่นักเรียนปฏิบัติได้
- 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมที่นักเรียนต้องการแก้ไขว่ามีสิ่งใด หรือ เหตุการณ์ใดบ้างที่เกิดขึ้นก่อน และผลที่เกิดขึ้นมาภายหลังการแสดงพฤติกรรมนั้น
- 2.5 เมื่อนักเรียนเข้าใจถึงข้อเสียของการไม่จัดตารางสอนและจัดเตรียมอุปกรณ์ในการเรียนแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนทาสัญญา เพื่อบำเพ็ญการแก้ไขพฤติกรรม การใช้เวลาในการเรียนที่ไม่เหมาะสมนั้น
- 2.6 ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ได้แก่ เทคนิคแม่แบบ จากวิดิทัศน์ การเสริมแรงทางสังคม การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการชี้แนะ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้
  - 2.6.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนดูวิดิทัศน์เกี่ยวกับการจัดตารางสอนและจัดเตรียมอุปกรณ์ในการเรียน
  - 2.6.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการใช้เวลาในการเรียนของแม่แบบในวิดิทัศน์
  - 2.6.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับ การเสริมแรงทางสังคม และการชี้แนะ แก่ นักเรียน
  - 2.6.4 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันพิจารณาแนวทางที่เหมาะสมในการใช้เวลาในการเรียน ด้านการจัดตารางสอนและจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน

### ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาครั้งนี้ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียน
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน
3. สังเกตจากการสรุปผลของนักเรียน

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยม

ครั้งที่ 8

ชื่อเรื่อง ขุดิการให้คำปรึกษาและปัจฉินิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนสรุปผลจากการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียน และเรียนรู้การใช้เวลาในการเรียนให้เหมาะสม สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

เวลาที่ใช้ 40 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับผลของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการใช้เวลาในการเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลของการแก้ไขพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนของตนเองทั้งที่โรงเรียน และที่บ้าน
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนเปรียบเทียบพฤติกรรมการใช้เวลาในการเรียนของตนก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษา
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ผู้วิจัยกล่าวขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือ และกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของนักเรียน
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของนักเรียน
3. สังเกตจากการสรุปผลของนักเรียน

## โปรแกรมการสอนแบบปกติ

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                             | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | <p>ปฐมนิเทศ :</p> <p>สร้างสัมพันธภาพ</p> | <p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้วิจัย และสร้างบรรยากาศให้นักเรียนเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ ไว้วางใจและเป็นกันเองกับผู้วิจัย</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ ขั้นตอนและวิธีการของการสอนแบบปกติ บทบาทและหน้าที่ของนักเรียนและผู้วิจัย</p> <p>3. เพื่อให้นักเรียนทราบความหมายและลักษณะของการใช้เวลาในการเรียน</p> | <p>1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้นักเรียนรู้จัก หลังจากนั้นแจกกระดาษและปากกาให้นักเรียนเขียนแนะนำตนเอง ดังนี้</p> <p>1.1 เขียนรายละเอียดเกี่ยวกับตนเอง เช่น ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น อาหารที่ชอบ วิชาเรียนที่ชอบ</p> <p>1.2 กิจกรรมที่นักเรียนชอบทำเมื่ออยู่ที่โรงเรียน และกิจกรรมที่นักเรียนชอบทำเมื่ออยู่ที่บ้าน</p> <p>เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จให้นำเสนอต่อสมาชิกในกลุ่มทีละคน และร่วมกันสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่าเพื่อให้เกิดความคุ้นเคย เป็นกันเองกับเพื่อน และเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวให้ผู้วิจัยทราบ</p> <p>2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอนวิธีการของการสอนแบบปกติ บทบาทหน้าที่ของนักเรียนและผู้วิจัย ระยะเวลาสถานที่ซึ่งใช้ในการสอน หลังจากนั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ</p> <p>3. ผู้วิจัยอธิบายความหมายและลักษณะของการใช้เวลาในการเรียนให้แก่</p> |



| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                                                                                                            | วัตถุประสงค์                                                                                                              | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                         |                                                                                                                           | <p>นักเรียน</p> <p>4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้รับจากการสอนแบบปกติ โดยผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p> <p>5. ผู้วิจัยแจกแบบรายงานการใช้เวลาในการเรียนให้นักเรียน อธิบายวิธีการเขียนรายงาน และกำหนดให้นักเรียน เขียนบันทึกรายงานการใช้เวลาในการเรียนทุกวัน</p> <p>6. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการสอนแบบปกติครั้งต่อไป</p>                                                                                                                         |
| 2        | <p>การใช้เวลาในการเรียนขณะอยู่ที่โรงเรียน :</p> <p>การตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน และซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน</p> | <p>เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้การใช้เวลาในการเรียน เพื่อตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอนและซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน</p> | <p><u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นนำ</p> <p>ผู้วิจัยสนทนาและซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมของนักเรียนในขณะที่ครูสอน</p> <p><u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นสอน</p> <p>2.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงผลของการตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอนและซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน และผลเสียของการแสดงพฤติกรรมดังกล่าวที่ไม่เหมาะสม หลังจากนั้นผู้วิจัยเล่าเรื่องตัวอย่างเกี่ยวกับการตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอนและซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียนให้นักเรียนฟัง แล้วเปิดโอกาสให้นักเรียน</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                                                                                              | วัตถุประสงค์                                                                                                        | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                           |                                                                                                                     | <p>ซักถาม</p> <p>2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับการตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอนและซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน</p> <p><u>ขั้นที่ 3</u> ขั้นสรุป</p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการเรียนเรื่องการตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอนและซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียนแล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p>                                                                                                    |
| 3        | <p>การใช้เวลาในการเรียนขณะอยู่ที่โรงเรียน :</p> <p>การทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันเวลาที่ครูกำหนด</p> | <p>เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้การใช้เวลาในการเรียน</p> <p>เพื่อทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันเวลาที่ครูกำหนด</p> | <p><u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นนำ</p> <p>ผู้วิจัยสนทนาและซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมของนักเรียนด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายจากครู</p> <p><u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นสอน</p> <p>2.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงผลของการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันเวลาที่ครูกำหนดและผลเสียของการแสดงพฤติกรรมดังกล่าวไม่เหมาะสม หลังจากนั้นผู้วิจัยเล่าเรื่องตัวอย่างเกี่ยวกับการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันเวลาที่ครูกำหนดให้นักเรียนฟัง แล้วเปิดโอกาส</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                                                                           | วัตถุประสงค์                                                                          | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                        |                                                                                       | <p>ให้นักเรียนซักถาม</p> <p>2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตนเกี่ยวกับการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันเวลาที่ครูกำหนด</p> <p><u>ขั้นที่ 3</u> ขั้นสรุป</p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการเรียนเรื่องการตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอนและซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียนแล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p>                                                                                                                 |
| 4        | <p>การใช้เวลาในการเรียนขณะที่อยู่ที่โรงเรียน :</p> <p>การศึกษาเพิ่มเติมจากห้องสมุด</p> | <p>เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้การใช้เวลาในการเรียนเพื่อศึกษาเพิ่มเติมจากห้องสมุด</p> | <p><u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นนำ</p> <p>ผู้วิจัยสนทนาและซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมของนักเรียนด้านการใช้เวลาเพื่อศึกษาเพิ่มเติมจากห้องสมุด</p> <p><u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นสอน</p> <p>2.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงผลของการใช้เวลาศึกษาเพิ่มเติมจากห้องสมุด และผลเสียของการแสดงพฤติกรรมดังกล่าวไม่เหมาะสม หลังจากนั้นผู้วิจัยเล่าเรื่องตัวอย่าง เกี่ยวกับการใช้เวลาศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากในห้องสมุดให้นักเรียนฟัง แล้วเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                                                                                        | วัตถุประสงค์                                                                                               | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                     |                                                                                                            | <p>2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตนเกี่ยวกับการใช้เวลาศึกษาความรู้เพิ่มเติมจากห้องสมุด</p> <p><u>ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป</u></p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการเรียนเรื่องการใช้เวลาในการศึกษาเพิ่มเติมจากห้องสมุด แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 5        | <p>การใช้เวลาในการเรียนขณะอยู่ที่โรงเรียน :</p> <p>ทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียน</p> | <p>เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การใช้เวลาในการเรียนเพื่อการทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียน</p> | <p><u>ขั้นที่ 1 ขั้นนำ</u></p> <p>ผู้วิจัยสนทนาและซักถามนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียนด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียน</p> <p><u>ขั้นที่ 2</u></p> <p>2.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงผลของการทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียนและผลเสียของการแสดงพฤติกรรมดังกล่าวไม่เหมาะสม หลังจากนั้นผู้วิจัยเล่าเรื่องตัวอย่าง เกี่ยวกับการใช้เวลาทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียนให้นักเรียนฟัง แล้วเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p>2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตนเกี่ยวกับการทำงานที่ได้รับมอบหมาย</p> |

| ครั้งที่ | วัตถุประสงค์เรื่อง                                                      | วัตถุประสงค์                                                                                            | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                         |                                                                                                         | <p>ต่อเนื่องจากในห้องเรียน</p> <p><u>ขั้นที่ 3</u> ขึ้นสรุป</p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการเรียน เรื่องการทำงานที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>ต่อเนื่องจากในห้องเรียน แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 6        | <p>การใช้เวลาในการเรียนขณะอยู่ที่บ้าน : การทำการบ้านและทบทวนบทเรียน</p> | <p>เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้</p> <p>การใช้เวลาในการเรียน</p> <p>เพื่อการทำการบ้านและทบทวนบทเรียน</p> | <p><u>ขั้นที่ 1</u> ขึ้นนำ</p> <p>ผู้วิจัยสนทนาและซักถามนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียนด้านการทำการบ้านและทบทวนบทเรียน</p> <p><u>ขั้นที่ 2</u></p> <p>2.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงผลของการทำการบ้านและทบทวนบทเรียน และผลเสียของการแสดงพฤติกรรมดังกล่าวไม่เหมาะสม หลังจากนั้นผู้วิจัยเล่าเรื่องตัวอย่าง เกี่ยวกับการใช้เวลาในการทำการบ้านและทบทวนบทเรียนให้นักเรียนฟัง แล้วเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p>2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตนเกี่ยวกับการทำการบ้านและทบทวน</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง                                                                            | วัตถุประสงค์                                                                                                | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                         |                                                                                                             | <p>บทเรียน</p> <p><u>ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป</u></p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการเรียน เรื่อง การทำ การบ้าน และ ทบทวนบทเรียน แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 7        | <p>การใช้เวลาในการเรียนขณะอยู่ที่บ้าน : การจัดการรายสอน และจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน</p> | <p>เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้ การใช้เวลาในการเรียน เพื่อการจัดการรายสอน และจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน</p> | <p><u>ขั้นที่ 1 ขั้นนำ</u></p> <p>ผู้วิจัยสนทนาและซักถามนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียนด้านการจัดการรายสอน จัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน</p> <p><u>ขั้นที่ 2</u></p> <p>2.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงผลของการจัดการรายสอนและจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน และผลเสียของการแสดงพฤติกรรมดังกล่าว ไม่เหมาะสม หลังจากนั้นผู้วิจัยเล่าเรื่องตัวอย่าง เกี่ยวกับการใช้เวลาในการจัดการรายสอนและจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียนให้นักเรียนฟัง และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p>2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตน เกี่ยวกับการจัดการรายสอนและจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน</p> |

| ครั้งที่ | หัวข้อเรื่อง | วัตถุประสงค์                                                                                                                 | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              |                                                                                                                              | <p><u>ขั้นที่ 3</u> ขั้นสรุป</p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการเรียน เรื่องการจัดตารางสอนและจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 8        | ปัจฉิมนิเทศ  | <p>เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้การใช้เวลาในการเรียนทั้งที่โรงเรียนและที่บ้านให้เหมาะสมและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับขั้นตอนการสอน เรื่องการใช้เวลาในการเรียน</li> <li>2.ผู้วิจัยให้นักเรียนเปรียบเทียบพฤติกรรมของตนในด้านการใช้เวลาในด้านการใช้เวลาในการเรียนก่อนและหลังได้รับการสอนแบบปกติเพิ่มเติม</li> <li>3.ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปและทบทวนลักษณะของการใช้เวลาในการเรียน ผลดีและผลเสียที่ได้เรียนรู้จากการสอนแบบปกติและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</li> <li>4.ผู้วิจัยกล่าวขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือ และกล่าวปิดการสอนแบบปกติ</li> </ol> |

หมายเหตุ การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 40 นาที

## โปรแกรมการสอนแบบปกติ

### ครั้งที่ 1

ชื่อเรื่อง ปฐมนิเทศ / สร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับผู้วิจัย และสร้างบรรยากาศเพื่อให้  
นักเรียนรู้สึกอบอุ่นใจ ไว้วางใจและเป็นกันเองกับผู้วิจัย
2. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ ขั้นตอนและวิธีการของการสอนแบบปกติ บทบาท  
และหน้าที่ของนักเรียนและผู้วิจัย
3. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบความหมายและลักษณะของการใช้เวลาในการเรียน

เวลาที่ใช้ 40 นาที

อุปกรณ์ กระดาษและปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองให้นักเรียนรู้จัก หลังจากนั้นแจกกระดาษและปากกาให้นักเรียน  
เขียนแนะนำตนเองดังนี้
  - 1.1 เขียนรายละเอียดเกี่ยวกับตนเอง เช่น ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น อาหารที่ชอบ  
วิชาเรียนที่ชอบ
  - 1.2 กิจกรรมที่นักเรียนชอบทำเมื่ออยู่โรงเรียน และกิจกรรมที่นักเรียนชอบทำ  
เมื่ออยู่ที่บ้าน

เมื่อนักเรียนเขียนเสร็จแล้วให้นำเสนอต่อสมาชิกในกลุ่มทีละคน และร่วมกันสรุป  
วัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่าเพื่อให้เกิดความคุ้นเคย เป็นกันเองกับเพื่อน และได้  
เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวให้ผู้วิจัยทราบ
2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน วิธีการของการสอนแบบปกติ บทบาท หน้าที่  
ของนักเรียนและผู้วิจัย ระยะเวลา สถานที่ซึ่งใช้ในการสอน หลังจากนั้นผู้วิจัย  
เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย เกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ
3. ผู้วิจัยอธิบายความหมายและลักษณะของการใช้เวลาในการเรียนให้นักเรียน



4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้รับจากการสอนแบบปกติ โดยผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
5. ผู้วิจัยแจกแบบรายงานการใช้เวลาในการเรียนให้นักเรียน อธิบายวิธีการเขียนรายงาน และกำหนดให้นักเรียนเขียนบันทึกรายงานการใช้เวลาในการเรียนทุกวัน
6. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการสอนแบบปกติครั้งต่อไป

## โปรแกรมการสอนแบบปกติ

### ครั้งที่ 2

|                     |                                                                                                                    |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>ชื่อเรื่อง</u>   | การใช้เวลาในการเรียนที่โรงเรียน : การตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน และซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน                 |
| <u>วัตถุประสงค์</u> | เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้การใช้เวลาในการเรียน เมื่อตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอนและซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน |
| <u>เวลาที่ใช้</u>   | 40 นาที                                                                                                            |

#### วิธีดำเนินการ

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>ขั้นที่ 1</u> | ขั้นนำ<br>ผู้วิจัยสนทนาและซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมของนักเรียนในขณะที่ครูสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <u>ขั้นที่ 2</u> | ขั้นสอน<br>2.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงผลของการตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอนและซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน และผลเสียของการแสดงพฤติกรรมดังกล่าวว่าไม่เหมาะสม หลังจากนั้นผู้วิจัยเล่าเรื่องตัวอย่างเกี่ยวกับการตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน และซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียนให้นักเรียนฟัง แล้วเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม<br>2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับการตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน และซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน |
| <u>ขั้นที่ 3</u> | ขั้นสรุป<br>ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการเรียน เรื่องการตั้งใจเรียนในขณะที่ครูสอน และซักถามปัญหาที่ไม่เข้าใจในบทเรียน แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม                                                                                                                                                                                                                                                                            |

#### การประเมินผล

- สังเกตจากการตั้งใจฟังของนักเรียน
- สังเกตการร่วมอภิปรายของนักเรียน
- สังเกตจากการสรุปผลของนักเรียน

## โปรแกรมการสอนแบบปกติ

### ครั้งที่ 3

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>ชื่อเรื่อง</u>    | การใช้เวลาในการเรียนที่โรงเรียน : การทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันเวลาที่ครูกำหนด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <u>วัตถุประสงค์</u>  | เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การใช้เวลาในการเรียน เพื่อการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันเวลาที่ครูกำหนด                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <u>เวลาที่ใช้</u>    | 40 นาที                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <u>วิธีดำเนินการ</u> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <u>ขั้นที่ 1</u>     | <p>ขั้นนำ</p> <p>ผู้วิจัยสนทนาและซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมของนักเรียนด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันเวลาที่ครูกำหนด</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <u>ขั้นที่ 2</u>     | <p>ขั้นสอน</p> <p>2.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงผลของการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันเวลาที่ครูกำหนด และผลเสียของการแสดงพฤติกรรมดังกล่าวว่าไม่เหมาะสม หลังจากนั้นผู้วิจัยเล่าเรื่องตัวอย่างเกี่ยวกับการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันเวลาที่ครูกำหนดให้นักเรียนฟังแล้วเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม</p> <p>2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันเวลาที่ครูกำหนด</p> |
| <u>ขั้นที่ 3</u>     | <p>ขั้นสรุป</p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการเรียน เรื่องการทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันเวลาที่ครูกำหนด แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p>                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <u>การประเมินผล</u>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>สังเกตจากการตั้งใจฟังของนักเรียน</li> <li>สังเกตการร่วมอภิปรายของนักเรียน</li> <li>สังเกตจากการสรุปผลของนักเรียน</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                               |

## โปรแกรมการสอนแบบปกติ

### ครั้งที่ 4

ชื่อเรื่อง                      การใช้เวลาในการเรียนที่โรงเรียน : การศึกษาเพิ่มเติมจากห้องสมุด

วัตถุประสงค์                เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การใช้เวลาในการเรียน เพื่อการศึกษาเพิ่มเติมจากห้องสมุด

เวลาที่ใช้                    40 นาที

#### วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1                      ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาและซักถามนักเรียนเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมของนักเรียนเกี่ยวกับการใช้เวลาเพื่อการศึกษาเพิ่มเติมจากห้องสมุด

ขั้นที่ 2                      ขั้นสอน

2.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงผลของการศึกษาเพิ่มเติมจากห้องสมุด และผลเสียของการแสดงพฤติกรรมดังกล่าวไม่เหมาะสม หลังจากนั้นผู้วิจัยเล่าเรื่องตัวอย่างเกี่ยวกับการศึกษาเพิ่มเติมจากห้องสมุดให้นักเรียนฟัง แล้วเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตนเกี่ยวกับการศึกษาเพิ่มเติมจากห้องสมุด

ขั้นที่ 3                      ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการเรียนเรื่องการศึกษาเพิ่มเติมจากห้องสมุด แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากการตั้งใจฟังของนักเรียน
2. สังเกตการร่วมอภิปรายของนักเรียน
3. สังเกตจากการสรุปผลของนักเรียน

## โปรแกรมการสอนแบบปกติ

### ครั้งที่ 5

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>ชื่อเรื่อง</u>    | การใช้เวลาในการเรียนที่โรงเรียน : การทำงานที่ได้รับมอบหมาย<br>ต่อเนื่องจากในห้องเรียน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <u>วัตถุประสงค์</u>  | เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การใช้เวลาในการเรียน เพื่อการทำงานที่ได้รับมอบหมาย<br>ต่อเนื่องจากในห้องเรียน                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <u>เวลาที่ใช้</u>    | 40 นาที                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <u>วิธีดำเนินการ</u> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <u>ขั้นที่ 1</u>     | ขั้นนำ<br>ผู้วิจัยสนทนาและซักถามนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการทำงานที่ได้รับมอบหมาย<br>ต่อเนื่องจากในห้องเรียนของนักเรียน                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <u>ขั้นที่ 2</u>     | ขั้นสอน<br>2.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงผลของการทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียน<br>และผลเสียของการแสดงพฤติกรรมดังกล่าวไม่เหมาะสม หลังจากนั้นผู้วิจัยเล่า<br>เรื่องตัวอย่างเกี่ยวกับการทำงานที่ได้รับมอบหมายต่อเนื่องจากในห้องเรียน<br>ให้นักเรียนฟัง แล้วเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม<br>2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับการทำงานที่ได้รับมอบหมาย<br>ต่อเนื่องจากในห้องเรียน |
| <u>ขั้นที่ 3</u>     | ขั้นสรุป<br>ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการเรียน เรื่องการทำงานที่ได้รับมอบหมาย<br>ต่อเนื่องจากในห้องเรียน                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <u>การประเมินผล</u>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>สังเกตจากการตั้งใจฟังของนักเรียน</li> <li>สังเกตการร่วมอภิปรายของนักเรียน</li> <li>สังเกตจากการสรุปผลของนักเรียน</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                    |

## โปรแกรมการสอนแบบปกติ

### ครั้งที่ 6

ชื่อเรื่อง                      การใช้เวลาในการเรียนที่บ้าน : การทำการบ้านและทบทวนบทเรียน

วัตถุประสงค์                เพื่อให้ นักเรียนได้ เรียนรู้การใช้เวลาในการเรียน เพื่อการทำการบ้านและ  
ทบทวนบทเรียน

เวลาที่ใช้                    40 นาที

#### วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1                      ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาและซักถามนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการทำการบ้านและทบทวน  
บทเรียนของนักเรียน

ขั้นที่ 2                      ขั้นสอน

2.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงผลของการทำการบ้านและทบทวนบทเรียน และผลเสียของ  
การแสดงพฤติกรรมดังกล่าวไม่เหมาะสม หลังจากนั้นผู้วิจัยเล่าเรื่องตัวอย่าง  
เกี่ยวกับการทำการบ้านและทบทวนบทเรียนให้นักเรียนฟัง แล้วเปิดโอกาสให้  
นักเรียนซักถาม

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับการทำการบ้านและทบทวนบทเรียน

ขั้นที่ 3                      ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการเรียน เรื่องการทำการบ้านและทบทวน  
บทเรียน แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากการตั้งใจของนักเรียน
2. สังเกตการร่วมอภิปรายของนักเรียน
3. สังเกตจากการสรุปผลของนักเรียน

## โปรแกรมการสอนแบบปกติ

### ครั้งที่ 7

ชื่อเรื่อง การใช้เวลาในการเรียนที่บ้าน : การจัดการวางแผนและจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การใช้เวลาในการเรียน เพื่อการจัดการวางแผนและจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน

เวลาที่ใช้ 40 นาที

#### วิธีดำเนินการ

#### ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาและซักถามนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการจัดการวางแผนและจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียนของนักเรียน

#### ขั้นที่ 2 ขั้นสอน

2.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงผลของการจัดการวางแผนและจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน และผลเสียของการแสดงพฤติกรรมดังกล่าวว่าไม่เหมาะสม หลังจากนั้นผู้วิจัยเล่าเรื่องตัวอย่างเกี่ยวกับการจัดการวางแผนและจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียนให้นักเรียนฟัง แล้วเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับการจัดการวางแผนและจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน

#### ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการเรียน เรื่องการจัดการวางแผนและจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากการตั้งใจฟังของนักเรียน
2. สังเกตการร่วมอภิปรายของนักเรียน
3. สังเกตจากการสรุปผลของนักเรียน

## โปรแกรมการสอนแบบปกติ

### ครั้งที่ 8

ชื่อเรื่อง            บัณฑิตนิเทศ

วัตถุประสงค์      เพื่อให้ นักเรียน ได้เรียนรู้การใช้เวลาในการเรียน ทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

เวลาที่ใช้            40 นาที

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการสอนเรื่องการใช้เวลาในการเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านการใช้เวลาในการเรียนของตนเองก่อนและหลังได้รับการสอนแบบปกติ
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปและทบทวนลักษณะของการใช้เวลาในการเรียน ผลดีและผลเสียที่ได้เรียนรู้จากการสอนแบบปกติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
4. ผู้วิจัยกล่าวขอให้นักเรียนที่ให้ความร่วมมือ และกล่าวปิดการสอนแบบปกติ

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากการตั้งใจฟังของนักเรียน
2. สังเกตการร่วมอภิปรายของนักเรียน
3. สังเกตจากการสรุปผลของนักเรียน



### ภาคผนวก ค

ตาราง 6 แสดงคะแนนการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 7 แสดงคะแนนการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 8 แสดงคะแนนการใช้เวลาในการเรียนก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง

และกลุ่มควบคุม

ตาราง 9 แสดงกำหนดการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเป็นรายบุคคลในกลุ่มทดลอง และ

การสอนแบบปกติในกลุ่มควบคุม

ตาราง 6 แสดงคะแนนการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง  
การทดลอง

| คนที่ | คะแนนการใช้เวลาในการเรียน |              | ผลต่างของคะแนน<br>การใช้เวลา<br>ในการเรียน | อันดับ | $R^+$            | $R^-$        |
|-------|---------------------------|--------------|--------------------------------------------|--------|------------------|--------------|
|       | ก่อนการทดลอง              | หลังการทดลอง |                                            |        |                  |              |
| 1     | 27                        | 49           | 22                                         | 8.00   | 8.00             | -            |
| 2     | 35                        | 51           | 16                                         | 7.00   | 7.00             | -            |
| 3     | 36                        | 50           | 14                                         | 6.00   | 6.00             | -            |
| 4     | 40                        | 53           | 13                                         | 5.00   | 5.00             | -            |
| 5     | 44                        | 54           | 10                                         | 4.00   | 4.00             | -            |
| 6     | 44                        | 53           | 9                                          | 2.50   | 2.50             | -            |
| 7     | 45                        | 54           | 9                                          | 2.50   | 2.50             | -            |
| 8     | 47                        | 55           | 8                                          | 1.00   | 1.00             | -            |
|       |                           |              |                                            |        | $R^+ =$<br>36.00 | $R^- =$<br>0 |
| Mean  | 44                        | 54.00        | 11.50                                      |        |                  |              |
| Q.D.  | 31.25                     | 1.50         | 4.875                                      |        |                  |              |

\*\*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

T = 0\*\*

ตาราง 7 แสดงคะแนนการใช้เวลาในการเรียนของนักเรียนในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง  
การทดลอง

| คนที่ | คะแนนการใช้เวลาในการเรียน |           | ผลต่างของคะแนน<br>การใช้เวลา<br>ในการเรียน | อันดับ | R <sup>+</sup>            | R <sup>-</sup>        |
|-------|---------------------------|-----------|--------------------------------------------|--------|---------------------------|-----------------------|
|       | ก่อนทดลอง                 | หลังทดลอง |                                            |        |                           |                       |
| 1     | 29                        | 43        | 14                                         | 8.00   | 8.00                      | -                     |
| 2     | 35                        | 45        | 10                                         | 6.00   | 6.00                      | -                     |
| 3     | 38                        | 48        | 10                                         | 6.00   | 6.00                      | -                     |
| 4     | 40                        | 50        | 10                                         | 6.00   | 6.00                      | -                     |
| 5     | 41                        | 48        | 7                                          | 3.00   | 3.00                      | -                     |
| 6     | 44                        | 50        | 6                                          | 2.00   | 2.00                      | -                     |
| 7     | 46                        | 50        | 4                                          | 1.00   | 1.00                      | -                     |
| 8     | 47                        | 55        | 8                                          | 4.00   | 4.00                      | -                     |
|       |                           |           |                                            |        | R <sup>+</sup> =<br>36.00 | R <sup>-</sup> =<br>0 |
| Mdn   | 40.50                     | 45.50     | 9.00                                       |        |                           |                       |
| Q.D.  | 9.00                      | 5.00      | 0.749                                      |        |                           |                       |

\*\*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

T = 0\*\*

ตาราง 8 แสดงคะแนนการใช้เวลาในการเรียนก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

| คนที่ | กลุ่มทดลอง |           |        |        | กลุ่มควบคุม |           |        |        |
|-------|------------|-----------|--------|--------|-------------|-----------|--------|--------|
|       | ก่อนทดลอง  | หลังทดลอง | ผลต่าง | อันดับ | ก่อนทดลอง   | หลังทดลอง | ผลต่าง | อันดับ |
| 1     | 27         | 49        | 22     | 16.00  | 29          | 43        | 14     | 13.50  |
| 2     | 35         | 51        | 16     | 15.00  | 35          | 45        | 10     | 9.50   |
| 3     | 36         | 50        | 14     | 13.50  | 38          | 48        | 10     | 9.50   |
| 4     | 40         | 53        | 13     | 12.00  | 40          | 50        | 10     | 9.50   |
| 5     | 44         | 54        | 10     | 9.50   | 41          | 48        | 7      | 3.00   |
| 6     | 44         | 53        | 9      | 6.50   | 44          | 50        | 6      | 2.00   |
| 7     | 45         | 54        | 9      | 6.50   | 46          | 50        | 4      | 1.00   |
| 8     | 47         | 55        | 8      | 4.50   | 47          | 55        | 8      | 4.50   |

$$U = 16.50$$

$$\sum R_1 = 83.50$$

$$\sum R_2 = 52.50$$

$$U_1 = \frac{n_1 n_2 + n_1 (n_1 + 1) - \sum R_1}{2}$$

$$U_2 = \frac{n_1 n_2 + n_2 (n_2 + 1) - \sum R_2}{2}$$

$$U_1 = \frac{8 \times 8 + 8 (9) - 83.50}{2}$$

$$U_2 = \frac{8 \times 8 + 8 (9) - 52.50}{2}$$

$$U_1 = (64 + 36) - 83.50$$

$$U_2 = (64 + 36) - 52.50$$

$$U_1 = 16.50$$

$$U_2 = 47.50$$

ตาราง 9 แสดงกำหนดการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเป็นรายบุคคลในกลุ่มทดลอง และ  
สอนแบบปกติในกลุ่มควบคุม

| เวลา<br>วัน | 7.30-8.10 | 8.50-9.30     | 12.30-13.10 | 15.00-15.40   |
|-------------|-----------|---------------|-------------|---------------|
| จันทร์      | คนที่ 1   | การสอนแบบปกติ | คนที่ 2     | คนที่ 3       |
| อังคาร      | คนที่ 4   | คนที่ 5       | คนที่ 6     | คนที่ 7       |
| พุธ         | คนที่ 8   | -             | คนที่ 1     | คนที่ 5       |
| พฤหัสบดี    | คนที่ 2   | คนที่ 3       | คนที่ 4     | การสอนแบบปกติ |
| ศุกร์       | คนที่ 6   | คนที่ 7       | -           | คนที่ 8       |

หมายเหตุ ใช้เวลาในการทดลองครั้งละ 40 นาที

## ประวัติย่อของผู้วิจัย

|                      |                                                                                   |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ                 | นางสาวสุสิพร รามัญ                                                                |
| วันเดือนปีเกิด       | 12 กุมภาพันธ์ 2511                                                                |
| สถานที่เกิด          | อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร                                                       |
| ที่อยู่ปัจจุบัน      | 68 หมู่ 2 ถนนเอกชัย ตำบลคอกกระบือ<br>อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร 74000            |
| ตำแหน่งปัจจุบัน      | อาจารย์ 1 ระดับ 4                                                                 |
| สถานที่ทำงานปัจจุบัน | โรงเรียนบ้านคลองตะเคียน ตำบลคลองหลอ<br>อำเภอหนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี 20190          |
| ประวัติการศึกษา      |                                                                                   |
| พ.ศ.2529             | มัธยมศึกษาปีที่ 6 วิทยาลัยนาฏศิลป์ กรุงเทพฯ                                       |
| พ.ศ.2533             | การศึกษามหาบัณฑิต (สังคมศึกษา)<br>จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร        |
| พ.ศ.2539             | การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว)<br>จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร |