



บทที่ 5  
สรุปผลการวิจัย

**วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการบริหารเวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

**สมมติฐานการวิจัย**

1. นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจะมีคะแนนการบริหารเวลาเพิ่มสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง
2. นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจะมีคะแนนการบริหารเวลาสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

**กลุ่มตัวอย่าง**

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝั่งมัธยม ปีการศึกษา 2539 ที่ได้คะแนนจากแบบวัดการบริหารเวลาค่ากว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และได้รับการประเมินจากอาจารย์ประจำชั้นหรืออาจารย์ผู้สอนว่าเป็นผู้ที่มีการบริหารเวลาไม่เหมาะสม ซึ่งสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 14 คน ตุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 7 คน และกลุ่มควบคุม 7 คน

## รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยมีกลุ่มควบคุม(Randomized pretest-posttest control group design )

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการบริหารเวลา
2. แบบประเมินลักษณะการบริหารเวลาของนักเรียน
3. โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

## ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง
  - 1.1 ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือจากโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม เพื่อขอใช้สถานที่ คือ ห้องพุทธศาสน์ และกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
  - 1.2 คัดเลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีการบริหารเวลาไม่เหมาะสม โดยใช้ค่าคะแนนจากแบบวัดการบริหารเวลาค่ากว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 เป็นเกณฑ์ได้นักเรียน จำนวน 59 คน
  - 1.3 คัดเลือกนักเรียนที่มีลักษณะการบริหารเวลาไม่เหมาะสมโดยให้อาจารย์ประจำชั้นหรืออาจารย์ผู้สอนที่มีชั่วโมงสอนนักเรียนอย่างน้อย 4 คาบต่อสัปดาห์ เป็นผู้ประเมินตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้นักเรียนจำนวน 51 คน
  - 1.4 จัดทำโครงการ “สร้างสรรค์การบริหารเวลา” และรับสมัครนักเรียนจากกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกแล้ว ได้อาสาสมัคร จำนวน 41 คน
  - 1.5 แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย ( Simple Random Sampling )

## 2. ขั้นตอนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มทั้งหมด 10 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง แต่จะได้รับเอกสารเกี่ยวกับหลักการบริหารเวลา และผู้วิจัยจะจัดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงให้ในโอกาสต่อไป

## 3. หลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดการบริหารเวลาอีกครั้ง เพื่อเก็บคะแนนไว้เป็นการทดสอบครั้งหลัง (Posttest)

## 4. การตรวจให้คะแนนและการวิเคราะห์

ผู้วิจัยนำแบบวัดมาตรวจให้คะแนน เพื่อนำคะแนนมาวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลด้วยวิธีทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนจากแบบวัดการบริหารเวลาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดการบริหารเวลาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที (t-dependent test)

3. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดการบริหารเวลาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่วัดหลังจากการทดลอง โดยการทดสอบค่าที (t-independent test)



## สรุปผลการวิจัย

### ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีคะแนนการบริหารเวลาเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีคะแนนการบริหารเวลาสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ข้อเสนอแนะ

1. โรงเรียนควรจัดให้มีโครงการพัฒนาคนสู่ความสำเร็จ โดยนำหลักการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงไปใช้ เพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาด้านการบริหารเวลาต่อไป
2. ควรมีการศึกษาวิจัยถึงการนำหลักการและวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงไปใช้ในโรงเรียน เพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จของนักเรียนในด้านอื่นๆ ต่อไป

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย