

การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์

พรรณวดี สมกิตติกานนท์¹

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์²

ประสาร มาลากุล อยุธยา³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา 2) เพื่อพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา และ 3) เพื่อประเมินประสิทธิผลของการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 422 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้นจากประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลา เป็นนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาชั้นปีที่ 1 จำนวน 24 คน และสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) คุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษามีค่าเฉลี่ยโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก ยกเว้นคุณลักษณะความสำเร็จด้านการวางแผนในการบริหารเวลารายด้าน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง 2) รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา พัฒนาจากการบูรณาการแนวคิด และเทคนิคของทฤษฎีต่าง ๆ ของการให้การปรึกษากลุ่ม 3) คุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หลังการทดลองและหลังการติดตามผลเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 4) คุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หลังการทดลองและหลังการติดตามผลสูงกว่าคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และ 5) ผลการสนทนากลุ่มเฉพาะพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการหลังการติดตามผล มีความพึงพอใจต่อรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ที่ช่วยเสริมสร้างความรู้ และทักษะการปฏิบัติตนที่ทำให้บรรลุถึงคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลา

คำสำคัญ: คุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา การให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

¹นักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยา กลุ่มวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

1761 พัฒนาการ เขต/แขวงสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250

e-mail: punvadee@slc.ac.th

²ศาสตราจารย์ หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต 1761 ถนนพัฒนาการ สวนหลวง กทม. 10250

e-mail: psy.phd@kbu.ac.th

³รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ และ รองศาสตราจารย์ หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต 1761 ถนน พัฒนาการ สวนหลวง กทม. 10250

e-mail: e-mail: psy.phd@kbu.ac.th



The Development of Integrative Group Counseling Model for Enhancing Time Management Success Attributes of Saint Louis College Students

Punvadee Somkittikanon¹

Pongpan Kirdpitak²

Prasarn Malakul Na Ayudhaya³

Abstract

The purposes of this research were 1) to study time management success attributes of the students, 2) to develop an integrative group counseling model for enhancing time management success attributes of the students, and 3) to evaluate the effectiveness of the integrative group counseling for enhancing time management success attributes of the students. The sample of the time management success attributes study was 422 first to fourth year students of Saint Louis College. Those were selected by stratified random sampling from the population. The sample of the enhancement management success attributes was 24 first year Psychology students of the faculty of Arts. They were randomly assigned into an experimental group and a control group. Each group consisted of 12 students. The results of this research were as follows: 1) The total mean score and each dimension score of time management success attributes of the students were high except time management planning dimension was average. 2) The integrative group counseling model for enhancing time management success attributes of the students was developed from the concepts and the techniques of group counseling theories. 3) The time management success attributes of the experimental group after participating in the integrative group counseling model and after the follow up were significantly higher than before the experiment at .01 level. 4) The time management success attributes of the experimental group after participating in the integrative group counseling model and after the follow-up were significantly higher than that of the control group at .01 level. 5) Focus group report of the experimental group after the follow up showed that they were satisfied with the integrative group counseling model. The model could promote knowledge, understandings and also self practical techniques to fulfill their time management success attributes.

Keywords: Time management success attributes of students, Integrative group counseling

¹Ph.D. Candidate, Ph.D. Program in Psychology, Kasem Bundit University.

1761 Patanakarn Road, Suanluang, Bangkok 10250

e-mail: punvadee@slc.ac.th

²Professor, Doctor of Philosophy in Psychology, Kasem Bundit University

1761 Patanakarn Road, Suanluang, Bangkok 10250

e-mail: psy.phd@kbu.ac.th

³Vice-President for Academic Affairs, Associate Professor, and Doctor of Philosophy in Psychology, Kasem Bundit University

1761 Patanakarn Road, Suanluang, Bangkok 10250

e-mail: psy.phd@kbu.ac.th

บทนำ

สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ (2550) ทรงประทานเกี่ยวกับความสำคัญของเวลาว่า เวลาเป็นของมีค่า ควรใช้เวลาให้มีประโยชน์โดยการทำงานอดิเรก ประดิษฐ์สิ่งของต่าง ๆ ไม่ใช่สะสมของมีค่า ฉะนั้นคนเราต้องจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมชีวิต

สภาวะปัจจุบันมีแนวโน้มการแข่งขันในด้านเศรษฐกิจ สังคม และ การศึกษา เพราะต่างคนต่างมุ่งแสวงหาผลประโยชน์ เพื่อความอยู่รอดและการมีชีวิตที่ดีขึ้น ส่งผลต่อการใช้เวลาของแต่ละคน การใช้เวลาของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา จะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเรียน และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้นักศึกษาไม่สามารถจัดสรรเวลากับภาระงานการเรียนและ กิจกรรมที่ค่อนข้างมาก ไม่เห็นความสำคัญในการบริหารเวลา ขาดการวางแผนและการควบคุมตนเอง ไม่มีแรงจูงใจที่จะเรียนและทำกิจกรรม ขาดเรียนและไม่เข้าร่วมกิจกรรม นักศึกษา ต้องเรียนใหม่พร้อมรุ่นน้อง ลาออกจากัน ไม่ป้องกันเหตุการณ์แทรกซ้อนในการใช้เวลาทำภาระงานที่ตนรับผิดชอบ ปัญหาต่าง ๆ ดังกล่าวนี้นำผลกระทบต่อให้นักศึกษาไม่ประสบความสำเร็จในการศึกษา และนักศึกษาที่ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน ไม่ให้เวลาอ่านหนังสือสำหรับการสอบ และส่วนใหญ่ไม่เห็นความสำคัญของเวลา (Ezekiel, 2009-2012)

การบริหารเวลาทำให้นักศึกษารู้จักวางแผนและจัดสรรเวลาในการทำงานอย่างถูกต้องและเหมาะสม ตามวันและเวลาที่กำหนด (สถาบันดำรงราชานุภาพ, 2553) และนักศึกษาที่ประสบความสำเร็จในการศึกษาจะเป็น

นักศึกษาที่มีการบริหารเวลาที่ดี (Miqdadi et al., 2014)

คุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในความคิด ทักษะคิดของการใช้เวลา การวางแผนงาน และการตรวจสอบตนเองขณะมีการทำกิจกรรม รวมทั้งการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Claessen, Eerde, Rutte & Roe, 2005) นอกจากนี้ยังประกอบด้วย แรงจูงใจในตนเองในการเรียน การตั้งเป้าหมายการเรียน รู้จักความต้องการของตนเอง มีการจัดระบบงานที่ดี การจัดการเวลาในการทำรายงาน กำหนดวันส่งรายงาน ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง มีวินัยในตนเองในการเตรียมพร้อมการเรียนและการสอบ มีความรับผิดชอบ ปรับปรุงการบริหารเวลาในการเรียน มีระบบสนับสนุนในการเรียนที่ทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จการเรียน (Garcis et al., 2010)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา
3. เพื่อประเมินประสิทธิผลของการใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษาโดย

3.1 เปรียบเทียบคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

3.2 เปรียบเทียบคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษากลุ่มทดลองกับกลุ่ม ควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

3.3 ประเมินความพึงพอใจของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา ภายหลังได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยการทำสนทนากลุ่มเฉพาะ

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลา ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเองในการบริหารเวลา การวางแผนในการบริหารเวลา การควบคุมเวลา การมีวินัยในตนเอง แรงจูงใจเป้าหมาย และการป้องกันปัญหาในการบริหารเวลา

2. ตัวแปรที่ใช้ในการเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษาประกอบด้วย

2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ คุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลา

สมมติฐานการวิจัย

1.คุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษาที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการหลังการทดลองและเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

2.คุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หลังการทดลองและหลังการติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed methods research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณกับวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ และใช้ Nonparametric statistics ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปี 1-4 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ในคณะพยาบาลศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ และคณะกายภาพบำบัด วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ จำนวน 815 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษาปี1-4 ที่วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ จำนวนทั้งหมด 422 คนที่ได้มาจากการเปิดตารางของ Krejcie & Morgan (1970) โดยกำหนดสัดส่วนจากประชากรขนาด 800 คนกลุ่มตัวอย่าง 396 คน ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % แล้วจึงสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) ตามเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง และสุ่มแบบเจาะจงจากนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาชั้นปีที่ 1 ที่มีค่าเฉลี่ยของคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และคัดเลือกจากลำดับที่มีคะแนนต่ำสุดจนถึงลำดับที่ 24 จำนวน 24 คน และสุ่มอย่างง่าย เป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มทดลอง12

คนที่เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา และเป็นกลุ่มควบคุม 12 คนที่ไม่ได้รับการปรึกษาใดๆ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา จำนวน 88 ข้อ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item - Objective Congruence: IOC) เท่ากับ .67-1.00 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .954

2. รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ .67-1.00

ผลการวิจัย

1. การศึกษาคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ สามารถเก็บแบบวัดฉบับสมบูรณ์ได้จำนวน 422 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด พบว่า คะแนนค่าเฉลี่ยของคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.69$, $SD = 0.39$) และมีคะแนนคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลารายด้านได้แก่ด้านการควบคุมเวลา ด้านการมีวินัยในตนเอง ด้านการมีแรงจูงใจเป้าหมาย ด้านการตระหนักรู้ตนเองในการบริหารเวลา ด้านการป้องกันปัญหา และด้านการควบคุมเวลาอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ อยู่ระหว่าง 3.62-3.96 และ SD อยู่ระหว่าง .37-.50) ส่วนด้านการวางแผนในการบริหารเวลาอยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.41$, $SD = 0.49$) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 คุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (n=422)

คุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา	จำนวนข้อ	Min	Max	$\bar{X}$	SD	แปลผล	ลำดับที่
1. การตระหนักรู้ตนเองในการบริหารเวลา	16	2.50	4.62	3.74	0.37	มาก	3
2. การวางแผนในการบริหารเวลา	16	1.38	4.62	3.41	0.49	ปานกลาง	6
3. การควบคุมเวลา	16	1.81	4.69	3.62	0.51	มาก	5
4. การมีวินัยในตนเอง	12	1.75	5.00	3.96	0.50	มาก	1
5. การมีแรงจูงใจเป้าหมาย	12	1.75	4.75	3.79	0.48	มาก	2
6. การป้องกันปัญหาในการบริหารเวลา	16	1.94	4.88	3.69	0.47	มาก	4
โดยรวม	88	2.16	4.55	3.69	0.39	มาก	

2. การพัฒนารูปแบบการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบการให้การศึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นให้นักศึกษามีคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาทั้ง 6 ด้าน เพื่อทำให้เกิดพฤติกรรมการบริหารเวลาทั้งด้านการเรียนและกิจกรรมนักศึกษาที่พึงประสงค์อย่างต่อเนื่อง และมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือก รูปแบบดังกล่าวได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ .67-1.00 และทดลองกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน โดยดำเนินการทดลอง 8 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง ระหว่างวันที่ 23 มกราคม 2558 ถึงวันที่ 13 มีนาคม 2558 โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้นการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยดำเนินการปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพและชี้แจงวัตถุประสงค์ กฎระเบียบ ประโยชน์ สถานที่ และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา โดยผู้วิจัยมีบทบาทในการเป็นผู้เอื้ออำนวยความสะดวกให้แก่สมาชิกกลุ่ม และติดตามผลของการให้การศึกษากลุ่มแต่ละครั้งก่อนดำเนินการให้การศึกษากลุ่ม

2.2 ขั้นดำเนินการการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา ทั้ง 6 ด้านได้แก่ การตระหนักรู้ตนเองในการบริหารเวลา การวางแผนในการบริหารเวลา การควบคุมเวลา การมีวินัยในตนเอง แรงจูงใจ เป้าหมาย และการป้องกันปัญหาในการบริหารเวลา โดยผู้วิจัยบูรณาการแนวคิด ทฤษฎี และ

เทคนิคการให้การศึกษากลุ่ม ตามกรอบแนวคิดจากการทบทวนทฤษฎีต่างๆ ได้แก่ ทฤษฎีการให้การศึกษากลุ่มบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้การศึกษากลุ่มเกสโตลท์ ทฤษฎีการให้การศึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีการให้การศึกษากลุ่มเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้การศึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม และทฤษฎีการให้การศึกษากลุ่มเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ดังนี้

2.2.1 การเสริมสร้างการตระหนักรู้ของความสำเร็จในการบริหารเวลา ผู้วิจัยบูรณาการแนวคิดของทฤษฎีการให้การศึกษากลุ่มเกสโตลท์ร่วมกับทฤษฎีการให้การศึกษากลุ่มเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้ 1) เทคนิคการจินตนาการ เพื่อให้ นักศึกษารับรู้ถึงความสำคัญของการจัดสรรเวลาในการเรียนและกิจกรรมนักศึกษา 2) เทคนิคเก้าอี้ว่างและการสลับบทบาท เพื่อให้ นักศึกษา ไม่รู้สึกสับสน และจดจ่อในงานที่ทำ และ 3) เทคนิคการโต้แย้งกับความคิดไม่สมเหตุผล เพื่อให้ นักศึกษาได้ทำงานตามระยะเวลาที่กำหนด

2.2.2 การเสริมสร้างการวางแผนของความสำเร็จในการบริหารเวลา ผู้วิจัยบูรณาการแนวคิดของทฤษฎีการให้การศึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมร่วมกับทฤษฎีการให้การศึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม โดยใช้ 1) แผนผังความคิด (Mind Map) เพื่อให้ นักศึกษา ตั้งเป้าหมายและกำหนดทิศทางในการทำงานให้สำเร็จ 2) การวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ ABC เพื่อให้ นักศึกษากำหนดแนวทางในการวางแผน โดยการวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น 3) เทคนิคการคัดสรรสาระสำคัญและการคิดเชื่อมโยง เพื่อคัดเลือกประเด็นสำคัญของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และสรุปปัญหาในภาพรวม และ 4) เทคนิคการ

กำกับพฤติกรรมตนเอง เพื่อให้ นักศึกษาหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาการบริหารเวลา และตรวจสอบแผนดำเนินงานพร้อมการประเมินผลว่าเป็นไปตามแผนหรือไม่

2.2.3 การเสริมสร้างการควบคุมเวลาของความสำเร็จในการบริหารเวลา ผู้วิจัยบูรณาการแนวคิดของการให้การปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม ร่วมกับทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้ 1) เทคนิคการแก้ไขปัญหาเพื่อการปรับปรุงแก้ไขหากการดำเนินงานไม่เป็นไปตามวันเวลาที่กำหนด 2) เทคนิคการเรียนรู้และการบริหารเวลาเพื่อการจัดลำดับความสำคัญของงาน และจัดบันทึกงานที่ทำแล้วและยังไม่ได้ทำ 3) การเสริมแรงเพื่อให้กำลังใจแก่นักศึกษาต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ รวมทั้ง 4) การฝึกสมาธิและฝึกการหายใจ สำหรับผู้ที่รู้สึกเครียด เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามเวลาที่กำหนด

2.2.4 การเสริมสร้างการสร้างวินัยในตนเองของความสำเร็จในการบริหารเวลา ผู้วิจัยบูรณาการแนวคิดของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มเผชิญความจริงร่วมกับทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม โดยใช้ 1) เทคนิคระบบ WDEP เพื่อให้ นักศึกษาได้ฝึกประเมินพฤติกรรม การตรงต่อเวลาและหน้าที่ของตน การปฏิบัติตนถูกต้องตามระเบียบ 2) เทคนิคศิลปะการตั้งคำถามและ 3) การคิดเชื่อมโยง เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการแก้ไขปัญหา ตรงต่อเวลา การปฏิบัติตนให้ถูกระเบียบ และการไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

2.2.5 การเสริมสร้างแรงจูงใจเป้าหมายของความสำเร็จในการบริหารเวลา ผู้วิจัยบูรณาการแนวคิดของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมร่วมกับทฤษฎีการให้

การปรึกษากลุ่มบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้ 1) เทคนิคตัวแบบเพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาเกิดการทำการงานให้สอดคล้องกับความต้องการของตน 2) เทคนิคคำถามสร้างแรงจูงใจ เพื่อให้ นักศึกษา มีความเอาใจใส่ในงาน และ 3) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึกและการทำความเข้าใจ เพื่อให้ นักศึกษาพึงพอใจในการปฏิบัติงาน

2.2.6 การเสริมสร้างการป้องกันปัญหาของความสำเร็จในการบริหารเวลา ผู้วิจัยบูรณาการแนวคิดของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมร่วมกับทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม โดยใช้ 1) ทักษะการปฏิเสธเพื่อฝึกการข่มใจตนเองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น 2) เทคนิคการฝึกพฤติกรรม การแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อเวลาทำงาน และ 3) เทคนิคการคิดเชื่อมโยงเพื่อปรับบางกิจกรรมให้กระชับเร็วขึ้นถ้าถูกแทรกแซงด้วยเหตุการณ์ที่จำเป็นและเตรียมแผนสำรองเพื่อทำงานให้สำเร็จ

2.3 ขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปสาระสำคัญที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. ผลการประเมินประสิทธิผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา

3.1 ผลการเปรียบเทียบคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แสดงในตารางที่ 2 และแผนภาพที่ 1

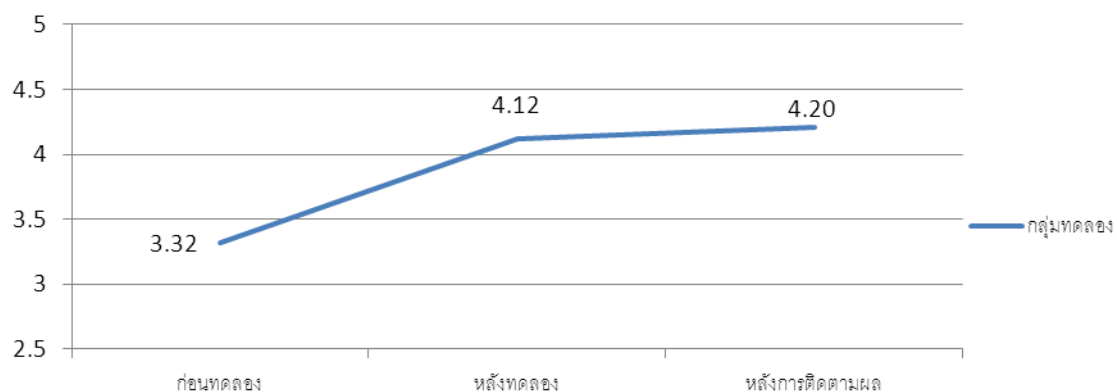
ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาโดยรวม ของนักศึกษากลุ่มทดลอง (n=12) ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล

คุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลา	$\bar{X}$	ผลการให้คำปรึกษาที่นำมาเปรียบเทียบ	Negative Rank	Positive Rank	Ties	Z	P
คุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาโดยรวม	ก่อนทดลอง 3.32	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	0.00	12.00	0	3.56**	.00
	หลังทดลอง 4.12	หลังการติดตามผล-หลังทดลอง	6.00	6.00	6	4.20	1.0
	หลังติดตามผล 4.20	หลังการติดตามผล-ก่อนทดลอง	0.00	12.00	0	4.06**	.00

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 2 พบว่า คุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาโดยรวมของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หลังการทดลองและก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการติดตามผลและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และหลังการติดตามผล

และก่อนทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าเฉลี่ยคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาโดยรวมหลังการทดลอง ($\bar{X} = 4.12$) และหลังติดตามผล ($\bar{X} = 4.20$) เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 3.32$)



แผนภาพที่ 1 ค่าเฉลี่ยคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาโดยรวมระหว่างก่อนการทดลอง

หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล
3.2 ผลการเปรียบเทียบคุณลักษณะ
ของความสำเร็จในการบริหารเวลาของกลุ่ม

ทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการทดลอง
หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ตาม
ตารางที่ 3 และแผนภาพที่ 2

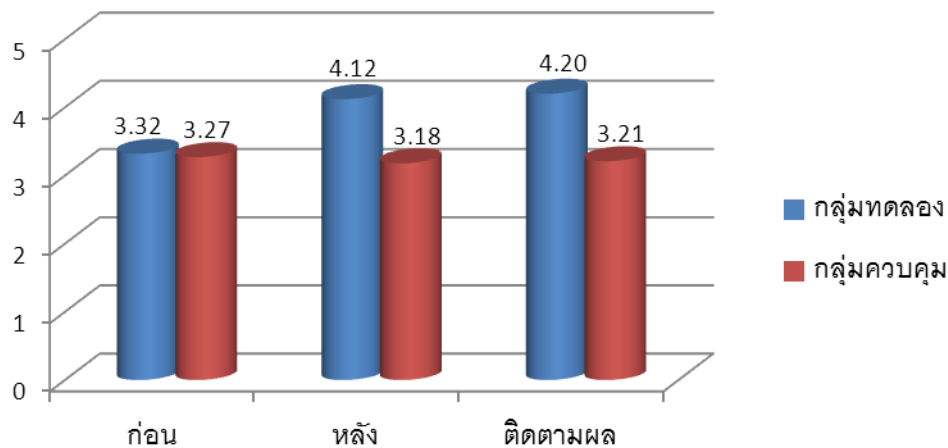
ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาโดยรวม ของนักศึกษากลุ่ม
ทดลอง ($n = 12$) และกลุ่มควบคุม ($n = 12$) ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการ
ติดตามผล

คุณลักษณะของ ความสำเร็จในการ บริหารเวลา	กลุ่ม	ระยะการ ทดลอง	$\bar{X}$	ค่าคะแนน	ค่า Mann- Whitney U	ค่า Z	ค่า p
คุณลักษณะของ ความสำเร็จในการ บริหารเวลาโดยรวม	ทดลอง	ก่อนทดลอง	3.32	Mean Rank = 16.92 Sum of Ranks 203.00	19.00	-1.88**	.06
		หลังทดลอง	4.12	Mean Rank = 18.21 Sum of Ranks = 218.50	3.50	-3.96**	.00
		ติดตามผล	4.20	Mean Rank = 18.50 Sum of Ranks = 222.00	.00	-4.16**	.00
	ควบคุม	ก่อนทดลอง	3.27	Mean Rank = 8.08 Sum of Ranks = 97.00			
		หลังทดลอง	3.18	Mean Rank = 6.79 Sum of Ranks = 81.50			
		ติดตามผล	3.21	Mean Rank = 6.50 Sum of Ranks = 78.00			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 3 พบว่าก่อนการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม มีคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาโดยรวมไม่แตกต่างกัน ส่วนหลังการทดลองและหลังการติดตามผล นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .01 โดยค่าเฉลี่ยหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 4.12$) มากกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.18$) และค่าเฉลี่ยหลังการติดตามผลของกลุ่มทดลอง ($\bar{X} = 4.20$) มากกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 3.21$)



แผนภาพที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาโดยรวมระหว่าง นักศึกษากลุ่มทดลองและนักศึกษากลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ หลังการติดตามผล

3.3.การวิเคราะห์เชิงคุณภาพโดยประเมินความพึงพอใจของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลา โดยใช้การสนทนากลุ่มเฉพาะภายหลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการพบว่านักศึกษามีความพึงพอใจต่อรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ได้เรียนรู้ถึงการตระหนักรู้ในการบริหารเวลา การวางแผนการควบคุมเวลา การมีวินัยในตนเอง แรงจูงใจเป้าหมาย และการป้องกันปัญหาในการบริหารเวลา รวมทั้งได้แสดงความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญของการบริหารเวลา และรู้สึกพึงพอใจที่มีโอกาสได้พัฒนาคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของตนเอง

อภิปรายผล

1. คุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา พบว่าคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษารายด้านได้แก่ด้านการตระหนักรู้ตนเองในการบริหารเวลา การควบคุมเวลา การมีวินัยในตนเอง การมีแรงจูงใจเป้าหมาย การป้องกันปัญหาในการบริหารเวลา อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการวางแผนในการบริหารเวลา อยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่จะเห็นความสำคัญของเวลาและมีความตระหนักรู้ตนเองในการบริหารเวลา สามารถวางแผนการบริหารเวลาได้ แต่บางครั้งอาจไม่ชัดเจนและครอบคลุมในการจัดสรรเวลา ควบคุมเวลาในการทำภาระงานด้านการเรียนและกิจกรรมนักศึกษาได้ เนื่องจากมีวินัยในตนเอง มีกฎระเบียบในการเข้าเรียนตรงเวลา มีแรงจูงใจในการทำภาระงานให้เสร็จตามกำหนดเวลาส่งงาน สามารถ

หลีกเลี่ยงเหตุการณ์แทรกซ้อนที่อาจทำให้ส่งผลกระทบต่อการทำงานประจำวัน แต่อาจประสบกับปัญหาเกี่ยวกับการวางแผนและการจัดสรรเวลาได้ไม่ต่อเนื่อง หรือไม่เข้าใจในวิธีการบริหารเวลาที่ชัดเจน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อภารกิจด้านการเรียนและกิจกรรมต่าง ๆ ได้ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลงานวิจัยของงามพันธุ์ สัยศรี (2555: 2036) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาแบบตรวจสอบรายการประเมินทักษะการจัดการเวลา และเทคนิคการจัดการเวลาสำหรับนักเรียน และพบว่านักเรียนเห็นคุณค่าด้านการจัดการเวลาระดับสูง การจัดการเวลาของนักเรียนจำแนกรายด้านจะพบว่าอยู่ระดับปานกลาง โดยมีทักษะด้านการจัดระบบงานอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด รองลงมาคือการวางแผนและการจัดเวลา แต่ถึงแม้นักเรียนส่วนใหญ่จะเห็นคุณค่าด้านการจัดการเวลาในระดับสูง แต่พบว่าประสิทธิภาพของการจัดการเวลาอยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่าพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความพยายามจะควบคุมตนเองให้มีการจัดการเวลาอย่างไม่สัมพันธ์กับระดับการเห็นคุณค่าของเวลา จำเป็นที่ผู้เกี่ยวข้องต้องปลูกฝังในเรื่องนี้ใหม่ เพราะการตระหนักรู้แต่เพียงความสำคัญของเวลา แต่ไม่พัฒนาตนเองให้รู้จักการจัดการเวลาย่อมส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ ตรงกันข้ามถ้านักศึกษาจัดสรรเวลาในการเรียนและการกระทำต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่ปล่อยเวลาให้สูญเปล่า จะทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้น และสอดคล้องกับ Garcis et al (2010) ที่ศึกษาพบว่า คุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของผู้เรียนประกอบด้วย แรงจูงใจในตนเองในการเรียน ตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ รู้จักความต้องการของตนเองไม่ผัดวันประกันพรุ่ง การจัดการเวลาใน

การทำงาน มีวินัยในตนเองในการเตรียมพร้อมการเรียนและการสอบ มีความรับผิดชอบ ปรับปรุงการบริหารเวลาในการเรียน

2.การพัฒนาแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา โดยบูรณาการแนวคิดและเทคนิค ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่ม ที่สอดคล้องกับคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษาทั้งด้านการตระหนักรู้ตนเองในการบริหารเวลา การควบคุมเวลา การมีวินัยในตนเอง การมีแรงจูงใจ เป้าหมาย และการป้องกันปัญหาในการบริหารเวลา ดังนี้

2.1 การเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา ด้านการตระหนักรู้ตนเองในการบริหารเวลา ได้แก่ การรับรู้ถึงความสำคัญของการจัดสรรเวลา ทำงานตามระยะเวลาที่กำหนด จัดจ้อในงานที่ทำ และระลึกถึงประสบการณ์ที่ผิดพลาดที่มีผลต่อการจัดสรรเวลา ผู้วิจัยให้การปรึกษากลุ่ม 2 ชั่วโมง โดยบูรณาการแนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มเกสโตลท์ร่วมกับทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค การจินตนาการ เพื่อให้นักศึกษาได้สัมผัสกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ตรงในการบริหารเวลากับสมาชิกกลุ่ม แต่ถ้านักศึกษารู้สึกอึดอัดกับปัญหาการบริหารเวลาของตน ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างให้นักศึกษาระบายความรู้สึกที่ตนปฏิเสธ หรือความรู้สึกขัดแย้งในใจออกมา แล้วจึงใช้การสลับบทบาทเพื่อให้นักศึกษาได้รับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักศึกษาที่จัดสรรเวลาได้ดี และเทคนิคการโต้แย้งกับความคิดไม่สมเหตุผล เพื่อมุ่งความสนใจไปที่

ความไม่สอดคล้องเชื่อมโยงกันระหว่างอารมณ์ กับความคิดที่ไม่มีเหตุผล และให้นักศึกษาได้เห็นคุณค่าของตนในการบริหารเวลา ผลการวิจัยนี้ สอดคล้องกับ Corey (2006) ที่ได้กล่าวว่า การให้การศึกษากลุ่มช่วยให้อายุรุ่นจัดการกับการ ยึดถือตนเองเป็นที่ตั้งในขณะที่ต้องถูกผลักดันให้เผชิญความจริง ทำให้ได้พบแนวทางและแบบแผนที่ดี และสามารถเลือกทางเลือกที่สร้างสรรค์เพื่อชีวิตที่พึงพอใจ และบรรยากาศของกลุ่มจะช่วยสร้างความรู้สึกอบอุ่น ความไว้วางใจ รวมทั้ง เอื้อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง และสามารถที่จะลงมือปฏิบัติในการแก้ปัญหาของตนเองได้ (Corey, 1985)

2.2 การเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา ด้านการวางแผนในการบริหารเวลา ได้แก่ การตั้งเป้าหมายในการทำงาน การกำหนดทิศทางในการดำเนินงาน การตรวจสอบแผนการดำเนินงานและการประเมินผลสิ่งที่กำหนดว่า เป็นไปตามแผนหรือไม่ ผู้วิจัยให้การศึกษากลุ่ม 2 ชั่วโมง โดยบูรณาการแนวคิดทฤษฎีการให้การศึกษา กลุ่มพฤติกรรมนิยมร่วมกับทฤษฎีการให้ การศึกษากลุ่มการเรียนรู้คิด-พฤติกรรม โดยใช้ เทคนิค การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ABC เพื่อ มุ่งเน้นให้นักศึกษาได้เรียนรู้ที่จะฝึกการสังเกตใน เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการบริหารเวลา ที่ผิดพลาด และใช้เทคนิคการคิดสร้างสรรค์สำคัญ คัดเลือกประเด็นที่สำคัญของเหตุการณ์มา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและคิดเชื่อมโยง ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ก่อนเกิด พฤติกรรมและผลที่เกิดตามมาภายหลังที่เกิด พฤติกรรมในการบริหารเวลา แล้วจึงใช้การกำกับ พฤติกรรมตนเอง เพื่อตั้งเป้าหมายและวางแผน

ขั้นตอนการปฏิบัติงาน และให้การเสริมแรง เพื่อให้กำลังใจสำหรับความคิด ทักษะและ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ผลการวิจัยนี้สอดคล้อง กับ รัฐศักดิ์ รักสกลาม (2557) ได้กล่าวว่า เมื่อ วัยรุ่นได้มีโอกาสเข้าร่วมการศึกษากลุ่ม จะทำ ให้สมาชิกกลุ่มมีความมุ่งมั่นกับอนาคตด้านการ เรียนและอาชีพ มีเป้าหมายและการวางแผน รู้จักวางแผนอนาคตตนเอง และรู้สึกว่าคุณเองมี การพัฒนาตน สามารถกำกับตนเองและ แก้ปัญหาให้บรรลุเป้าหมาย

2. 3. การเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา ด้านการควบคุมเวลา ได้แก่ การจัดลำดับ ความสำคัญของงาน การดำเนินงานให้เป็นไป ตามเวลาที่กำหนด จัดบันทึกงานที่ทำแล้วและยัง ไม่ได้ทำเพื่อทำในวันถัดไป และการปรับปรุง แก้ไขหากการดำเนินงานไม่เป็นตามวันเวลาที่ กำหนด ผู้วิจัยให้การศึกษากลุ่ม 2 ชั่วโมง โดย บูรณาการแนวคิดทฤษฎีการให้การศึกษา กลุ่ม พฤติกรรมนิยมร่วมกับทฤษฎีการให้การศึกษา กลุ่มบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการแก้ไข ปัญหา เพื่อระบุปัญหา หาความต้องการของ ตนเองและแก้ไขปัญห และใช้เทคนิคการเรียนรู้ และการบริหารเวลา เช่นการจัดตารางเวลาของ ภาระงานในเวลาที่กำหนด การบันทึกงานที่ทำ แล้วและยังไม่ได้ทำ เพื่อจัดทำงานให้ครบตามที่ ระบุไว้ ใช้เทคนิคการเสริมแรงเพื่อให้นักศึกษา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองทางบวก และ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมทางลบกับความสำเร็จในการ บริหารเวลา และถ้ามีความเครียด วิตกกังวลให้ ใช้เทคนิค การฝึกสมาธิ การฝึกการหายใจ เพื่อ ลดความเครียดของตน ซึ่งสอดคล้องกับ สุนันทา พลับแดง (2558) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเพิ่มพฤติกรรมความ

รับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบด้านการเรียนสูงขึ้น หลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความรับผิดชอบด้านการเรียนตามทีบลัมเบิร์ก (Blumberg, 2009) ได้กล่าวว่า การพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียนประกอบด้วย การพัฒนา ทักษะการบริหารเวลา ทักษะการควบคุมสิ่งการตนเอง ทักษะการตั้งจุดมุ่งหมาย ทักษะการอ่าน ทักษะการค้นคว้า ทักษะการรู้จักและเข้าใจความต้องการของตนเอง ประเมินศักยภาพด้านการเรียนของตนเองอยู่เป็นประจำ รู้วิธีแสวงหาความรู้ รู้ว่า จะต้องถามใคร หรือจากแหล่งข้อมูลใด มีทักษะในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา

2.4. การเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษาด้านการมีวินัยในตนเอง ได้แก่การมีวินัยในตนเองในการตรง ต่อเวลา และหน้าที่ของตนเอง ในงานที่ทำ การปฏิบัติตัวถูกต้องตามกฎระเบียบ และการไม่ผิดวันประกันพรง ผู้วิจัยให้การปรึกษากลุ่ม 2 ชั่วโมง โดยบูรณาการแนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มเผชิญความจริงร่วมกับทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม โดยใช้เทคนิคระบบ WDEP เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจว่า ผู้ที่อยู่ในสถานการณ์ที่กำหนดต้องการอะไร เขาทำอะไร และประเมินสิ่งที่เขาทำ แล้วจึงวางแผนแก้ไข้ปัญหาเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการบริหารเวลา และอาจใช้ศิลปะการตั้งคำถามเพื่อให้ให้นักศึกษาได้เข้าใจตนเองและผู้อื่นในการดำเนินชีวิตของตน ใช้เทคนิคการคิดเชื่อมโยงระหว่าง 3 สถานการณ์ที่กำหนดว่ามีปัญหาและ

แนวทางแก้ไขแตกต่างกันอย่างไร โดยไม่มองข้ามข้อมูลและบริบทที่สำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับ วาสนา คำวัง (2551) ใช้การให้การปรึกษากลุ่มในการพัฒนาวินัยด้านความรับผิดชอบของนักเรียน พบว่าการให้การปรึกษากลุ่มช่วยให้นักเรียนโดยรวมมีการพัฒนาวินัยด้านความรับผิดชอบของนักเรียนอยู่ในระดับ มาก

2.5. การเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษาด้านการมีแรงจูงใจเป้าหมาย ได้แก่การมีเป้าหมายในสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดการทำงานที่สอดคล้องกับความต้องการ ความเอาใจใส่ในงาน และความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน ผู้วิจัยให้การปรึกษากลุ่ม 2 ชั่วโมง โดยบูรณาการแนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมร่วมกับทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการใช้ตัวแบบที่เป็นภาพเคลื่อนไหว เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกสังเกตพฤติกรรมการบริหารเวลาด้านการเรียนและกิจกรรมนักศึกษา วิเคราะห์ความคิดและความรู้สึกในการปฏิบัติตน ใช้คำถามสร้างแรงจูงใจ เพื่อให้เขารู้สึกมีความหวังในการปรับเปลี่ยนการบริหารเวลาในมุมมองที่ดี เช่นเดียวกับ Deci & Ryan.(1985) ให้ทัศนะว่าความรับผิดชอบต่อภาระงานด้านการเรียน เป็นผลมาจากแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) ที่ผลักดันให้ผู้เรียนเกิดความสนใจในการเรียน มีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความตั้งใจเรียนหรือเอาใจใส่ในการเรียน โดยไม่ต้องใช้กฎระเบียบควบคุม หรือการกระทำกิจกรรมต่างๆที่ทำทนายเพื่อแสดงศักยภาพด้านการเรียนออกมา

2.6. การเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาด้านการป้องกันปัญหาในการบริหารเวลาได้แก่การข่มใจตนเอง

ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อเวลาการทำงาน ปรับบางกิจกรรมให้กระชับและเร็วขึ้นถ้าถูกแทรกแซงเวลาด้วยเหตุการณ์ที่จำเป็น และการเตรียมแผนสำรองเพื่อทำงานให้สำเร็จ ผู้วิจัยให้การปรึกษากลุ่ม 2 ชั่วโมง โดยบูรณาการแนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยมร่วมกับทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม เพื่อให้ นักศึกษามีการขมใจตนเองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อเวลาการทำงาน ปรับบางกิจกรรมให้กระชับและเร็วขึ้นถ้าถูกแทรกแซงเวลาด้วยเหตุการณ์ที่จำเป็น และการเตรียมแผนสำรองเพื่อทำงานให้สำเร็จ โดยใช้ทักษะการคิดเชื่อมโยงของเหตุการณ์ที่มาแทรกซ้อนกับการทำภาระงานตามกำหนด ทำให้เกิดผลกระทบแก่นักศึกษา จึงใช้ทักษะการปฏิเสธกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้ นักศึกษามีความขมใจ ตั้งใจปฏิเสธจริง ใช้เหตุผลเป็นข้ออ้าง และเป็นการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการใช้ทักษะการปฏิเสธที่จับคู่แสดงบทบาทสมมติกับเพื่อนนักศึกษา และใช้เทคนิคการเสริมแรงเมื่อนักศึกษาแสดงพฤติกรรมได้ถูกต้องเหมาะสม เช่นเดียวกับTrotzer. (1999; อ้างถึงในอุรปริย์ เกิดในมงคล,2557:28-29) ได้กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาทักษะทางสังคมร่วมกันจัดการกับปัญหา และเกิดพฤติกรรมการปรับตัวในทิศทางที่พึงประสงค์ และผลงานวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับ Corey (2004) ที่กล่าวว่าในการให้การปรึกษากลุ่ม สมาชิกจะได้ประโยชน์จากข้อคิดเห็นของสมาชิกคนอื่น ๆ และข้อคิดเห็นจากผู้นำกลุ่ม ได้เรียนรู้วิธีเผชิญปัญหาจากสมาชิกคนอื่น ๆ ที่มีปัญหาคล้ายกัน และครอบคลุม 3 ปัจจัย คือ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ

3. การประเมินประสิทธิผลของการใช้รูปแบบรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา

3.1 การเปรียบเทียบนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการเข้าร่วมรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาโดยรวม หลังการทดลองและหลังการติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ที่เป็นเช่นนี้เพราะคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลา จะส่งผลต่อการเรียนและการทำกิจกรรมนักศึกษา ถ้า นักศึกษาสามารถควบคุมและจัดการกับเวลาของตนเองได้ รู้จักคุณค่าของเวลาเพิ่มขึ้น ไม่สับสนในชีวิตเกี่ยวกับภาระงาน ยอมรับข้อบกพร่องในการบริหารเวลาของตนเอง ลดความเครียดภาระงานในการเรียน รู้วิธีการในการบริหารเวลาดีขึ้น มีเวลามากขึ้น มีการตั้งเป้าหมายในการบริหารเวลา รู้จักจัดสรรเวลา สามารถแบ่งเวลาทำหน้าที่ย่างอื่นได้ เรียงลำดับความสำคัญของงานได้ รู้ว่าต้องทำอะไรก่อนหลัง มีการจัดตารางการทำงาน มีเวลาอ่านหนังสือเพิ่มขึ้น ควบคุมตนเองได้ รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น แม้จะมีรายงานมากก็จะทำรายงานให้เร็วขึ้นและไม่นอนดึกจะได้ไม่ตื่นสาย มีแรงจูงใจที่ดีในการบริหารเวลา ทำให้คะแนนสอบดีขึ้น ได้รับคำชมจากทางบ้านว่าแบ่งเวลาได้ดีขึ้นมาก แม้ว่าบางวิชาค่อนข้างยากก็สามารถเปิดใจและปรับทัศนคติในการเรียนวิชานั้นให้ดีขึ้น รู้จักให้กำลังใจตนเองในการทำพฤติกรรมการบริหารเวลาได้สำเร็จ มีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้น ทำให้เข้าเรียนได้ตรงเวลา และตั้งใจเรียน ทำให้มีคะแนนเฉลี่ยสะสมเพิ่มขึ้น ทำภาระ

งานได้ตามที่ระบุไว้ในตาราง มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน และไม่ผัดวันประกันพรุ่ง สามารถป้องกันปัญหาและมีวิธีการหลีกเลี่ยงกับสถานการณ์แทรกซ้อนได้ดีขึ้น รู้จักการปฏิเสธเพื่อนในการชวนไปเที่ยว ไม่คล้อยตามใครง่าย ๆ มีการปรับปรุงตนเองในการบริหารเวลาที่ไม่เหมาะสม ถ้ารู้สึกเหนื่อยหรือท้อถอยจะตั้งเป้าหมายให้สูงขึ้นจะได้ไม่ท้อถอย

3.2 การเปรียบเทียบคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการหลังการทดลองและหลังการติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ที่เป็นเช่นนี้เพราะ

1) นักศึกษากลุ่มทดลองสนใจและตั้งใจเข้าร่วมกลุ่มการให้การปรึกษาแบบบูรณาการ ทำให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างต่อเนื่อง

2) สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มกับผู้วิจัย เนื่องจากนักศึกษาในกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาใดใด จึงไม่มีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด เช่นเดียวกับกลุ่มทดลองที่มีบรรยากาศของการมีสัมพันธภาพเป็นกันเอง ในการเปิดเผยเรื่องราวของแต่ละคน และได้รับการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จึงทำให้การปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพ

3) มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและการแสดงออกเพื่อเพิ่มศักยภาพของสมาชิกในการปรับปรุงแก้ไขปัญหา

4) สมาชิกได้รับกำลังใจจากเพื่อนสมาชิก ผู้วิจัยและผู้ปกครองในการปฏิบัติตนตามที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการให้การปรึกษา จึงทำให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

3.3 การประเมินความพึงพอใจของนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบการให้การ

ปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลา โดยใช้การสนทนากลุ่มเฉพาะภายหลังเมื่อสิ้นสุดการติดตามผล พบว่านักศึกษามีความพึงพอใจต่อการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ได้เรียนรู้ถึงการตระหนักรู้ในการบริหารเวลา การวางแผนในการบริหารเวลา การควบคุมเวลา การมีวินัยในตนเอง แรงจูงใจเป้าหมาย และการป้องกันปัญหาในการบริหารเวลา มีความสม่ำเสมอในการเข้าเรียนและร่วมกิจกรรมนักศึกษา และมีโอกาสได้ทำกิจกรรมอื่นๆเพิ่มขึ้น มีเวลาเป็นส่วนตัวของตนเอง ทำให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงความสามารถในการบริหารเวลา ลดความเครียดจากภาระงานด้านการเรียนและกิจกรรม และการบริหารเวลายังแสดงถึงควมมีวุฒิภาวะของนักศึกษาที่เพิ่มขึ้นโดยเฉพาะความรับผิดชอบในการจัดสรรเวลาของภาระงานที่เปลี่ยนแปลงไป และมีผลการเรียนที่ดีขึ้นตามลำดับ นักศึกษารู้สึกพึงพอใจที่มีโอกาสได้พัฒนาคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของตนเอง และต้องการให้รุ่นน้องที่เข้ารับการศึกษานี้ในชั้นปีที่ 1 ได้เข้ารับการพัฒนาคูณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาอย่างต่อเนื่องทุกปี เพราะนักศึกษาเล็งเห็นประโยชน์ของการบริหารเวลาที่ได้รับต่อชีวิตนักศึกษาในการศึกษาระดับอุดมศึกษา จากที่นักศึกษามีความรู้สึกว่าเขาอยู่ไปวันวัน ต้องปรับตัวในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาที่ค่อนข้างมาก ต้องมีสัมพันธภาพกับเพื่อนและอาจารย์ใหม่ ซึ่งสถานการณ์เหล่านี้เป็นการทดสอบชีวิตของเขา และเขาควรได้รับการสนับสนุน การชี้แนะ การให้คำปรึกษา เพื่อเป็นการปลูกฝังรากฐานของนักศึกษาที่เข้มแข็งในการวางแผนเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จของการศึกษาตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

และเป็นบุคคลที่มีคุณภาพของประเทศชาติในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ควรนำผลการศึกษาไปใช้ปรับปรุงการบริหารเวลาเกี่ยวกับการเรียนการสอน การเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเสริมสร้างนักศึกษาให้มีคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาให้มากขึ้น

1.2 ในการนำแบบวัดคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาไปใช้ควรคำนึงถึงตัวแปรและระดับชั้นปีของนักศึกษาที่นำไปใช้ก่อนจะนำไปใช้ควรศึกษารายละเอียดของแบบวัด และการแปลความหมาย และนำผลไปใช้ใน

การจัดปฐมนิเทศนักศึกษา จัดการฝึกอบรมให้แก่ครูแนะแนวและอาจารย์ที่ปรึกษา

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำวิจัยกับนักศึกษาคณะวิชาอื่น

2.2 ศึกษาตัวแปรที่ส่งผลกระทบต่อความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษา

2.3 ควรมีการติดตามผลการนำไปใช้ในชีวิตของนักศึกษาที่จะศึกษาต่อ หรือทำงานอย่างต่อเนื่อง หลังจากได้รับการเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาไปแล้ว เช่น ภายใน 6 เดือนหรือ 1 ปี

2.4 ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาเช่น การบริหารเวลาเป็นการชี้นำพฤติกรรมของแต่ละบุคคล การบริหารเวลาสามารถใช้สื่อหลากหลายได้ในเวลาใกล้เคียง

References

- Blumberg, P. (2009). **Developing Learner-Centered Teaching: A Practical Guide for Faculty**. San Francisco: John Wiley & Sons.
- Claessens, Brigitte. J.C. et al. (2005). **A Review of the Time Management Literature**. Eindhoven: Technische Universiteit
- Corey, M.S. & Corey, G. (2006). **Group Process and Practice**. (7th). Belmont, CA: Thompson Higher Education.
- Corey, G. (2004). **Theory and Practice of Group Counseling**. California: Thomson Brook/Cole Inc.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). **Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior**. New York: Plenum Press.
- Eindhoven. Corey, G. (2004). **Theory and Practice of Group Counseling**. California: Thomson Brook/Cole Inc
- Ezekiel, R. (2009-2012). **8 Steps to Effective Time Management for Students**. Goodluck Exams. Toronto: LangVid Language Training.
- Garcis, et al. (2010). **The Attributes Successful Distance Learners**. [online], Available from: <http://EzineArticles.com /3803925>.

- Kerdnaimongkol ,U. (2557). **A Study and Development of Group Counseling Model for Enhancing Academic Hope of Adolescent Students.** an Abstract Doctor of Education Degree in Counseling Psychology.Bangkok: Srinakharinwirot University.
- Krom Luang Narathiwat, III, Her Royal Highness Kalayaniwattana. (2550). **Time is Precious :Busy Fingers.** 4 th ed. Bangkok: Bhannakij Press.
- Miqdadi, et al.(2014). **The Relationship between Time Management and the Academic Performance of Students from the Petroleum Institute in Abu Dhabi, the UAE.** ASEE 2014 Zone I Conference CT: University of Bridgeport.
- Plubdang,S. (2558). **The Effects of Group Counseling on Increasing Responsible Behavior Of Mathayomsuksa 3 Students at Srinakharinwirot University Prasarnmit Demonstration School (Secondary).** Education Research Journal,Vol. 9 (2).Bangkok: Srinakharinwirot University.
- Prince Damrongrajanubhab Institute.(2553).**Knowledge Document no.17, Fiscal Year 2010.** Bangkok: Office of the Permanent Secretary.
- Rakslam,R.,Kirdpitak,P.,& Malakul Na Ayudhaya,P.(2557). **The Development of the Future Orientation of Adolescent Students through Group Counseling Model.** Doctor of Philosophy (Psychology: Counseling Psychology).Bangkok: Kasem Bundit University.
- Sayyasri, N. (2012). **A Development of Time Management Skill Evaluation Checklists and Time Management Techniques for Students.** Ojed, 7 (1): 2028-2041.
- Trotzer, James P. (1999). **The Counselor and the Group: Integrating Theory, Training, and Practice.** 3rd ed. Philadelphia: Taylor & Francis.