



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จัดอยู่ในระยะวัยรุ่นตอนกลางที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ซึ่งเป็นระยะที่ต้องเผชิญกับการปรับตัวในหลายๆด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับตัวในเรื่องของการเรียน เนื่องจากนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีจุดมุ่งหมายในการเรียนที่แน่นอน คือ มุ่งที่จะศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาเกือบทั้งสิ้น การใช้เวลาในด้านการเรียนจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมากเรื่องหนึ่งสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ควรจะนำมาศึกษานอกจากนี้ อีริกสัน (อ้างถึงใน พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2530) ยังได้กล่าวถึงระยะวัยรุ่นว่าเป็นระยะที่เปิดโอกาสให้เด็กได้ทดลองบทบาทต่างๆก่อนที่จะเป็นผู้ใหญ่อย่างจริงจัง (Moratorium) และการรู้จักใช้เวลาให้ถูกต้อง มีประโยชน์ ตลอดจนการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับกาลเวลาเป็นลักษณะที่สำคัญอย่างหนึ่งที่เด็กควรรู้จัก ทดลองปฏิบัติ และปรับตัวก่อนก้าวเข้าสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งจะช่วยให้เด็กวัยรุ่นไม่มีปัญหา สามารถปรับตัวได้ แต่ในทางตรงกันข้าม หากเด็กไม่มีโอกาสทดลองปฏิบัติจะทำให้เด็กไม่มีโอกาสพัฒนาเอกลักษณ์ของตน ก่อให้เกิดความสับสน ตัดสินใจไม่ถูกว่าจะเลือกแนวทางชีวิตของตนอย่างไรต่อไปได้

นอกจากนี้ในรายงานผลการวิจัยของสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ (2534) ได้กล่าวถึงการใช้เวลาของเด็กและเยาวชนไว้ว่า การใช้เวลาเป็นสิ่งที่ เป็นปัญหามาตั้งแต่สมัยที่เราเป็นเด็ก ตอนที่เรารเริ่มเรียนรู้ที่จะสังเกตสิ่งที่เรากระทำร่วมกับผู้อื่น และสิ่งที่ผู้อื่นที่อยู่รอบๆตัวเรากระทำลงไป อย่างไรก็ตามการใช้เวลาจะสัมพันธ์กับคำถามว่า "เราจะทำอะไรดีในเวลาข้างหน้า" ซึ่งการที่จะพัฒนาเด็กและเยาวชนวัย 12-19 ปีนั้น จะต้องยอมรับว่าพัฒนาการของเด็กและเยาวชนในวัยนี้ครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม และจริยธรรม ซึ่งรวมเรียกว่าการพัฒนามนุษย์ทุกด้าน (Total Development) การย่างเข้าสู่ความเป็นหนุ่มสาวมีผลกระทบต่อความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง การปรับตัว และความสามารถในการตัดสินใจ แต่เนื่องจากยังขาดประสบการณ์ชีวิตในหลายๆด้านจึงเป็นผลให้ การปรับตัว และการตัดสินใจในบางครั้งยังขาดความแน่นอน อย่างไรก็ตามก็คิดการเปิดโอกาสให้มีทางเลือกมากขึ้น การชี้แนะให้รู้จักแสวงหาข้อมูล ข้อเสนอแนะที่เชื่อถือได้ พร้อมทั้งการสนับสนุน ส่งเสริมให้พึ่งพาตนเอง รู้จักการวางแผนชีวิต โดยให้สัมพันธ์กับการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ต่อ

การดำเนินชีวิตประจำวันก็จะเป็นหนทางช่วยให้เด็กและเยาวชนมีคุณภาพชีวิตสูงขึ้น ห่างไกลจาก อดอยากและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การใช้เวลาจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก ซึ่ง โรวาน (Rowan, 1978) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการใช้เวลาไว้ว่า เราไม่สามารถกักตุนเวลา หรือใช้จ่ายเวลาล่วงหน้าได้ เรามักจะรู้สึกว่ามีเวลาเพียงพอ และเราไม่สามารถเรียกเวลาที่ ใช้ไปแล้วกลับคืนมาได้ ด้วยเหตุนี้ จึงมีคำกล่าวที่ว่า "เวลาคือชีวิต" ถ้าทุกคนใช้เวลาเป็นก็จะ เป็นเจ้าของชีวิตของตนเอง ดังนั้นทุกคนควรจะเรียนรู้การใช้เวลา นั่นคือ การบริหารเวลา (Time Management) นอกจากนี้ แมคเคนซี (Mackenzie, 1972) ยังได้กล่าวไว้ว่า เราไม่สามารถควบคุม เวลาให้อยู่คงที่ได้ เพราะเข็มนาฬิกาเคลื่อนไหลไปเรื่อย ๆ นอกเหนือการควบคุมของเรา อย่างไรก็ตามแต่ละคนมีความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเวลา ดังนั้นจึงไม่เป็นปัญหาว่าเราจะควบคุม เวลาอย่างไร แต่ขึ้นอยู่กับว่าเราจะบริหารเวลาให้เหมาะสมได้อย่างไร

การบริหารเวลาเป็นเรื่องที่ได้รับความสนใจ และพิจารณากันอย่างกว้างขวางทั้งใน วงการธุรกิจ ผู้บริหาร และวงการศึกษามีเอกสารและงานวิจัยหลายชิ้นที่ศึกษาเรื่องของการ บริหารเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องผลของการบริหารเวลาที่มีต่อความสำเร็จทางการศึกษา

ในปี ค.ศ. 1988 วอลเบิร์กซ์ (Walberg, 1988) ได้ศึกษาวรรณคดีต่าง ๆ กว่า 100 เรื่อง พบว่า ร้อยละ 88 กล่าวว่า "เวลา" มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ และจากงานวิจัยเกี่ยวกับการ ศึกษาในโรงเรียน ผู้วิจัยโดยทั่วไปมีความเห็นตรงกันว่า ความสำเร็จทางปัญญานั้นอยู่กับ "เวลา" (Barron, 1988; Csikszentmihalyi, 1988; Gruber & Davis, 1988; Johnson & Laird, 1988; Tardit & Sternberg, 1988; Torrance, 1988 อ้างถึงใน Britton & Tesser, 1991)

นอกจากนี้ บราวน์และโฮลท์ซแมน (Brown and Holtzman, 1964) ได้กล่าวถึงการ ปรับปรุงการบริหารเวลาให้เป็นประโยชน์มากขึ้นว่า เป็นเทคนิคหนึ่งของหลักสูตรการเรียนอย่างมี ประสิทธิภาพ (Effective Study Course) และการสอนเทคนิควิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพให้แก่ นักเรียน โดยใช้หลักสูตรการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยให้นิสัยในการเรียนของนักเรียนดีขึ้น กว่าเดิม และทำให้สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนดีขึ้นด้วย (Haslaw and Brown, 1968)

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า การบริหารเวลาเป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ของบุคคลเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยแห่งการศึกษาและเรียนรู้ การฝึกฝน ให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงวิธีการบริหารเวลาเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้ โดยเฉพาะ อย่างยิ่งการปรับตัวในด้านการเรียน ซึ่งจากผลการวิจัยเรื่อง การสำรวจปัญหาการปรับตัวในเด็ก วัยรุ่น กรุงเทพมหานคร พบว่า เด็กวัยรุ่นตอนกลางมีปัญหาการปรับตัวในด้านการเรียน และด้าน อนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษามากที่สุด (พาสนา ผโลศิลป์, 2535) ในทางตรงกันข้าม หาก

วัยรุ่นไม่รู้จักรับวิธีการบริหารเวลาที่เหมาะสมก็จะนำไปสู่ความสับสนในบทบาท หน้าที่ และความ ต้องการ ทำให้วัยรุ่นไม่สามารถพัฒนาความมีเอกลักษณ์แห่งตนได้ซึ่งจะนำไปสู่ความล้มเหลว ในที่สุด ซึ่งจากการสำรวจของสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ (2534) พบว่าเด็กและเยาวชนที่เป็นนักเรียน นักศึกษา ยังใช้เวลาในชีวิตประจำวันไปในแนวทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์ไม่มากเท่าที่ควร และขาดแผนการบริหารเวลาในทางที่จะก่อให้เกิดการ ส่งเสริมความรู้ ประสบการณ์ ไปใช้สนับสนุนการศึกษาและการประกอบอาชีพ รวมทั้งการดำเนิน ชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ อัญชลี เศรษฐเสถียร และคณะ(อ้างถึงใน กองวิจัยทางการศึกษา,2530) ได้ศึกษาปัญหาและความต้องการของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย คือ มัธยมศึกษาปีที่ 4-6 มีปัญหามากที่สุดเหมือนกัน คือ การมีเวลา ทบทวนสรุปบทเรียนน้อย

ในการช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหา กลาสเซอร์ให้ความสำคัญอย่างมากต่อการป้องกัน ปัญหาความเสียหายก่อนที่มันจะเกิดขึ้น เขาเชื่อว่าการศึกษาเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่หน้าที่ที่ ถูกต้องของมนุษย์ กลาสเซอร์ได้กล่าวไว้ในหนังสือที่ชื่อ "School without failure" ว่า เราไม่ สามารถที่จะคาดกันความสำเร็จจากบุคคลที่โตแล้วได้แต่เราจะต้องให้เขารู้ที่จะรับผิดชอบตั้งแต่ เป็นเด็ก และในระบบการศึกษาเขาจะสามารถประสบความสำเร็จได้ด้วยความรู้จักหน้าที่ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จในสังคมต่อไป (Glasser,1979) กลาสเซอร์เน้นการสอนให้เด็กได้เติมเต็มความต้องการของตนเองตั้งแต่เด็กเพื่อที่เขาจะได้ไม่ต้องได้รับการบำบัดทางจิตในภายหลัง กลาสเซอร์ กล่าวไว้ว่า เมื่อเด็กเริ่มที่จะเติมเต็ม ความต้องการของตนได้ เขาจะปรับพฤติกรรมของตนใหม่ เขาจะ เรียน ได้ดีขึ้นและเป็นคนที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น (Glasser, 1965)

กลาสเซอร์ (Glasser,1969) เชื่อว่าโรงเรียนสามารถช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาโดย การช่วยให้พวกเขาได้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ได้เรียนรู้ประสบการณ์แห่งความสำเร็จ มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน และมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น กลาสเซอร์เชื่อว่าไม่ว่า พื้นฐานชีวิตเดิมของเด็กจะเป็นอย่างไรก็ตามเขาสามารถประสบความสำเร็จในโรงเรียนได้ และ เขาก็จะมีโอกาสที่ดีที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต แต่ถ้าเขาประสบความสำเร็จในระดับใด ระดับหนึ่งก็ตามในชีวิตการเรียนของเขาไม่ว่าจะเป็นประถมศึกษา มัธยมศึกษา หรืออุดมศึกษา เขาก็จะมีโอกาสน้อยมากที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตของเขาต่อไป

กลาสเซอร์ได้นำหลักการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมาประยุกต์ใช้ในโรงเรียน โดยกลาสเซอร์กล่าวว่างานที่ทำในโรงเรียนคือการสอนไม่ใช่การ บำบัด โรงเรียนเป็นสถานที่ที่เด็กจะได้เรียนรู้ทักษะของชีวิตทั้งในด้านการศึกษาและด้านสังคม ในการเรียนรู้เด็กๆจะต้องได้รับการจูงใจทั้งในด้านการเรียน และการปฏิบัติตามกฎระเบียบโดยมี

ครูที่ดูแลเอาใจใส่และให้โอกาสเด็กได้เรียนในสิ่งที่ผู้คุมค่า (Glasser, 1969) ซึ่งการช่วยให้เด็กได้พัฒนาบุคลิกภาพแห่งความสำเร็จในเรื่องของความรักและความรู้สึกมีคุณค่านี้เป็นภาระกิจที่สำคัญซึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ของโรงเรียน (Glasser, 1979)

นอกจากนี้กลาสเซอร์ยังได้กล่าวถึงหลักการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงไว้ว่าเป็นสิ่งที่เข้าใจได้ง่ายและสามารถนำไปใช้ได้ไม่เพียงแต่ปัญหาของคนที่ไม่มีควมรับผิดชอบ และไร้ความสามารถ แต่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมออีกด้วย การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงไม่ใช่การบำบัดที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยทางจิต ความไร้ประสิทธิภาพ หรือปัญหาทางอารมณ์เท่านั้น แต่เป็นระบบความคิดที่จะช่วยให้คนเราได้เรียนรู้ที่จะมีเอกลักษณ์ที่ประสบความสำเร็จและช่วยให้คนอื่นทำเช่นนั้นได้อีกด้วย และเมื่อการให้การศึกษาประสบความสำเร็จแล้ว หลักการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจะพัฒนาเข้าเป็นระบบหรือแนวทางของชีวิตซึ่งจะช่วยให้บุคคลเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในเกือบจะทุกๆ ด้าน

นอกจากนี้มอริส (Mowrer อ้างถึงใน Glasser, 1965) ได้กล่าวถึงข้อดีของการใช้หลักการและวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงว่าบรรยากาศของกลุ่มจะช่วยเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาการในการประเมินพฤติกรรมในแง่ของความถูกต้อง ความรับผิดชอบ และความเป็นจริงได้รวดเร็วกว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล อีกทั้งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มยังเหมาะกับวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นมักจะเปิดเผยตัวเองกับเพื่อนรุ่นเดียวกันมากกว่าผู้ใหญ่ และการสนับสนุนจากเพื่อนรุ่นเดียวกันจะทำให้วัยรุ่นเกิดความกล้าที่จะแสดงออกในการนำปัญหาต่าง ๆ มาอภิปรายกัน เต็มใจที่จะรับฟัง พยายามเข้าใจ ยอมรับความคิดเห็น และข้อเสนอแนะจากเพื่อนรุ่นเดียวกันมากกว่า และมักจะนำแนวคิดนั้นไปปฏิบัติ (วัชร ทรัพย์มี, 2522)

ผู้วิจัยในฐานะครูแนะแนวจึงสนใจที่จะนำหลักการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมาใช้ เพื่อช่วยเหลือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีลักษณะการบริหารเวลาไม่เหมาะสม และรู้สึกว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียนเพราะใช้เวลาด้านใหญ่ไปกับเรื่องไร้สาระ ขาดการวางแผน และการจัดสรรเวลาที่ดี ได้เรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีคุณค่าได้โดยการจัดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงให้นักเรียนเหล่านี้ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้ประเมินตนเองตามความเป็นจริง และมีการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ดี เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ที่จะมีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ ได้เรียนรู้ถึงวิธีการบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพ และนำวิธีการที่ได้ไปใช้ในการพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จในด้านการเรียนและการใช้ชีวิตในสังคมต่อไป

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเรื่องที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้ จากหนังสือ เอกสาร บทความ และรายงานการวิจัย ทั้งในและต่างประเทศ โดยนำมาสรุปรวบรวมและนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

- ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง
- ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารเวลา

ตอนที่ 1 : แนวคิดเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) พัฒนาโดย วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ในปี ค.ศ. 1950 กลาสเซอร์ เกิดเมื่อปี ค.ศ. 1925 ที่เมืองคลีฟแลนด์ (Cleveland) รัฐโอไฮโอ(Ohio) จบปริญญาตรีด้านวิศวกรรมเคมี (Chemical Engineering) และศึกษาปริญญาโทต่อทางด้านจิตวิทยาคลินิก ต่อมากลาสเซอร์ได้ศึกษาต่อทางด้านแพทยศาสตรบัณฑิตได้รับปริญญา และได้ฝึกงานทางด้านจิตแพทย์โดยใช้วิธีการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ ซึ่งต่อมาเขาพบว่าวิธีการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ยังไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอจึงได้คิดค้นวิธีการแบบใหม่โดยเน้นพฤติกรรมในปัจจุบันของบุคคล มีเป้าหมายที่จะช่วยให้บุคคลได้รู้จักตนเอง กล้าเผชิญกับความจริงและตอบสนองความต้องการของตนในโลกของความเป็นจริงโดยไม่รุกรานหรือทำร้ายตนเองและผู้อื่น และเน้นให้บุคคลมีความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตน

กลาสเซอร์มีความสนใจอย่างมากต่อปัญหาชาวอาชญากร เขาได้เปิดคลินิกส่วนตัวที่ ลอสแอนเจลิส (Los Angeles) ในปี ค.ศ. 1957 และได้รับตำแหน่งหัวหน้าจิตแพทย์ของสถาบันชาวอาชญากรรมที่ แคลิฟอร์เนีย เขาได้เริ่มนำแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมาใช้กับผู้ป่วยโรคจิตโรคประสาท และชาวอาชญากรในสถาบันชาวอาชญากรรมที่เขาทำงานอยู่

วิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงใช้ได้ผลเป็นอย่างดีกับเยาวชนที่มีปัญหา ในปี ค.ศ. 1965 กลาสเซอร์ได้ตั้งสถาบันการให้การปรึกษาด้านแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง (An Institute fo Reality Therapy) ขึ้น เพื่อเผยแพร่และฝึกฝนวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดของเขาให้แก่บุคคลในวงการต่าง ๆ

วิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ได้รับความนิยมนมากใน วงการศึกษา กลาสเซอร์ได้อุทิศเวลาของเขาในการฝึกอบรมครู ผู้บริหาร และนักแนะแนวให้ เห็นถึงวิธีการจัดสภาพการเรียนการสอนที่ส่งเสริมให้เด็กสามารถพึ่งตนเอง มีความรับผิดชอบ ต่อการกระทำของตนเอง สามารถควบคุมตนเองได้ และมีสุขภาพจิตที่ดี กลาสเซอร์ไม่เห็นด้วย กับการลงโทษเด็ก กลาสเซอร์มีความคิดว่าการไม่ยอมรับ ไม่สนใจต่อข้อแก้ตัวใด ๆ และการย้ำ ให้เห็นถึงผลที่เขาได้รับจากความไม่รับผิดชอบต่อการทำตามเงื่อนไขข้อตกลงก็เป็นการลงโทษที่ เพียงพอแล้ว นอกจากนี้กลาสเซอร์ยังได้เผยแพร่แนวคิดของเขาในหนังสือต่าง ๆ อาทิ

Mental Health or Mental Illness (1961)

Reality Therapy : A New Approach to Psychiatry (1965)

Schools Without Failure (1969)

The Identity Society (1972)

Station of Mind (1981)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงได้รับการยอมรับว่าเป็น วิธีการที่เหมาะสมสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งแบบรายบุคคลและเป็นกลุ่มทั้งในวงการ เกี่ยวกับสุขภาพจิต วงการศึกษา วงการแก้ไขฟื้นฟูในชุมชน การคุมประพฤติเยาวชน และ ผู้กระทำผิดผู้ใหญ่ ตลอดจนการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคล เนื่องจากมี หลักปฏิบัติที่เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน เน้นที่ปัญหา มีการวางแผนปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม และ สามารถเห็นผลได้ชัดเจน (Gilliland and others, 1984)

1.1 ทักษะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

คอเรย์ (Corey, 1985) ได้กล่าวถึงทักษะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ไว้ ดังนี้

1. มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีเหตุผลและมีความรับผิดชอบในชีวิตของตน สามารถ ตัดสินใจได้ด้วยตนเองมากกว่าขึ้นกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ต่างๆ มีแรงจูงใจที่ จะประสบความสำเร็จ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2. มนุษย์มีความต้องการทางด้านจิตใจ 2 ประการคือ

2.1 ความต้องการที่จะรักและถูกรัก ซึ่งมีได้ในรูปแบบต่างๆ เช่น ความ เป็นเพื่อน ความรักของแม่ ความรักครอบครัว ความรักฉันสามีภรรยา

2.2 ความต้องการที่จะรู้ดีกว่าตนเองมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

3. มนุษย์ต้องการมีเอกลักษณ์เฉพาะของตน (Identity) ต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองแตกต่างจากคนอื่น และไม่พบใครที่มีความคิด การกระทำ และการพูดเหมือนเขา

4. แรงจูงใจที่สำคัญในการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ คือ การพยายามตอบสนองความต้องการในเรื่องของความรักและความมีคุณค่า อันเป็นแรงจูงใจที่เกิดจากภายในของตัว ไม่ใช่อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม

5. เมื่อบุคคลได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรัก จะรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองและผู้อื่น ซึ่งจะทำให้มีสุขภาพจิตดี และมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

6. เพื่อคงความรู้สึกมีคุณค่าไว้ไม่ว่าจะได้รับความรักหรือไม่ บุคคลต้องพยายามคงพฤติกรรมที่ทำให้ได้รับความพอใจไว้ ด้วยการเรียนรู้ที่จะแก้ไขตนเองเมื่อทำผิด และให้รางวัลตนเองเมื่อทำได้ถูกต้อง และมีการประเมินพฤติกรรมของตนเอง เพื่อพัฒนาตนเองให้พ้นจากสภาพที่ตนไม่ต้องการ

7. เมื่อบุคคลเกิดความคับข้องใจในการตอบสนองความต้องการ เขาจะเริ่มหลีกเลี่ยงความเป็นจริงรอบ ๆ ตัว อาจจะใช้การปฏิเสธ และไม่รับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง

8. คนที่มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่มีความรับผิดชอบในการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของชีวิต มีเอกลักษณ์ของตน และมีจุดมุ่งหมายในชีวิต รู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จ กระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ มองเห็นคุณค่าของการกระทำของตน

1.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพและความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

กลาสเซอร์ และ ซุนิน (Glasser and Zunin, 1979) กล่าวว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการพื้นฐานทางจิตใจเหมือนกัน คือ ความต้องการการมีเอกลักษณ์ ซึ่งเป็นความต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีลักษณะพิเศษแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ โดยทั่วไป ไม่มีใครมีลักษณะการกระทำ ความคิดเหมือนที่บุคคลหนึ่งกระทำ และความต้องการนี้เป็นสากล

ความเป็นเอกลักษณ์ มีนิยามว่า เป็นกระแสน้ำไหลต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน และเป็นกระแสน้ำที่เกาะเข้าด้วยกันจนเป็นสิ่งที่เรียกว่า "ตัวตน" นอกจากนั้นบุคคลจะต้องหาความหมายที่สัมพันธ์กับเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ นั่นคือบุคคลจะต้องรู้จักตนเองถึงการมีเอกลักษณ์ที่ประสบความสำเร็จ หรือเอกลักษณ์ที่ประสบความสำเร็จล้มเหลว และรู้จักตนเองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นด้วย

กลาสเซอร์ (Glasser, 1984) กล่าวว่า พฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ถูกใจด้วยความพยายามของมนุษย์ที่จะได้พบกับความต้องการพื้นฐานในเรื่องของความรัก และคุณค่าที่ทุกคนมีเหมือน ๆ กัน แต่มนุษย์ก็มีโลกส่วนตัวของเขาเอง ที่มีการพัฒนารูปแบบการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของตนเองที่แตกต่างกัน ความแตกต่างในการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน ประเมินจากความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น

กลาสเซอร์ แบ่งเอกลักษณ์เป็น 2 ชนิด คือ

1. เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity) หมายถึง ลักษณะที่บุคคลเห็นว่าตนเองมีความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองได้ มีความรู้สึกมีคุณค่า และมีความสำคัญต่อตนเองและผู้อื่น มีพลังในการจัดการต่อสภาพแวดล้อม มีความรับผิดชอบ และมีความเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตของตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง เป็นผู้ที่สามารถให้และได้รับความรักจากผู้อื่น

2. เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (Failure Identity) หมายถึง ลักษณะที่บุคคลประเมินตนเองในทางลบ เนื่องจากไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่นได้ เขาจะรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ต้องการ ไม่มีคุณค่า ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ไม่มีความสามารถที่จะรับผิดชอบตนเอง หรือทำตามข้อตกลงใด ๆ ไม่มีความหวังในการดำเนินชีวิตที่ดีกว่า ปล่อยให้สภาพแวดล้อม หรือบุคคลอื่นมีอิทธิพลและควบคุมชีวิตของตนเอง

การที่บุคคลจะพัฒนาเอกลักษณ์หรือบุคลิกภาพแห่งความสำเร็จได้นั้น บุคคลจะต้องเรียนรู้ที่จะตอบสนองความต้องการพื้นฐานที่สำคัญ 2 ประการ ซึ่งกลาสเซอร์ (Glasser, 1965, 1969) ได้กล่าวถึงความต้องการพื้นฐานไว้ ดังนี้

1. ความต้องการที่จะรักและถูกรัก

ความต้องการที่จะรักและถูกรักเป็นความรักทุกรูปแบบตั้งแต่ความรักของพ่อแม่ ครอบครัว ชาย-หญิง ความต้องการนี้เป็นแรงขับเคลื่อนให้บุคคลมีกิจกรรมที่จะค้นหาความพึงพอใจนี้ตลอดชีวิตของเขา . ความสุขจะขึ้นอยู่กับการได้ทำสิ่งเหล่านี้ ความต้องการนี้ไม่ใช่อย่างใดอย่างหนึ่งแต่เป็นทั้งสองอย่างไปด้วยกัน คือ ความต้องการที่จะรัก และถูกรัก เมื่อบุคคลไม่สามารถตอบสนองความต้องการในส่วนนี้ได้เขาก็จะได้รับความเจ็บปวด และจะมีปฏิกิริยาหลายอย่างเกิดขึ้นตั้งแต่ความไม่สบายใจ หงุดหงิด จนกระทั่งหือเห่อยากหนีไปจากโลกที่แวดล้อมอยู่

บุคคลจะต้องเรียนรู้ที่จะให้และเรียนรู้ที่จะรับความรัก เขาจะต้องพบใครสักคนในโลกนี้ที่รักเขาและใครสักคนในโลกนี้ที่เขารักหรือถ้าเป็นไปได้ก็อาจจะมีหลายคน แต่อย่างน้อยจะต้องมีคนๆหนึ่งซึ่งเขารัก และคนซึ่งให้ความรักแก่เขา ถ้าหากว่าคนเราประสบความสำเร็จ

ในการให้และรับความรักแล้วเขาก็จะสามารถทำสิ่งดังกล่าวนี้ต่อไปได้ตลอดชีวิตของเขาอย่างสม่ำเสมอ และเขาก็จะประสบความสำเร็จในระดับใดระดับหนึ่งได้

โดยทั่วไปคนเรามักจะคิดว่าความต้องการในเรื่องความรักสามารถเติมเต็มได้ที่บ้านมากกว่าที่โรงเรียน หรือที่สถานอื่นใดนอกจากครอบครัว กลาสเซอร์กล่าวว่าการตรวจสอบอย่างใกล้ชิดแสดงให้เห็นว่าความเชื่อดังกล่าวเป็นสิ่งที่ผิด ครูจัดว่าเป็นผู้ที่มิบทบาทสำคัญในการที่จะช่วยให้เด็กที่ต้องการความรักประสบความสำเร็จ แต่ในปัจจุบันนี้ครูอาจจะไม่รู้ถึงวิธีที่จะตอบสนองความต้องการในเรื่องของความรักต่อนักเรียนหลายๆคนอย่างชัดเจน นอกจากนี้เด็กนักเรียนไม่ได้ต้องการความรักจากครูเท่านั้น แต่เป็นความรักจากเพื่อนนักเรียนด้วยกันด้วย โรงเรียนจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการเติมเต็มความต้องการในเรื่องของความรักของนักเรียน เพราะถ้าหากบุคคลประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ที่จะรักในขณะที่เขายังเป็นเด็กแล้ว เมื่อเป็นผู้ใหญ่เขาก็อยู่ในฐานะลำบากที่จะเรียนรู้ความรักมากยิ่งขึ้น

2. ความต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่า

ความต้องการที่สองมีความสำคัญเท่ากับอย่างแรก แม้ว่าความต้องการสองอย่างนี้จะแยกออกจากกัน แต่เราจะเห็นได้ว่าคนที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองในเรื่องของความรักโดยทั่วไปจะรู้สึกว่าคุณค่า และคนที่รู้สึกว่าคุณค่าก็จะเป็นคนที่สามารถรักและถูกรักได้ ทั้งสองอย่างมีความสัมพันธ์กันแต่อาจไม่เสมอไปเพราะความรู้สึกมีคุณค่าจะขึ้นอยู่กับความรักที่ได้รับด้วย แต่ไม่ว่าบุคคลจะได้รับความรักหรือไม่บุคคลสามารถรู้สึกมีคุณค่าได้ ซึ่งบุคคลจะต้องมีพฤติกรรมที่เป็นพื้นฐานซึ่งน่าพึงพอใจ คือ บุคคลจะต้องเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงเมื่อทำผิด และปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องแล้ว ถ้าบุคคลไม่มีการประเมินหรือตัดสินพฤติกรรมเขาก็จะไม่ได้ปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง และเขาก็ไม่สามารถเติมเต็มความต้องการในเรื่องของความรู้สึกมีคุณค่าได้

โรงเรียนจัดได้ว่าเป็นผู้ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับโดยตรงกับความต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่า การที่บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้และความสามารถที่จะคิดนั้นเป็นสิ่งซึ่งจำเป็นที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการที่จะเป็นคนที่มีคุณค่าขึ้นมาได้ ถ้าหากว่าเด็กไปโรงเรียนและเกิดความล้มเหลวในการที่จะเรียนรู้และได้รับความรู้ ล้มเหลวในการที่จะรู้จักวิธีคิด และล้มเหลวในการที่จะเรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหาแล้ว ก็จะทำให้เด็กเกิดความล้มเหลวต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้ ซึ่งเป็นเรื่องยากที่ครอบครัวหรือสภาพแวดล้อมของเขาจะมาแก้ไขความล้มเหลวนี้ให้ดีขึ้นได้ นอกจากนี้เมื่อเด็กเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองแล้ว เด็กๆก็จะเกิดความมั่นใจในตนเองอย่างเพียงพอที่จะเรียนรู้ที่จะให้และเรียนรู้ที่จะรับความรักด้วย หรืออย่างน้อยที่สุดเขาก็จะมีโอกาสที่ดีขึ้นในการตอบสนองความต้องการในเรื่องของความรักของเขามากขึ้น โรงเรียนจึงเป็นผู้ที่มี

บทบาทสำคัญในการช่วยให้เด็กได้เรียนรู้วิธีที่จะทำให้ตนเองเป็นผู้ที่มีคุณค่าได้

กลาสเซอร์กล่าวว่า ความรักและความรู้สึกมีคุณค่าเป็นสิ่งที่สัมพันธ์กันมาก เราอาจกล่าวได้ว่าความจำเป็นขั้นพื้นฐานเพียงอย่างเดียวซึ่งคนเราจะต้องมีก็คือ ความต้องการที่จะมีเอกลักษณ์ นั่นคือความเชื่อที่ว่าเราเป็นคนที่แตกต่างไปจากคนอื่น และมีใครสักคนหนึ่งเป็นคนที่มีความสำคัญและมีคุณค่า ดังนั้นความรักและความรู้สึกมีคุณค่าจึงเป็นหนทางที่บุคคลจะต้องค้นพบแนวทางของตนเอง โดยผ่านความรักและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งอย่างหลังนี้ขึ้นอยู่กับความรู้และความสามารถในการแก้ไขปัญหาของชีวิตอย่างประสบความสำเร็จนั่นเอง

เมื่อบุคคลไม่สามารถเติมเต็มความต้องการใดความต้องการหนึ่งได้ บุคคลจะรู้สึกขาดและเจ็บปวดเนื่องจากบุคคลไม่สามารถแสดงพฤติกรรมที่จะรักและได้รับความรัก หรือความรู้สึกมีคุณค่ากับตนเองและผู้อื่นได้ คนเหล่านี้จะถูกกระตุ้นให้เปลี่ยนพฤติกรรม มิฉะนั้นเขาจะยิ่งเจ็บปวด และทางเดียวที่เราจะช่วยกระตุ้นให้เขาเปลี่ยนพฤติกรรมของเขาได้ คือ การให้เขาเองพฤติกรรมตนเองอย่างชัดตรง และมองว่าพฤติกรรมของเขาสามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้หรือไม่ ถ้าบุคคลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เขาก็จะไม่สามารถเติมเต็มความต้องการของเขาได้

การเรียนรู้ที่จะเติมเต็มความต้องการเริ่มจากวัยเด็กทารกจนกระทั่งตลอดชีวิต ถ้าบุคคลไม่ได้เรียนรู้ที่จะเติมเต็มความต้องการนั้น จะทำให้บุคคลรู้สึกเจ็บปวดและหนีความเป็นจริง ยิ่งบุคคลได้เรียนรู้ที่จะเติมเต็มตั้งแต่เด็กก็จะยิ่งช่วยให้บุคคลพึงพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ แต่อย่างไรก็ตามเมื่อบุคคลได้เรียนรู้ตั้งแต่เด็กแล้ว บุคคลก็ไม่อาจทำเช่นนั้นได้ตลอด เพราะโลกและสถานการณ์เปลี่ยนแปลงไป บุคคลจะต้องเรียนรู้อยู่เรื่อยๆ ให้ทันกับสภาพความเปลี่ยนแปลงของโลกด้วย

กลาสเซอร์ (Glasser, 1979) เชื่อว่าคนเราแต่ละคนมีพลังแห่งความเจริญเติบโต โดยพื้นฐานคนเราต้องการที่จะพึงพอใจกับบุคลิกภาพที่ประสบความสำเร็จ มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรม และมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างมีความหมาย ความทุกข์ต่างๆจะไม่หายไปถ้าบุคคลไม่มีการเปลี่ยนแปลงในตัวของบุคลิกภาพ ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่เขาคิด เขาเป็น และเขาเชื่อ การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพนั้นจะตามมาจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยทั่วไปแล้วเราเป็นในสิ่งที่เราทำ และถ้าเราจะเปลี่ยนแปลงในส่วนที่เราเป็นอยู่ เราจะต้องเริ่มโดยการเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เราทำและหาทางใหม่สำหรับพฤติกรรม

การช่วยเหลือนักเรียนให้มีบุคลิกภาพหรือเอกลักษณ์ที่ประสบความสำเร็จได้นั้นสามารถทำได้ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรงเรียนจัดได้ว่าเป็นสถานที่ซึ่งมีความสำคัญในการที่จะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ที่จะให้และรับความรัก และพัฒนาให้เด็กเป็นผู้ที่มีการศึกษา

ซึ่งจะช่วยให้เด็กเป็นคนที่มีความก้าวหน้าได้ กลาสเซอร์ได้กล่าวว่า โรงเรียนสามารถที่จะช่วยให้นักเรียนเหล่านี้ได้รับความต้องการขั้นพื้นฐานของการมีความก้าวหน้าในตนเอง ความรัก และการรู้จักคิดได้ โดยการจัดโปรแกรมเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนแก้ไขปัญหาได้ทั้งในแง่ของวิชาการ และในแง่สังคมได้

1.3 ลักษณะที่สำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

คอเรย์ (Corey, 1986) ได้กล่าวถึงลักษณะที่สำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงไว้ ดังนี้

1. มีแนวคิดแบบภาวะนิยม (Existential-Phenomenological Orientation)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่า พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากแรงผลักดันภายใน ไม่ใช่อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม แม้ว่าสภาพแวดล้อมจะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของบุคคลก็ตาม แต่มันก็ไม่ได้เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมของบุคคล กลาสเซอร์เชื่อว่าบุคคลเป็นผู้รับผิดชอบชีวิตของตนเองและสามารถสร้างสรรค์ชีวิตที่ดีกว่าได้ ความทุกข์ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตของบุคคลแต่เป็นสิ่งที่บุคคลเลือกที่จะทำให้ทุกข์ ให้เศร้า ให้โกรธด้วยตัวของบุคคลเอง การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อบุคคลตระหนักรู้ และมีการกระทำอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงที่ว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากการเลือกของเขาเอง

2. มีแนวคิดแบบทฤษฎีการควบคุม (Control Theory)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีแนวการปฏิบัติตามทฤษฎีการควบคุมซึ่งเป็นรากฐานทางทฤษฎี โดยมีความเชื่อว่าบุคคลมีพฤติกรรมเพื่อที่จะควบคุมโลกรอบๆตัวเขา ซึ่งเป็นไปตามพลังผลักดันภายในตัวบุคคล สิ่งที่เกิดขึ้นในโลกรอบตัวบุคคลจะมีความสำคัญน้อยถ้าหากว่ามันไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่อยู่ภายในตัวบุคคล หรือโลกส่วนตัวของเขา พฤติกรรมอยู่ในการควบคุมของการรับรู้ บุคคลเลือกโลกที่เขาต้องการและเลือกแสดงพฤติกรรม ซึ่งเป็นความพยายามของบุคคลที่จะผลักโลกของความเป็นจริงให้ไกลกับโลกทางความคิดที่บุคคลต้องการ พฤติกรรมมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ และเนื่องจากการควบคุมความคิดและความรู้สึกเป็นเรื่องยาก การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจึงเน้นที่การกระทำของบุคคล เนื่องจากการที่บุคคลจะบังคับให้ตนเองทำบางสิ่งบางอย่างเป็นเรื่องง่ายกว่าการที่บุคคลจะบังคับความคิดและความรู้สึก

3. การปฏิเสธการพิจารณาความคิดปกติตามแนวคิดทางการแพทย์ (Rejection of the medical model)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงปฏิเสธการวินิจฉัยพฤติกรรมที่มีความบกพร่องล้มเหลวว่าเป็นความเจ็บปวดทางจิต การวินิจฉัยว่าบุคคลเป็นโรคต่างๆ นอกจากจะไม่มีประโยชน์เท่าใดนักแล้ว ยังเป็นข้ออ้างให้บุคคลปฏิเสธความรับผิดชอบต่อความล้มเหลวของตน กลาสเซอร์เชื่อว่าอาการทางจิตและอาการทางประสาทไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคล แต่เป็นพฤติกรรมที่บุคคลเลือกกระทำเป็นวิธีการพยายามควบคุมโลกของเขา เป็นการเลือกที่จะไม่เผชิญกับโลกแห่งความเป็นจริงที่ตนรู้ว่าเจ็บปวดและไม่สามารถเผชิญได้ มีความคิดและการรับรู้ที่บิดเบือนจากความเป็นจริง ความเจ็บปวดทางจิตเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถควบคุมโลกให้สนองความต้องการของตนได้

4. เอกลักษณะแห่งความสำเร็จ (Success Identity)

แนวคิดเรื่องเอกลักษณะแห่งความสำเร็จนับว่ามีความสำคัญอย่างมากต่อการทำความเข้าใจการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง บุคคลที่มีเอกลักษณะแห่งความสำเร็จจะมองตนเองว่าเป็นผู้ที่สามารถให้และรับความรัก รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญต่อผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้โดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน บุคคลที่มีเอกลักษณะแห่งความสำเร็จเป็นผู้ที่สามารถสร้างสรรค์ชีวิตที่พึงพอใจขึ้นมาได้

5. เน้นความรับผิดชอบ (Emphasis on Responsibility)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงให้ความสำคัญกับความรับผิดชอบต่อบุคคลอย่างต่อเนื่อง กลาสเซอร์ (Glasser, 1984) ได้ให้นิยามของความรับผิดชอบต่อไว้ว่า หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลตอบสนองความต้องการของคนได้โดยไม่ก้าวก่ายแนวทางที่จะบรรเทาความต้องการของบุคคลอื่น ผู้ที่มีความรับผิดชอบ จะเป็นผู้ที่รู้ว่าเขาต้องการอะไรจากชีวิต และมีการวางแผนเพื่อบรรเทาความต้องการนั้น กล่าวโดยสรุป ความรับผิดชอบต่อหมายถึง การที่บุคคลเรียนรู้ที่จะควบคุมชีวิตของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง หากพฤติกรรมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันของพวกเขาไม่ทำให้เขาบรรลุในสิ่งที่เขาต้องการได้ กลาสเซอร์ได้เน้นให้บุคคลหลีกเลี่ยงการวิพากษ์วิจารณ์ ไม่ว่าจะมาจากผู้ให้การศึกษาหรือผู้มารับการศึกษา บุคคลควรที่จะเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่และมีพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อโดยไม่ต้องตำหนิตีติตนตนเองอย่างรุนแรง และบุคคลจะต้องยอมรับสิ่งที่เป็นชีวิตของเขาเองทั้งหมด พฤติกรรมอะไรก็ตามที่บุคคลเลือกกระทำเป็นข้อเลือกที่ดีที่สุดของบุคคลในเวลานั้น ถ้าบุคคลเริ่มแสวงหาข้อผิดพลาด เขาก็จะต้องติเตียนตัวเขาเอง ซึ่งการกระทำดังกล่าวมีแต่จะทำให้เกิดความผิดพลาดมากยิ่งขึ้น

6. ไม่เน้นการย้อนไปตรวจสอบเรื่องราวในอดีต (Deemphasis on Exploration of The Past)

การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเน้นความสำคัญของปัจจุบันที่นี้และเดี๋ยวนี้ โดยไม่สนใจข้อผิดพลาดในอดีตของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การศึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจะมองอดีตเป็นเพียงหลักฐานของความสามารถของผู้รับการปรึกษาที่สามารถควบคุมโลกได้อย่างประสบความสำเร็จ กลาสเซอร์ (Glasser, 1984) ได้กล่าวไว้ว่า “ปัจจุบันคือประเด็นสำคัญของการมีชีวิตอยู่ของบุคคล และการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจะเน้นว่าบุคคลจะควบคุมโลกแห่งความเป็นจริงนี้ให้มีประสิทธิภาพได้อย่างไร โดยผ่านการประเมินพฤติกรรม และการเลือกพฤติกรรมที่ดีกว่าของบุคคล”

7. ไม่เน้นความสำคัญของการถ่ายโอน (Deemphasis on Transference)

การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงไม่เห็นด้วยกับการถ่ายโอน ซึ่งผู้ให้การศึกษาแบบดั้งเดิมมักจะใช้โดยชักจูงให้ผู้รับการปรึกษารับเอาทัศนคติ ความรู้สึก แนวความคิดที่ผู้ให้ศึกษามีอยู่ และการสัมพันธ์กับบุคคลที่มีความหมายในอดีต ซึ่งผู้ให้การศึกษาแบบดั้งเดิมเชื่อว่าการถ่ายโอนนี้จะช่วยเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลได้ การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเห็นว่าผู้ให้การศึกษาไม่ควรชี้นำแนวคิดของตนให้แก่ผู้รับการปรึกษา แต่ควรสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงพฤติกรรมในปัจจุบันของตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความพยายามในปัจจุบันของผู้รับการปรึกษาที่จะประสบความสำเร็จ หรือความตั้งใจในสิ่งที่เขากำลังจะทำ

นอกจากนี้กลาสเซอร์และซุนิน (Glasser and Zunin, 1979) ยังได้กล่าวถึงลักษณะของการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาแบบอื่น ๆ ใน 6 ลักษณะ ดังนี้

1. การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงปฏิเสธแนวคิดเรื่องความเจ็บป่วยทางจิต (Mental Illness) แต่เชื่อว่าพฤติกรรมผิดปกติต่างๆ เป็นผลมาจากการขาดความรับผิดชอบ การให้การศึกษาจึงมุ่งที่จะช่วยให้บุคคลได้มองเห็นความไม่เป็นจริงและการปฏิเสธตนเองถึงธรรมชาติของพฤติกรรมของบุคคล

2. การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมในปัจจุบันและอนาคตโดยไม่ให้ความสนใจกับพฤติกรรมในอดีตของบุคคล เนื่องจากเห็นว่าอดีตไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ การเล่าเรื่องราวในอดีตสามารถกระทำได้เพื่อเชื่อมโยงกับการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเท่านั้น

3. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงไม่เน้นการถ่ายโอน (Transference) เนื่องจากการถ่ายโอนทำให้บุคคลไม่เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง แต่การให้ การปรึกษาจะเน้นที่การเผชิญหน้ากับความเป็นจริงที่เป็นอยู่

4. นักจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เชื่อว่า การรับรู้ภายใน (insight) ในตัวของมันเองไม่สามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงไม่ให้ความสนใจต่อเรื่องของจิตใต้สำนึกแต่จะเน้นที่พฤติกรรมในปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความ พยายามในปัจจุบันของบุคคลที่จะประสบความสำเร็จหรือความตั้งใจในสิ่งที่เขากำลังจะทำ

5. นักจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง พิจารณาความผิดปกติ ของบุคคลว่า เป็นผลของความไม่สามารถที่จะเข้าใจและนำคุณค่า หรือหลักการทางศีลธรรมมา ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของเขาเอง บุคคลจะต้องเผชิญกับความเป็นจริงว่าเขาจะต้องมีความ รับผิดชอบต่อพฤติกรรมของเขาเอง ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาเชื่อว่าจะไม่มีการเปลี่ยนแปลงใด ๆ เกิดขึ้นได้ ถ้าหากว่าบุคคลไม่ยอมรับว่าเขาคือผู้รับผิดชอบต่อพฤติกรรมของเขาเอง

6. นักจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจะพยายามช่วยให้บุคคล เรียนรู้วิธีที่จะดำเนินชีวิตให้ดีขึ้น และช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้วิธีที่จะตอบสนองความต้องการทาง จิตวิทยาขั้นพื้นฐานของพวกเขาให้ได้

นอกจากนี้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงยังแตกต่างไป จากแนวคิดแบบจิตวิเคราะห์ การกำหนดเงื่อนไขผลกระทบ และการบำบัดแบบใหม่ ๆ ในแง่ที่ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง สามารถนำไปใช้ได้ไม่เพียงแต่ปัญหาที่ เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยทางจิต ความไร้ประสิทธิภาพ หรือปัญหาทางอารมณ์เท่านั้น แต่เป็น ระบบความคิดที่จะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ที่จะมีเอกลักษณ์ที่ประสบความสำเร็จ และยังช่วยให้ บุคคลอื่นทำเช่นนั้นได้ นอกจากนี้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงยัง สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมออีกด้วย

1.4 เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีเป้าหมายให้บุคคลได้ พัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ โดยช่วยให้บุคคลรู้จักใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่อย่างเต็มที่ มี ความเชื่อมั่นที่จะพึ่งพาตนเองมากกว่าจะคอยคิดพึ่งพาผู้อื่นให้มาสนองความต้องการของตน ช่วย ให้บุคคลสามารถตอบสนองความต้องการของตนในทางที่รับผิดชอบมากขึ้น สามารถทำสิ่งที่

ประโยชน์ต่อชีวิต รู้จักพิจารณาความต้องการและกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจนทั้งในปัจจุบันและในระยะยาว พิจารณาส่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวางความก้าวหน้าไปสู่เป้าหมาย มีการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง และสามารถดำเนินการตามแผนให้สำเร็จตามที่บุคคลได้สัญญาไว้ ตามความเห็นของกลาสเซอร์การให้การปรึกษาทั้งหมดก็เหมือนการสอนนั่นเอง แต่การสอนนี้จะช่วยให้บุคคลบรรลุตามความต้องการทางจิตวิทยาของเขาได้

พฤติกรรมที่จะทำให้บุคคลสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ซึ่งเป็นเป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะต้องประกอบด้วย ความรับผิดชอบ (Responsibility) ความเป็นจริง (Reality) และความถูกต้อง (Right)

ความรับผิดชอบ (Responsibility) หมายถึง ความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง โดยไม่ไปขัดขวางบุคคลอื่นในการตอบสนองความต้องการของเขา (Glasser, 1965) บุคคลจะเปลี่ยนแปลงได้ก็ต่อเมื่อเขาได้เรียนรู้และยอมรับว่าตัวเขาเป็นผู้รับผิดชอบการกระทำของตนเอง ไม่มีใครสามารถเปลี่ยนแปลงการกระทำนั้นได้นอกจากตัวเขาเอง บุคคลที่มีความรับผิดชอบคือบุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดี และในการพัฒนาความรับผิดชอบของบุคคลนั้น กลาสเซอร์ (Glasser, 1965) ได้กล่าวว่า เด็กๆจะเรียนรู้พฤติกรรมความรับผิดชอบโดยผ่านทางสายสัมพันธ์แห่งความรักจากพ่อแม่ พี่น้อง ครู เพื่อน และผู้ที่เกี่ยวข้องกับตัวเขา ซึ่งจะเป็นตัวแบบของความรับผิดชอบให้กับเด็ก

ความเป็นจริง (Reality) หมายถึง การที่บุคคลสามารถเผชิญกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขา สามารถควบคุมการรับรู้ของตนเอง และเข้าใจว่าเขาสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ไม่ว่าเขาจะต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคเพียงใดก็ตาม บุคคลจะต้องพิจารณาพฤติกรรมในปัจจุบันที่เป็นอุปสรรคต่อความต้องการของเขาเองและพัฒนาแผนการที่สามารถเป็นจริงได้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมใหม่ที่มีความรับผิดชอบและสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

ความถูกต้อง (Right) หมายถึง การประเมินพฤติกรรมในปัจจุบันของบุคคลว่าสิ่งใดถูกหรือสิ่งใดผิด ซึ่งจะเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง กลาสเซอร์ (Glasser, 1984) กล่าวว่า เมื่อบุคคลประพฤตินในทางที่ทำให้เขาสามารถให้และรับความรักและรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น พฤติกรรมของเขาก็เป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือชอบธรรม

กลาสเซอร์และซุนิน (Glasser and Zunin, 1979) มีความคิดเห็นว่า เมื่อผู้ให้การปรึกษารับถึงปัญหาของบุคคลแล้ว ผู้ให้การปรึกษาควรวางเป้าหมายของการให้การปรึกษาไว้เพื่อประโยชน์ของการนำเทคนิควิธีการที่เหมาะสมมาใช้ แต่การอธิบายให้บุคคลเข้าใจถึงเป้าหมายในการให้การปรึกษา ควรอธิบายในลักษณะของการช่วยให้บุคคลสามารถรับผิดชอบต่อตนเองมาก

กว่าจะอธิบายออกมาในรูปของเป้าหมายเชิงพฤติกรรม เพราะเป้าหมายเชิงพฤติกรรมนั้นควรให้บุคคลได้คิดและตัดสินใจด้วยตนเองเพื่อที่บุคคลจะได้รู้สึกถึงความรับผิดชอบที่ตนจะต้องปฏิบัติตามเป้าหมายนั้น ๆ ผู้ให้การปรึกษาจะทำหน้าที่ช่วยเสนอแนะและติดตามผล โดยช่วยให้บุคคลได้ตรวจสอบว่า ผลจากการปฏิบัติตามแผนนั้นนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ มีอะไรควรแก้ไขเพิ่มเติม และบุคคลรู้สึกอย่างไรต่อพฤติกรรมนั้น การวางเป้าหมายในลักษณะนี้ จะช่วยให้บุคคลรับรู้และยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง รู้ว่าตนเองต้องการอะไรในชีวิต มีความรับผิดชอบที่จะทำชีวิตให้มีค่าไม่ปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม รู้จักวางแผนการดำเนินชีวิตอย่างมีกฎเกณฑ์ มีเหตุผล และมีความรับผิดชอบที่จะควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

1.5 เทคนิค และวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

วิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่าสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม ซึ่งกลาสเซอร์ (Glasser, 1981) อธิบายไว้ว่า สภาพการณ์ที่บุคคลมีปัญหากล้าก้างกันจะมีส่วนทำให้การปรึกษามีประสิทธิผลมากที่สุด เนื่องจากการที่บุคคลมีปัญหากล้าก้าง ๆ กัน จะช่วยให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน สามารถแสดงความคิดเห็น และให้ข้อมูลย้อนกลับได้เร็ว กระแสกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมของตน วางแผน และดำเนินการตามแผนได้โดยสมาชิกแต่ละคนเป็นกำลังใจให้กัน สัมพันธภาพที่อบอุ่น จริงใจ ไว้วางใจจะช่วยให้สมาชิกสามารถเรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถตอบสนองความต้องการในด้านความรักและความมีคุณค่าของบุคคลได้

วิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ประกอบด้วยหลักการสำคัญ 8 ประการ (Glasser, 1965, 1979 and Corey, 1986) ที่มีความสัมพันธ์และเกี่ยวเนื่องกันตลอดกระบวนการตามลำดับขั้นดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพ (Involvement)

ขั้นตอนแรกของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงคือ การสร้างสัมพันธภาพซึ่งมีความสำคัญต่อการเริ่มต้นมาก กลาสเซอร์ได้กล่าวไว้ว่า “ถ้าไม่มีสายใยแห่งมิตรภาพอย่างลึกซึ้งแล้ว กระบวนการช่วยเหลือก็แทบไม่ได้ผลเลยตั้งแต่เริ่มต้น” ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจะต้องสื่อให้สมาชิกรู้ว่าเขามีความใส่ใจอย่างแท้จริง มีท่าทีที่แสดงถึงความอบอุ่น เข้าใจ ยอมรับนับถือในตัวสมาชิก และเชื่อในศักยภาพของบุคคลที่จะพัฒนาบุคลิกภาพแห่งความสำเร็จขึ้นมาได้ ซึ่งวิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งของ การให้การปรึกษา คือ การรู้จักการฟังนั่นเอง ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม

เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้สมาชิกเกิดความเชื่อถือ ไว้วางใจ และพร้อมที่จะประเมินตนเองตามความเป็นจริง และยอมทำสัญญาเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง

ในช่วงแรกของการปรึกษาสิ่งต่าง ๆ มักจะถูกนำมาพูดอย่างเปิดกว้าง ผู้นำกลุ่มจะให้การยอมรับเมื่อสมาชิกพูดถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเองนอกเหนือจากปัญหาของเขา เนื่องจากการพูดถึงเรื่องเหล่านี้ จะนำไปสู่การแก้ปัญหามากกว่าการพูดถึงตัวปัญหาล้วน ๆ โดยผู้นำกลุ่มจะต้องทำสถานการณ์ของปัญหาให้ชัดเจน นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องนำเสนอตัวเขาในฐานะที่เป็นตัวตนที่แท้จริงและยอมรับว่าผู้นำกลุ่มก็เป็นบุคคลหนึ่งซึ่งอยู่ห่างไกลจากความสมบูรณ์แบบ การเป็นตัวตนที่แท้จริงนี้เป็นการสื่อถึงความเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีความสามารถที่จะเป็นผู้ที่มีความสุขขึ้นมาได้ สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น และเขาเป็นที่ยอมรับในการที่จะทำงานได้อย่างมีความรับผิดชอบมากขึ้น มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้มากยิ่งขึ้น

2. การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน (Focus on Present behavior)

เนื่องจากไม่มีใครสามารถมีบุคลิกภาพที่ประสบความสำเร็จได้ ถ้าหากไม่ตระหนักถึงพฤติกรรมที่เป็นอยู่ในปัจจุบันของเขา การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีแนวคิดที่เราไม่สามารถบังคับตัวเราให้รู้สึกดีขึ้น แต่เราสามารถบังคับตัวเราให้กระทำให้ดีขึ้นได้ ซึ่งจะช่วยให้เรามีความรู้สึกที่ดีขึ้นตามมา มนุษย์มีการควบคุมที่จำกัดต่อความรู้สึกและความคิด ดังนั้นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจึงให้ความสำคัญกับพฤติกรรม การตระหนักถึงพฤติกรรมของบุคคลจะช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ที่จะประพฤติปฏิบัติตนให้ดีขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่บุคลิกภาพที่ประสบความสำเร็จ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงยังตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่าอดีตเป็นสิ่งที่ตายตัวไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ สิ่งที่สามารถทำได้คือปัจจุบันและอนาคต การพูดถึงอดีตสามารถทำได้เพื่อไขว่เข้าสู่พฤติกรรมในปัจจุบัน ในกรณีที่มีการสำรวจอดีตนั้น ผู้นำกลุ่มจะมองหาความสำเร็จของสมาชิก กลาสเซอร์ได้กล่าวไว้ว่า “สิ่งที่ควรระวังหลีกเลี่ยงคือการมองกลับไปถึงความล้มเหลวในอดีตเพราะพวกเขามีภาระต้องทำอย่างมากต่อความล้มเหลวในปัจจุบัน ไม่จำเป็นจะต้องไปเกี่ยวข้องกับอดีตเพิ่มเติมอีกเลย” ดังนั้นผู้นำกลุ่มจะเน้นให้สมาชิกได้พิจารณาถึงสิ่งที่ทำอยู่ในปัจจุบันว่าเมื่อเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีสมาชิกทำอะไรบ้าง และสิ่งที่สมาชิกทำไปส่งเสริมหรือลดความรู้สึกนั้นลงได้หรือไม่ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกได้เข้าใจว่าการแสดงพฤติกรรมนั้นมีผลอย่างไร สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้หรือไม่

นอกจากนี้กลาสเซอร์ยังได้กล่าวไว้ในหนังสือ “School without failure” ว่าแม้เด็กจะเคยประสบความสำเร็จมาแล้วในอดีตแต่เขาก็สามารถประสบความสำเร็จในปัจจุบันได้ ถ้าหากว่าการเข้ามาเกี่ยวข้องกับสัมพันธระหว่างครูและนักเรียนนั้น เป็นการเกี่ยวข้องกับรูปแบบของปัญหา

ที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบัน นักเรียนที่ประสบความล้มเหลวยังจะต้องล้มเหลวอีกต่อไป ถ้าหากว่าครูซึ่งทำงานกับเขาได้เดือนให้เขานึกถึงความล้มเหลวในอดีตอยู่เสมอ ความล้มเหลวนั้นจะสร้างให้เกิดความล้มเหลวอยู่เรื่อยไป ในการที่จะห้ามหรือตัดทอนวงจรของความล้มเหลวเราจะต้องทำงานกับสิ่งที่อยู่ในปัจจุบันจริงๆ

3. การประเมินคุณค่า (Value Adjustment)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีความเชื่อว่าบุคคลสามารถพิจารณาคุณค่าของตนเอง และประเมินสิ่งที่กำลังทำอยู่นั้นว่าก่อให้เกิดความสำเร็จหรือความล้มเหลวแก่ตัวเขาอย่างไร ไม่มีใครสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้ถ้าหากบุคคลไม่ทราบว่าเขากำลังทำอะไรอยู่ และเมื่อบุคคลได้ตระหนักว่าพฤติกรรมของเขาไม่ได้ช่วยให้เขาบรรลุความต้องการได้ เขาก็จะเกิดความรับผิดชอบอย่างแท้จริง และมีการเปลี่ยนแปลงทางบวกเกิดขึ้น

กลาสเซอร์ กล่าวว่า ในการช่วยนักเรียนที่ล้มเหลวในปัจจุบันให้ไปสู่ความสำเร็จได้นั้น เราจะต้องทำให้เขาได้รู้จักการประเมินคุณค่าเกี่ยวกับสิ่งที่เขาเป็นอยู่ และกำลังทำอยู่ ซึ่งเป็นตัวที่ก่อให้เกิดความล้มเหลวของเขา ถ้าหากเราไม่เชื่อว่าสิ่งที่เขากำลังทำอยู่เป็นตัวก่อให้เกิดความล้มเหลวของเขา หรือถ้าหากเขาเชื่อว่าพฤติกรรมของเขาเป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้ว ก็ไม่มีใครสามารถไปเปลี่ยนเด็กคนนี้จากที่เขาเป็นอยู่ได้ และเขาก็จะตกอยู่ในวงจรของความล้มเหลวอันเกิดจากการปฏิเสธที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขานั้นเอง (Glasser, 1969)

ผู้นำกลุ่มไม่ใช่ผู้ที่ทำการประเมินคุณค่าให้กับสมาชิก เพราะการประเมินคุณค่าให้กับสมาชิกจะทำให้เขาปล่อยวางความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของเขา ดังนั้นผู้นำกลุ่มจะทำหน้าที่ช่วยชี้แนะให้สมาชิกประเมินพฤติกรรมของเขาเอง และเมื่อสมาชิกยอมรับพฤติกรรมที่พวกเขาทำแล้ว ผู้นำกลุ่มจะส่งเสริมให้สมาชิกได้ประเมินว่าพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นมีผลอย่างไร โดยที่ผู้นำกลุ่มจะไม่แสดงความคิดเห็นหรือวิพากษ์วิจารณ์ แต่จะช่วยให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของเขา ผู้นำกลุ่มจะเน้นเฉพาะการวิจารณ์พฤติกรรมที่เป็นสิ่งที่ปรับปรุงแก้ไขได้เท่านั้น แต่จะไม่วิจารณ์ตัวบุคคลซึ่งจะทำให้สมาชิกยึดติดอยู่กับความล้มเหลว หรือความผิดพลาดที่ผ่านมา แต่จะส่งเสริมให้สมาชิก ได้เรียนรู้ว่าตนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดีขึ้นได้

4. การวางแผนเพื่อการกระทำ (Positive Plan to Action)

เมื่อสมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองและตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาถึงทางเลือกอื่น ๆ เพื่อหาพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิกได้ และช่วยให้สมาชิกได้วางแผนการเปลี่ยนแปลงโดยกำหนดเป้าหมายที่สามารถทำได้ในระยะเวลาสั้น และมีโอกาสประสบความสำเร็จสูง เพื่อให้ความสำเร็จในเป้าหมายนี้เป็นแรงเสริมให้สมาชิกพยายามเพื่อบรรลุเป้าหมายในระยะยาวต่อไป

งานที่สำคัญที่สุดของกระบวนการทำให้การปรึกษาอยู่ที่การช่วยให้ผู้มารับการปรึกษามีแนวทางเฉพาะตัวในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่ล้มเหลวให้เป็นพฤติกรรมที่ประสบความสำเร็จซึ่งจะทำให้สมาชิกได้รับข้อมูลใหม่ๆ และช่วยให้เขาได้ค้นพบทางเลือกที่ดีกว่า เพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการ แผนที่กำหนดนี้อาจจะไม่ใช่สิ่งที่สมบูรณ์แบบแต่เป็นทางเลือกอื่นเพื่อแก้ปัญหาและทำให้สมาชิกได้มีประสบการณ์ที่ได้รับความสำเร็จ และการจะอยู่ในขอบเขตของแรงจูงใจและความสามารถของสมาชิกแต่ละคน ถ้าหากว่าสมาชิกไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้จะต้องมีการประเมินแผนใหม่ และวางแผนใหม่ให้เหมาะสมต่อไป ซึ่งลักษณะของการวางแผนนั้นจะต้องมีความเฉพาะเจาะจง ชัดเจน สามารถวัดได้ และมีความยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ในขั้นตอนนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องบอกให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อทางเลือก และการกระทำของเขาอย่างต่อเนื่อง โดยการเตือนให้เขาว่าไม่มีใครทำสิ่งใดให้เขาได้นอกจากตัวเขาเอง นอกจากนั้นผู้นำกลุ่มจะต้องตระหนักว่าการให้การปรึกษาเป็นเพียงการเริ่มต้น การตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อการวางแผนและการดำเนินตามแผนงานนั้นเป็นเรื่องของสมาชิก ดังนั้นกระบวนการของการวางแผนจึงหมายถึง การให้สมาชิกถ่ายทอดคำพูดและความตั้งใจออกเป็นการกระทำให้ได้ การให้การปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพอาจกล่าวได้ว่าเป็นการประมวลพฤติกรรมซึ่งนำไปสู่การมีชีวิตอยู่อย่างรับผิดชอบ และสามารถควบคุมตัวเองได้

5. การผูกมัดตนเอง (Commitment)

เมื่อสมาชิกได้วางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแล้ว ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกแต่ละคนประกาศให้กลุ่มทราบถึงแผนการของตน โดยอาจเขียนเป็นรูปแบบของสัญญา เพื่อแสดงถึงความมุ่งมั่นในการที่จะทำตามแผนการที่กำหนดไว้ การประกาศความมุ่งมั่นจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเอง และมีความพยายามที่จะทำตามแผนการที่วางไว้

การผูกมัดตนเองเป็นขั้นตอนที่สำคัญ เพราะจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าเขาไม่โคดเคี้ยวอีกต่อไป เขาต้องรับผิดชอบต่อตนเองและคนอื่น ซึ่งรักและห่วงใยเขา ทำให้เขารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

6. การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว (No excuses)

กลาสเซอร์มีความเชื่อว่า การยอมรับข้อแก้ตัวเป็นการแสดงถึงการยอมรับว่าสมาชิกเป็นคนที่ยกพร่อง และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้นเมื่อสมาชิกไม่สามารถทำตามแผนการที่ประกาศไว้ ผู้นำกลุ่มจะไม่รับฟังข้อแก้ตัว หรือเหตุผลของความล้มเหลวไม่ตำหนิหรือค้นหา

ข้อผิดพลาด ในทางตรงกันข้ามจะแสดงถึงความห่วงใยและส่งเสริมให้สมาชิกเห็นว่า สมาชิกจะต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มจะให้กำลังใจและกระตุ้นให้สมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมใหม่และปรับปรุงแผนการให้เหมาะสมและสามารถปฏิบัติได้จริง

7. ไม่ใช้การลงโทษ (No punishment)

กลาสเซอร์มีความเชื่อว่าการลงโทษเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น ไม่ใช่วิธีการที่มีประสิทธิภาพ แต่เป็นการส่งเสริมเอกลักษณ์ด้านความล้มเหลว และเป็นการทำลายสัมพันธภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอีกด้วย ดังนั้น เมื่อสมาชิกกลุ่มไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดได้ ผู้นำกลุ่มจะชี้ให้สมาชิกเห็นและยอมรับถึงผลที่ตามมาจากพฤติกรรมของเขาเอง และให้โอกาสสมาชิกได้ตัดสินใจว่าเขายังต้องการที่จะทำตามข้อผูกมัดนั้นหรือไม่ โดยช่วยให้สมาชิกได้วางแผนการนั้นใหม่โดยอาจจะปรับปรุงจากแผนการเดิมให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น แต่จะไม่ใช้การลงโทษหรือดำเนินในความผิดพลาดของสมาชิกกลุ่ม

8. การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ (Refuse to give up)

ผู้นำกลุ่มจะต้องเชื่อมั่นในตัวสมาชิกว่า เขาสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ไม่ว่าเขาจะพูดหรือกระทำอย่างไร แม้ว่าบางคนจะต้องใช้เวลานานในการพัฒนาพฤติกรรมใหม่ เพราะบุคคลที่มีเอกลักษณ์ของความล้มเหลวมักจะคิดว่าคนอื่น ๆ ก็สิ้นหวังในตัวเขา และไม่เชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะปรับปรุงตัวเองได้ ผู้นำกลุ่มต้องเป็นตัวอย่างของการไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ และยังคงแสดงถึงความศรัทธาที่มีต่อความสามารถในการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก การกระทำดังกล่าวจะช่วยให้สมาชิกมีกำลังใจ และมีความรู้สึกรับผิดชอบที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีความเชื่อมั่น และสามารถที่จะดำเนินตามแผนต่อไป

1.6 บทบาท และหน้าที่ของผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

งานของผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง คือ การสร้างความสัมพันธ์กับผู้รับการปรึกษาและพัฒนาสัมพันธภาพนั้น ซึ่งจะเป็นการวางรากฐานของงานเพื่อขั้นตอนของการให้การศึกษาในระยะต่อ ๆ มาได้ กลาสเซอร์เชื่อว่ากระบวนการส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการพูดถึงพฤติกรรมและผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมนั้น กับการสร้างแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในที่นี้บทบาทของผู้นำกลุ่มคือการทำหน้าที่เหมือนกับครู โดยการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถวางแผนงานที่เฉพาะเจาะจง และเสนอทางเลือกพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพเพื่อให้เขาบรรลุความต้องการที่ตั้งไว้ได้ (Corey, 1986)

กลาสเซอร์ยังกล่าวถึงบทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงไว้ ดังนี้

1. เป็นตัวแบบสำหรับพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ และเป็นแบบอย่างของชีวิตที่มีพื้นฐานอยู่บนเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ
2. สร้างสัมพันธภาพในการปรึกษากับสมาชิกแต่ละคนบนพื้นฐานของความเอาใจใส่และเคารพนับถือ เพื่อส่งเสริมและก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ
3. มีความกระตือรือร้นในการกระตุ้นการอภิปรายของกลุ่ม เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ไม่มีความรับผิดชอบ
4. แนะนำและสนับสนุนกระบวนการประเมินตนเอง สำหรับพฤติกรรมที่เป็นอยู่ของสมาชิก
5. แนะนำสมาชิกในการวางแผน เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขา และนำแผนการนั้น ไปปฏิบัติ
6. กำหนดโครงสร้างขอบเขตในการพบกันของกลุ่ม
7. แลกเปลี่ยนค่านิยมและประสบการณ์ของตนกับสมาชิกกลุ่มเมื่อมีโอกาสที่เหมาะสม
8. สามารถกระตุ้นสมาชิกให้มีส่วนร่วมซึ่งกันและกันในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และช่วยเหลือกันและกันในการจัดการกับปัญหาด้วยท่าทีที่มีความรับผิดชอบ
9. ช่วยสมาชิกในการกำหนดการปฏิบัติตามแผนการ ภายได้ข้อจำกัดของเวลา และขอบเขตของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา
10. ตอนสมาชิกในการนำสิ่งที่เรียนรู้ในกลุ่ม ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ตอนที่ 2 : แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารเวลา

การบริหารเวลา หมายถึง การควบคุมตนเองโดยขีดเอาเวลาเป็นหลักเกณฑ์ในการกำหนดขั้นตอนการดำเนินชีวิต (ครองแผน ไชยชนะสาร, 2536) จุดมุ่งหมายสำคัญของการบริหารเวลา คือ การใช้เวลาไปในทางที่มีประสิทธิผล เพื่อทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ (จิระพันธุ์ พูลพัฒน์, 2533)

บุคคลที่รู้จักการบริหารเวลาจะนำมาซึ่งความสำเร็จในด้านต่างๆ ทั้งในด้านการเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิต อีกทั้งยังเป็นการลดปัญหาต่างๆ อันเกิดจากการใช้เวลาไม่เหมาะสมได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี ปัญหาส่วนมากที่

เกี่ยวกับวัยรุ่นมักมีต้นเหตุมาจากการใช้เวลาว่างที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น การติดยาเสพติดให้โทษ เล่นการพนัน จีปัสัน มั่วสุม อันธพาล เป็นต้น และเป็นปัญหามากมายที่จะแก้ไขได้ยากเมื่อมาถึงปลายเหตุ (วาสนา ฤมาอภิสัทธา, 2524)

จากการศึกษาวรรณคดีต่างๆ กว่า 100 เรื่อง พบว่า ร้อยละ 88 กล่าวว่า “เวลา” มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ (Walberg, 1988) และจากงานวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาในโรงเรียน ผู้วิจัยโดยทั่วไปมีความเห็นตรงกันว่าความสำเร็จทางปัญญาขึ้นอยู่กับ “เวลา” (Barron, 1988; Csikszentmihalyi, 1988; Gruber & Davis, 1988; Johnson & Laird, 1988; Tardif & Sternberg, 1988; Torrance, 1988 อ้างถึงใน Britton & Tesser, 1991) ดังนั้นการบริหารเวลาจึงเป็นเรื่องสำคัญที่บุคคลควรจะได้เรียนรู้ และนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งอยู่ในช่วงของวัยรุ่นและต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งเป็นวัยที่เกิดปัญหาได้ง่ายหากไม่รู้จักรับการปรับตัวและเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ประกอบกับการเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เป็นช่วงที่นักเรียนจะต้องปรับตัวในเรื่องของการเรียนซึ่งมีเนื้อหาวิชาที่ยากกว่าระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และต้องเตรียมความพร้อมในเรื่องของการสอบเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา ซึ่งหากนักเรียนไม่สามารถบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสมแล้ว ก็อาจจะนำมาซึ่งความล้มเหลวในด้านการเรียนได้

ครองแผน ไชยชนะสาร (2536) ได้กล่าวถึงอุปสรรคและข้อบกพร่องของการบริหารเวลาไว้ ดังนี้

1. บุคคลยังไม่รู้จักตัวเองอย่างถ่องแท้
2. บุคคลยังไม่เข้าใจเรื่องของเวลาดีพอ
3. บุคคลชอบปล่อยให้คนอื่น หรือแม้แต่ตัวบุคคลเองเบียดบังเวลาที่มีอยู่อย่างจำกัด
4. บุคคลยังไม่รู้จักพิจารณาการใช้เวลาของตัวเอง

ความสำคัญในการบริหารเวลา

เวลาเป็นทรัพยากรที่มีค่าและมีความจำกัด คนทุกคนมีเวลาเท่าเทียมกัน คือ วันละ 24 ชั่วโมง ไม่มีใครสามารถหยุดเวลา ทำให้เวลาช้าลง เร็วขึ้นหรือเรียกเวลาที่ผ่านไปแล้วให้กลับมาได้ ซึ่งขงรศักดิ์ ชาญณรงค์ (2519) ได้สรุปลักษณะสำคัญของเวลาไว้ 9 ประการด้วยกัน คือ

1. เวลาเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่มีความจำกัดที่สุด วันหนึ่งเรามีเวลาให้ใช้ได้เพียง 24 ชั่วโมง หรือ 1,440 นาที ไม่ขาด ไม่เกินและไม่มีความหนทางใดที่จะหาเวลาเพิ่มเติมได้มากกว่านี้

2. เวลาเป็นทรัพยากรอย่างเดียวกับที่ทุกคนมีอยู่เท่ากัน ไม่มีใครมีเวลามากกว่าที่เรามี สิ่งที่แตกต่างกันเกี่ยวกับเวลา คือใครจะใช้เวลาได้ดีกว่ากัน

3. เวลาเป็นทรัพยากรที่ไม่มีสิ่งอื่นใดทดแทน ไม่มีใครสามารถเอาเงินซื้อเวลาให้ได้ มากกว่าที่มีอยู่ แม้ว่าบางคนอยากจะขายเวลาที่จะไม่มีทางใดที่จะทำให้เวลาที่เขามีอยู่น้อยกว่าเท่าที่เขามีอยู่ได้

4. เวลาจะผ่านไปข้างหน้าตลอดเวลา จะผ่านไปเรื่อย ๆ และไม่มีวันกลับมาอีก ไม่มีใครสามารถเร่งเวลาให้เร็วขึ้น หรือหยุดเวลาให้อยู่กับที่ หรือทำให้เวลาเคลื่อนให้ช้าลงกว่าที่เป็นจริงได้

5. การกระทำทุกอย่างต้องใช้เวลา การใช้เวลานั้นไม่มีข้อจำกัดหรือข้อกำหนดใด ขึ้นอยู่กับความพอใจของตนเองว่าจะใช้อย่างไร สิ่งที่เป็นข้อกำหนดอาจจะเป็นทางเลือกการกระทำเท่าที่จะมีให้เลือก แต่ไม่ใช่ตัวเวลาเอง

6. คนเรามีการคาดคะเนเกี่ยวกับเวลาที่แตกต่างกันแม้ว่าอัตราการเคลื่อนไปของเวลา จะอยู่ในลักษณะเดียวกัน และจะเป็นเช่นนั้นอยู่เรื่อย ๆ ไปก็ตาม

7. เวลา มีค่ายิ่งกว่าทองหรือมีความสำคัญยิ่งกว่าเงิน เพราะเงินทองเมื่อสูญเสียไปแล้วสามารถหามาทดแทนใหม่ได้ แต่เวลาไม่อาจหามาทดแทนได้

8. เวลา มีความเกี่ยวพันกับการเปลี่ยนแปลงเสมอ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่แตกต่างกันย่อมจะเกิดผลที่แตกต่างกันเสมอ นั่นคือ มือคิด ปัจจุบัน และอนาคต การปรับคนให้สอดคล้องกับเวลา คือปรับตามเหตุการณ์จะทำให้เป็นคนทันสมัยไม่คร่ำครึ

9. เวลาสามารถวัดได้แน่นอนเป็นวินาที นาที ชั่วโมง ฯลฯ เวลาจะเคลื่อนไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง

นอกจากนี้ ครอบงำน ไชยชนะสาร (2536) ยังได้กล่าวถึงลักษณะสำคัญของเวลาไว้ว่า “เวลาก็เหมือนทรัพยากรชนิดหนึ่งที่ธรรมชาติบรรจงสร้างขึ้นมาเพื่อให้นักมนุษย์ได้ใช้ เป็นทรัพยากรที่มีความเท่าเทียมและสมดุลที่สุดชนิดหนึ่งในโลกของเรา ที่กล่าวเช่นนี้เพราะมนุษย์ทุกผู้ทุกนามมีเวลาอยู่เท่ากันหมด เป็นเวลาที่สามารถใช้ประโยชน์ได้เท่ากัน ไม่ว่าจะมนุษย์ผู้นั้นจะยากดีมีจน ปรากฏเปรื่องหรือเขลาเบาปัญญา ทุกคนต่างก็ได้ครอบครองทรัพยากรที่เที่ยงตรงสิ่งนี้” ดังนั้นบุคคลจึงควรรู้ค่าเวลาของตนเอง และรู้จักใช้เวลาที่ตนมีอยู่ให้เกิดประโยชน์ ดังที่กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (อ้างถึงใน จีระพันธุ์ พุฒพันธ์, 2533) ได้ทรงนิพนธ์ถึง “การถนอมเวลา” ไว้ดังนี้

“ทรัพย์เสียไปแล้ว อาจหาได้ใหม่ด้วยความเพียร

ความรู้ที่เสื่อมไปแล้ว อาจบำรุงได้อีกด้วยการเล่าเรียน

ความสำราญอันตรธานไปแล้วอาจทำให้เกิดได้อีกด้วยรู้ประมาณในการบริโภคแลกินยา
 ส่วนเวลาที่เสียไปแล้ว ล่วงไปเลยเรียกคืนมาไม่ได้
 คนผู้ไม่นำพากิจธุระ มักพอใจพูดแก้ตัวว่าไม่มีเวลาจะทำ
 อันที่จริง เขาอยากจะทำอยู่เปล่าเท่านั้น
 คนผู้ประพฤติดแต่ประโยชน์ตนแลประโยชน์ท่าน
 ย่อมเป็นคนขยันไม่หยุดหย่อนตลอดปี
 คนเช่นนี้ ถึงมีภาระธุระ ก็ยังสามารถทำได้อีก
 คนผู้ทำมากยังจะสามารถทำได้มากขึ้น ไปอีกแถมจะทำได้ดีที่สุด
 เพราะเหตุการณ์ทำข้อมเจริญความสามารถจะทำให้มากขึ้น”

การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ หมายถึง การเรียนรู้วิธีที่จะใช้เวลาให้มีคุณค่า
 มากที่สุด นั่นคือ การเรียนรู้ที่จะใช้เวลาอย่างฉลาด ไม่หนัก การบริหารเวลาจะช่วยเพิ่มโอกาสใน
 การทำงานที่มีคุณค่ามากกว่าที่จะเลื่อนงานนั้นออกไป บุคคลต้องตระหนักถึงการบริหารเวลาที่มี
 ประสิทธิภาพจนเกิดเป็นนิสัย ซึ่งจะต้องอาศัยการฝึกหัด และความตั้งใจอย่างสม่ำเสมอ (Martin
 and Osborne, 1986) ซึ่งสอดคล้องกับที่จอร์จสันท์ พูลท์แมน(2533) ได้กล่าวไว้ว่า การบริหารเวลา
 เป็นทักษะที่บุคคลสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้และพัฒนาได้เหมือนกับทักษะอื่น ๆ แต่จะทำได้ดี
 หรือไม่อยู่ที่การแก้ไขพฤติกรรมของตัวเองเป็นเบื้องต้น

นอกจากนี้ บลิสส์(อ้างถึงในบุญมาก พรหมทั่วย, 2533) ยังได้กล่าวถึงประโยชน์ของ
 การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพไว้ว่า การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยให้คุณ
 สามารถหาช่วงเวลาช่วงหนึ่งในแต่ละวัน ไปอุทิศให้กับสิ่งที่พึงเป็นมากกว่าจะเป็นเพียงสิ่งที่พึงมี
 สิ่งที่พึงเป็นเหล่านี้คือการมีเวลาสำหรับการอ่านหนังสือ การนั่งสมาธิ การออกกำลังกาย การ
 ผ่อนคลายความตึงเครียด การอยู่ตามลำพัง และการเข้าสังคมที่ไม่เกี่ยวกับงาน ซึ่งการทำเช่นนี้
 สำหรับหลายคนแล้วเป็นมิติใหม่ในการดำรงชีวิตเพื่อสุขภาพและความสุข

หลักการบริหารเวลา

หลักการบริหารเวลาเป็นแนวทางที่จะช่วยให้คุณพัฒนาการใช้เวลาของตนเอง
 ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งมีผู้กล่าวถึงหลักการบริหารเวลาไว้หลายท่านซึ่งผู้วิจัยได้นำมา

เรียบเรียง และสรุปเฉพาะประเด็นสำคัญๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาของนักเรียน ดังนี้
 จีระพันธุ์ พูลพัฒน์ (2536) ได้กล่าวถึง หลักสำคัญในการบริหารเวลาไว้ดังนี้

1. กำหนดเป้าหมาย

การกำหนดเป้าหมายของชีวิตและกำหนดเป้าหมายของการเรียนและการทำงานเป็นเรื่องสำคัญ บุคคลจะต้องรู้ความต้องการในชีวิต กำหนดกิจกรรมขั้นตอนและเวลาเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น การกำหนดเป้าหมายจะช่วยให้เดินไปถูกทิศทางและใช้เวลาเดินทางสั้นกว่าเดินไปอย่างไร้จุดหมาย

2. การวางแผนงาน

การวางแผนงานควรปฏิบัติดังนี้

2.1 วางแผนงานที่จะทำทุกวัน เขียนรายการสิ่งที่จะต้องทำทุกวัน ทุกเย็นก่อนกลับบ้าน แล้วทบทวนทุกเช้า เพื่อจะได้ทราบว่าในแต่ละวันจะทำอะไรบ้าง

2.2 วางแผนแล้วกำหนดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนของงาน

2.3 วางแผนการจัดตารางเวลาที่เป็นจริงด้วยความรอบคอบและระมัดระวังให้งานอยู่ในกรอบของเวลาที่มีอยู่จริง จัดตารางเวลาให้ยืดหยุ่นเพื่อรับกรณีฉุกเฉินด้วย

2.4 ระหว่างการทำงาน สำนว่งว่าทำงานได้ครบถ้วน และตามลำดับหรือไม่

3. การจัดลำดับความสำคัญของงาน

ในการจัดลำดับความสำคัญของงาน สิ่งที่สำคัญกว่าจะต้องมาก่อนและควรทำก่อน จัดลำดับของงานให้มีความสมดุลกันทั้งทางด้านความสำคัญของงาน และความเร่งด่วนของงาน

ความสำคัญของงาน คือ งานที่มีผลต่อความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายมากที่สุดถือว่าสำคัญที่สุด

ความเร่งด่วนของงาน คือ กำหนดการทำงานเสร็จ

4. การจัดสรรเวลา

จัดสรรเวลาให้เหมาะสม โดยคิดว่างานที่ทำทั้งหมดจะเฉลี่ยอย่างไรให้ทั่วถึงทั้งงานประจำวัน งานมอบหมายพิเศษ งานวางแผนและคิดสร้างสรรค์

5. กำหนดเวลาทำงาน

การกำหนดเส้นตายให้แก่งานแต่ละชิ้นที่ทำงานจะช่วยควบคุมให้ทำงานโดยมุ่งไปที่งาน และพยายามทำงานให้เสร็จตามกำหนด

6. การนัดหมาย

เมื่อมีการนัดหมายต้องติดต่อทำล่วงหน้า เมื่อใกล้เวลานัดหมายควรจะได้ตรวจสอบก่อนว่าแน่นอนหรือไม่ เมื่อมีการเลิกนัดต้องเตรียมทางเลือกอื่นไว้ว่าจะทำอะไรต่อเพื่อจะได้ไม่เสียเวลา

7. ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง

เมื่อวางจุดมุ่งหมายในการทำงานไว้แล้วต้องสร้างแรงจูงใจให้กับตัวเองให้รู้สึกว่าการจะทำ มีความตื่นเต้นที่จะทำในสิ่งที่จะต้องทำ กิจถึงความสุข ความสำเร็จ และประโยชน์ที่จะได้รับจากการทำงานสำเร็จ ผลเสียที่จะเกิดขึ้นจากการทำงานไม่เสร็จ ภูมิใจไม่ให้หลีกเลี่ยงไปจากงาน ขจัดความกลัวจะได้ไม่เลื่อนเวลาทำงานออกไปให้เสียเวลา

8. ใช้เวลาพักให้มีคุณค่า

ช่วงเวลาพักช่วยคลายเครียดได้ การเดิน เปลี่ยนอิริยาบถ หายใจนิ่งหลับตาสูดลมหายใจเข้าลึกๆ สงบๆ พุดคุย อ่านหนังสืออ่านเล่น หรืออะไรก็ตามที่พอใจ เพื่อจะได้มีแรงทำงานต่อไปให้จบวัน เมื่อกลับบ้าน เวลานอนควรพักผ่อนให้พอและหลับให้มีคุณภาพ

9. จัดสถานที่สำหรับนั่งทำงาน

จัดโต๊ะ อุปกรณ์ และสถานที่ทำงานให้เป็นระเบียบและมีระบบเพื่อที่จะให้ง่ายและไวต่อการหยิบจับหาของ โต๊ะที่จัดให้มีเฉพาะงานที่ทำในขณะนั้นวางอยู่จะช่วยควบคุมสมาธิได้อย่างดี ขจัดสิ่งที่จะดึงดูความสนใจไปจากงานให้หันไปจากโต๊ะ และมีอุปกรณ์ที่ต้องใช้ทุกชิ้นวางอยู่แทน เพื่อจะได้ไม่เสียเวลาถูกไปหาในขณะลงมือทำงาน

10. เรียนรู้ที่จะพูดว่า "ไม่"

ควรรู้จักปฏิเสธบ้าง ถ้ามีเวลาไม่พอที่จะต้องเข้าไปทำงานอะไรได้หลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน การพูดออกไปว่า " ไม่ " เพื่อประหยัดเวลาไม่น่าจะเสียหายนะไรดีกว่าฝืนใจรับอาสาแล้วมานั่งเสียใจทีหลังกับเวลาที่มีค่า ซึ่งสูญเสียไปโดยเรียกกลับมาไม่ได้

11. มีเทคนิคในการอ่าน

เรียนรู้เทคนิคการอ่านให้เร็ว ฝึกการกวาดสายตา ลดการอ่านออกเสียงในใจ เลือกอ่านสิ่งที่เกี่ยวข้องกับงาน กำหนดจุดมุ่งหมายของสิ่งที่จะอ่าน แลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้อ่านไปแล้วกับคนอื่น อ่านให้เป็นนิสัยที่จะรักการอ่าน อ่านสิ่งที่เกิดประโยชน์ อ่านแล้วสรุป และจับใจความสำคัญให้ได้

12. รู้คุณค่าของเวลาในระหว่างการรอและเดินทาง

หากกิจกรรมที่จะทำในระหว่างการรอและการเดินทาง ไม่ว่าจะรอในขณะที่รถติด นั่งไปในรถส่วนตัว รถเมล์ รถไฟ เครื่องบิน เข้าคิวรอการนัดหมายต่าง ๆ อาจจะทำหนังสือ ทำงานที่ไม่

ต้องใช้ความคิดมาก คิดถึงงานที่จะต้องทำและแก้ปัญหา ฯลฯ ซึ่งสอดคล้องกับที่เหอฮวันเป่า (2537) ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลควรใช้เวลาระหว่างการเดินทางให้เป็นประโยชน์เพื่อชดเชยเวลาที่ต้องสูญเสียไป ซึ่งกิจกรรมที่บุคคลทำอาจแตกต่างกันไปตามความชอบของแต่ละคนซึ่งไม่เหมือนกัน

13. หาสิ่งที่ตื่นเต้นทำ

คิดวางแผนที่จะมีกิจกรรมอะไรบางอย่างที่ตื่นเต้นทำในแต่ละสัปดาห์ เพื่อจะได้ช่วยกระตุ้นให้เกิดความกระตือรือร้น มีแรงทำงาน และอยากทำงานเพื่อไปพบกับกิจกรรมนั้น

14. ทำงานแต่เช้า

ทำงานที่ยากแต่เช้าถ้าช่วงเวลาที่ทำงานได้ดีเยี่ยมอยู่ตอนเช้า เพื่อที่จะได้เกิดความรู้สึกที่ดีตลอดวัน เพราะได้ทำงานที่ยากสำเร็จลุล่วงไปแล้วแต่เช้า

15. เลิกนิสัยที่ไม่ดี

สำรวจนิสัยที่ไม่ดีที่ทำให้เสียเวลา แล้วเขียนผลเสียที่จะได้รับจากการที่มีนิสัยที่ไม่ดีเหล่านี้ แล้วพิจารณาว่าจะแก่นิสัยให้ดีขึ้นได้อย่างไร เขียนผลดีที่จะเกิดขึ้นถ้าแก้ไขได้ถ้าผลดีมีมากก็หาทางขจัดนิสัยที่ไม่ดีทิ้งไปเสีย

16. ไม่พยายามทำงานให้สมบูรณ์แบบไปเสียทุกเรื่อง

การทำงานย่อมมีผิดพลาดบ้างเป็นธรรมดา ความพิถีพิถันระมัดระวังและรอบคอบในการทำงานเป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้ามากไปจนขนาดที่จะต้องทำงานให้สมบูรณ์ทุกครั้งก็จะมีปัญหา บางครั้งความผิดพลาดก็ช่วยสอนอะไรให้ได้

คณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (อ้างถึงในสุพล ทองคลองไกร, 2526) ได้กล่าวถึงหลักการบริหารเวลาให้ได้ประโยชน์คุ้มค่าไว้ ดังนี้

1. การวางแผนงานไว้ล่วงหน้า (Plan) โดยทำตารางเวลา จัดลำดับความสำคัญของงานและตั้งเป้าหมายในแต่ละวัน
2. มีสมาธิ (Concentrate) ควรทำงานแต่ละชิ้นด้วยความตั้งใจโดยทำงานที่สำคัญก่อน จะช่วยประหยัดเวลาได้มากกว่า
3. หยุดพักบ้าง (Take Break) การหยุดพักบ้างจะช่วยให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่าอยากทำงานต่อไปอีก แต่ก็ไม่ควรหยุดพักบ่อย ๆ จนทำให้เสียงาน
4. หัดเป็นคนมีระเบียบ ขจัดความไม่เป็นระเบียบออกไป (Avoid Clutter) โต๊ะทำงานนับว่ามีอิทธิพลมาก ควรแบ่งงานออกเป็นพวก ๆ จัดอย่างมีระเบียบ โดยจัดงานที่สำคัญเร่งด่วนไว้ใกล้มือที่สุดเพื่อจะได้ทำก่อน จัดโต๊ะให้เป็นระเบียบเมื่อเลิกงานเพื่อวันรุ่งขึ้นจะได้เริ่มต้นทำงานที่ดี

5. อย่าผัดวันประกันพรุ่ง (Don't Procrastinate) นิสัยผัดวันประกันพรุ่งจะทำให้เกิดคร่ำเป็นภาระสะสมงานเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทำท่าไรก็ไม่สำเร็จ นับว่าเป็นการปล่อยเวลาให้สูญเสียไปโดยเปล่าประโยชน์

6. แบ่งงานและกระจายงาน (Delegate) การรู้จักแบ่งงานและการกระจายงานจะแบ่งเบาภาระและทำให้งานสำเร็จผลได้รวดเร็วขึ้น การกระจายงานควรมอบหมายงานให้กับผู้ที่มีความสามารถในงานนั้น โดยเฉพาะ และให้อำนาจในการตัดสินใจด้วยจะทำให้ได้งานดีมีประสิทธิภาพและได้ผลรวดเร็ว

7. อย่าหมกมุ่นกับงานจนเกินไป (Don't be workaholic) ผู้ที่ประสบผลสำเร็จในชีวิตการทำงานต้องรู้จักแบ่งเวลาทำงานอย่างเหมาะสม ไม่หมกมุ่น หรือยุ่งกับงานจนเกินไปจนไม่มีเวลาพักผ่อนแม้กระทั่งวันหยุด ซึ่งบลิสส์ (อ้างถึงในบุญมาก พรหมพิชัย, 2533) ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการหยุดพักว่าการหยุดพักไม่จำเป็นต้องเป็นการหยุดเพื่อ "พักผ่อน" เสมอไป ความจริงแล้วการเปลี่ยนแปลงไปทำงานชนิดอื่นที่แตกต่างออกไปก็ช่วยลดความตึงเครียดได้เช่นเดียวกับการผ่อนคลายโดยตรง

8. อย่าเป็นพวกสมบูรณ์แบบ (Don't be a Perfectionist) งานทุกอย่างย่อมมีผิดพลาดได้ เราควรพยายามทำงานอย่างตั้งใจเพื่อให้ได้ผลงานที่ดีแต่ไม่ควรหวังว่าจะได้งานสมบูรณ์แบบจนไม่มีที่ติ ควรระลึกว่า "สัตินยังรู้พลาด นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง"

9. กล้าปฏิเสธ (Don't be Afraid to Say No) ต้องรู้จักประหยัดเวลาของตนเอง วิธีที่ดีที่สุดต้องรู้จักปฏิเสธงานบางอย่าง ไม่ควรทำงานโดยเกรงใจคนอื่น หักปฏิเสธบ้างควรทำงานที่เห็นว่าสำคัญและมีประโยชน์

มาร์ติน และ ออสบอร์น (Martin and Osborne, 1986) ได้ให้คำแนะนำสำหรับเป็นแนวทางในการบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพไว้ ดังนี้

1. ทำงานอย่างเดียวในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ โดยไม่มีการขัดจังหวะหรือหยุดพัก
2. เมื่อต้องเผชิญหน้ากับงานยาก ๆ ที่เลื่อนเวลา หรือหลีกเลี่ยงมานาน ลองใช้วิธี "สับปะรด" โดยปกติ สับปะรด จะเป็นอะไรที่ดูเออะอะ และไม่น่าทาน แต่เมื่อปอกเปลือกออกแล้วตัดเป็นชิ้น ๆ จะดูน่าทานและดูดีขึ้นเช่นเดียวกับงานยาก ๆ ที่บุคคลมักหลีกเลี่ยง ถ้าค่อย ๆ แบ่งออกเป็นชิ้น ๆ ที่เล็กลง ก็จะพบว่า มันง่ายที่จะเริ่มต้นทำงานนี้

3. ปกป้องเวลาที่รู้สึกตื่นตัวที่จะทำงาน นั่นคือ ช่วงเวลาของวันที่รู้สึกอยากทำงานมากที่สุด ถ้าหากนำช่วงเวลานี้ไปพักผ่อน ดื่มกาแฟกับเพื่อน ๆ อ่านหนังสือพิมพ์ ดูละครทีวี หรือทำสิ่งอื่นที่ไร้สาระทำนองนี้ นั่นคือการสูญเสียเวลาที่ดีที่สุดของวันไปเราควรใช้เวลาแบบนี้ใน

การใส่ใจ ศึกษา สร้างสรรค์ เรียนรู้ และเข้าร่วมในกิจกรรมที่มีสาระ และสำคัญกว่านี้ ซึ่งบลิสส์ (อ้างถึงใน บุญมาก พรหมพิชัย , 2533) ได้ให้คำแนะนำว่า ช่วงเวลาที่ดีที่สุดคือ สองชั่วโมงแรกของวัน ซึ่งสอดคล้องกับ เฮอร์ฮอว์นเป่า (2537) ที่กล่าวว่า การเริ่มต้นทำงานแต่เช้าจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

4. ควรหาสถานที่เฉพาะในการทำงาน ถ้ามีโต๊ะตัวหนึ่งที่ใช้ในการทำงานด้านการเรียน เราจะเรียนรู้ที่จะสนใจและใส่ใจต่อการทำงานนั้นที่โต๊ะตัวนั้น เราควรเก็บโต๊ะนั้นไว้เพื่อทำงานอย่างเดียว เราจะรู้สึกอยากทำงานทันทีที่อยู่ที่โต๊ะตัวนั้น เพราะฉะนั้นขณะที่นั่งทำงานอยู่แล้วต้องการทำสิ่งอื่นให้ถูกจากโต๊ะเสีย

5. ทำงานย่อย ๆ ให้เสร็จทีละเดียว เราทุกคนมีงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ต้องทำ เช่น โทรศัพท์ ชื่อของ เอางานไปล้าง และอื่น ๆ พยายามทำงานย่อย ๆ ให้เสร็จทีละเดียวเพราะงานเหล่านี้อาจแทรกเข้ามาขณะที่เราทำงานที่สำคัญกว่าได้

6. เลิกนั่งรอเวลา บ่อยครั้งที่เราต้องเสียเวลากับการรอ สำหรับหลายๆ คนการรอนาน ๆ อาจทำให้เกิดความโกรธและไม่พอใจ วิธีที่ดีคือให้นึกว่าการรอคอยเป็นของขวัญ เป็นโอกาสที่จะอ่านหนังสือ พยายามหาอะไรอ่านหรือทำในขณะที่รอ

7. พยายามหาผู้ที่จะให้รางวัลเมื่อตนเองมีพฤติกรรมการบริหารเวลาที่ดี หรือหากิจกรรมที่สนุกสนานทำ การให้รางวัลกับตนเองมีความสำคัญต่อการปรับปรุงและความพยายามในการบริหารเวลาต่อไป

จอร์แดน (อ้างถึงในจิสระพันธ์ พูลพัฒน์, 2533) ได้เสนอแนะหลักการบริหารเวลาไว้ดังนี้

1. จัดระบบการทำงาน วางแผนในการทำงาน กำหนดจุดมุ่งหมาย พิจารณาความสำคัญและความเร่งด่วนของจุดมุ่งหมาย โดยถามตัวเองว่า ถ้าไม่ทำตามจุดมุ่งหมายนี้ จะเกิดอะไรขึ้น

2. ใช้ทรัพยากรที่มีด้วยการกระจายงานในหน้าที่ไปให้บุคคลอื่นช่วยทำ จะช่วยให้ประหยัดเวลา

3. ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง คนที่ไม่กล้าตัดสินใจทำให้มีการเลื่อนการทำงานออกไปเรื่อย ๆ ควรจะหันมาพัฒนานิสัยในการตัดสินใจ ปฏิบัติการอย่างใดอย่างหนึ่งในทันทีทันใดในเรื่องที่เกี่ยวกับความรับผิดชอบโดยตรง

4. ไม่กลัวที่จะพูดว่า “ไม่” ถ้ามีคนไม่กล้าพูด เพราะคิดว่าพูดไปเมื่อไหร่ก็สร้างศัตรูเมื่อนั้น แต่เมื่ออยู่ในวิสัยที่เราพิจารณาแล้วว่าไม่มีเวลาก็จำเป็นต้องปฏิเสธ ซึ่งบลิสส์ (อ้างถึงในบุญมาก พรหมพิชัย , 2533) ได้ให้ข้อเสนอแนะไว้ว่า การปฏิเสธนั้นบุคคลจะต้องรู้จัก

กาลเทศะ และต้องหนักแน่นพอ

5. รู้จักวิเคราะห์การใช้เวลา และจัดสิ่งที่ทำให้เสียเวลาออกไป ซึ่งเหอฮวันเป่า (2537) ได้กล่าวไว้ว่าการจัดบันทึกการใช้เวลาในแต่ละวันจะช่วยให้บุคคลมองเห็นการใช้เวลาของตนเองเพื่อให้บุคคลปรับปรุงแก้ไขวิธีการใช้เวลาของตนเองให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งจิระพันธุ์ พูลพัฒน์(2533) ได้ให้คำแนะนำว่าในการบันทึกและวิเคราะห์การใช้เวลาควรใช้เวลา 1 สัปดาห์ โดยเลือกบันทึกและวิเคราะห์ลงในสัปดาห์ซึ่งไม่มีวันหยุดในระหว่างสัปดาห์ เพื่อให้รู้ว่าบุคคลใช้เวลาในแต่ละวันเป็นอย่างไร จากนั้นจึงจัดทำตารางเวลาในการทำงานใหม่ต่อไป

การบริหารเวลามีผลต่อความสำเร็จและความล้มเหลวในชีวิตการเรียน การทำงาน และชีวิตส่วนตัว ดังนั้นบุคคลควรจะได้ศึกษาหลักของการบริหารเวลา และนำหลักของการบริหารเวลามาใช้ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งต่อการเรียน การทำงาน และเรื่องส่วนตัว ซึ่งเป็นเป้าหมายของการบริหารเวลา

วิธีการที่บุคคลใช้เวลาหรือปล่อยเวลาให้สูญหายไปเป็นเรื่องสำคัญที่เกี่ยวข้องกับนิสัยของแต่ละบุคคล การเปลี่ยนนิสัยไม่ใช่เรื่องง่ายแต่ถ้าเป็นนิสัยที่ควรปรับปรุงและจัดขวางความสำเร็จของบุคคลการตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงนิสัยนั้นก็เป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลไปสู่ความสำเร็จได้ บุคคลที่พบว่าตนเองต้องการเวลาที่มากขึ้นสำหรับการเรียน หรือกิจกรรมอื่น ๆ ควรที่จะพิจารณาการวางโปรแกรมการบริหารเวลาซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีเวลามากขึ้น โดยที่บุคคลเป็นผู้บริหารเวลาของตนเอง กำหนดความยืดหยุ่นได้ตามที่บุคคลต้องการ พาร์ค (Park, 1984) ได้กล่าวถึงเทคนิคการวางโปรแกรมการบริหารเวลาไว้ดังนี้

1. รู้จักการเริ่มต้นที่จะทำสิ่งต่าง ๆ การวางแผนที่ดีจะเป็นการบังคับกับภายนอกที่ผลักดันเราได้

2. ป้องกันการหลีกเลี่ยงในเรื่องที่ไม่ชอบ
3. เตือนตนเองในสิ่งที่เก็ยคร้าน โดยการแบ่งเวลา
4. มีวิธีการอ่านหนังสือที่ดี
5. ทำให้การเรียนสนุกมีชีวิตชีวา
6. ส่งเสริมการทบทวนความรู้
7. ทำใจให้สบาย เป็นอิสระ
8. ให้เวลาพักแก่ตนเองเมื่อทำตามเวลาที่กำหนดไว้ และควบคุมจิตใจไม่ให้หลุดลอย

ในขณะที่เรียน

9. ไม่มองข้ามการพักผ่อน ซึ่งจำเป็นต่อสุขภาพและผลการเรียนที่ดี

10. ทำเวลาพักให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด ไม่นำเรื่องอื่นเข้ามาปนขณะที่กำลังทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
11. จัดระเบียบในชีวิตโดยทำตารางเวลา

หลักในการทำตารางเวลา

พัคค์ (Pauk, 1984) กล่าวว่า บุคคลแต่ละคนจะมีการใช้ตารางเวลาที่แตกต่างกันไป จากเวลาและประสบการณ์บุคคลสามารถปรับโครงสร้างของตารางเวลาให้เหมาะกับสถานการณ์ของแต่ละบุคคล พัคค์ ได้กล่าวถึง หลักในการทำตารางเวลาไว้ ดังนี้

1. แบ่งช่วงเวลาออกเป็นช่วงละ 1 ชั่วโมง พัคค์ กล่าวว่า บทเรียนที่สำคัญที่สุดในชีวิตใช้เวลาไม่มากนักสำหรับการเรียนรู้
2. ใช้เวลาในช่วงระหว่างวัน งานวิจัยแสดงให้เห็นว่า แต่ละชั่วโมงที่ใช้สำหรับการเรียนในช่วงกลางวันเท่ากับหนึ่งชั่วโมงครึ่งในช่วงกลางคืน
3. เตรียมบทเรียนมาล่วงหน้าสำหรับวิชาที่เน้นการท่องจำ หรือการอภิปราย
4. ทบทวนบทเรียนหลังจากการเรียนรู้เนื้อหาแบบบรรยาย
5. กำหนดรายการสิ่งที่ต้องทำตามลำดับก่อน-หลัง เพื่อให้แน่ใจว่าได้ทำสิ่งที่สำคัญตามกำหนดเวลา
6. หลีกเลี่ยงการใส่รายละเอียดที่มากเกินไป เพราะจะเป็นการเสียเวลาแทนที่จะใช้เวลาสำหรับการเรียน และอาจเกิดการเปลี่ยนแปลงได้
7. รู้ถึงระบบการนอนพักผ่อนของคุณเนื่องจากการเรียนและการทำงานควรจะทำเมื่อเรารู้สึกกระฉับกระเฉงและมีความตื่นตัว เช่นเคียวกับการนอนพักผ่อนที่ควรจะทำเมื่อถึงเวลา
8. คั่นหาระยะเวลาที่ใช้สำหรับการเรียน โดยปกติเราควรใช้เวลาเรียนวิชาละ 2 ชั่วโมง ซึ่งก็เป็นเรื่องที่ยากสำหรับบางคน เนื่องจากความต้องการในเรื่องของเวลาในเด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกันออกไป เราอาจค้นพบเวลาที่เหมาะสมกับตัวเราได้ โดยเริ่มจากเวลา 2 ชั่วโมงก่อน และคิดแปลงให้เหมาะสมกับประสบการณ์ที่คุณค้นพบว่าจะใช้ระยะเวลาเท่าไรกับงานแต่ละอย่าง
9. วางแผนลงในตารางเวลา การวางแผนจะมีประสิทธิภาพดีที่สุดในหนึ่งชั่วโมง คือ ใช้เวลา 50 นาที สำหรับการเรียน และ 10 นาที สำหรับการพัก
10. ให้เวลาสำหรับการพักผ่อนวันละ 8 ชั่วโมง คุณภาพของการศึกษาขึ้นอยู่กับ การพักผ่อนที่มีประสิทธิภาพ

11. รับประทานอาหารให้ถูกสัดส่วน จัดเวลาสำหรับการรับประทานอาหารที่ดี รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ผลกระทบของการขาดคุณค่าทางอาหารจะทำให้ หงุดหงิดง่าย เหนื่อยล้า และขาดพลัง

12. ให้เวลากับงานที่ต้องใช้เวลานาน และทำงานที่ต้องใช้เวลานั้น โดยไม่หลีกเลี่ยง งานที่ยาก

13. อย่างกำหนดตารางเวลาให้แน่นจนเกินไป กำหนดให้เหมาะสมและสามารถ ยืดหยุ่นได้

14. อย่างวางแผนเฉพาะการเรียนเท่านั้น ให้เวลากับกิจกรรมในด้านอื่น ๆ ด้วย เบมแมน และเบรมเมอร์ (Bamman and Brammer, 1969) ได้กล่าวถึงการสูญเสียเวลา อันเนื่องมาจากการ ไม่จัดทำตารางเวลา หรือการ ไม่ปฏิบัติตามตารางที่วางไว้ว่า การ ไม่ปฏิบัติตาม ตารางเวลาที่วางแผนไว้ หรือการวางแผนที่จะเรียนเฉพาะในเวลาที่คุณมีเวลาที่จะเรียน นั้นหมายถึง การสูญเสียเวลาอันมีค่าไปอย่างมากมาย ยิ่งไปกว่านั้นคุณจะไม่สามารถหาเวลาที่จะใช้ในการ เรียนมาชดเชยได้มากกว่าเวลาที่สูญเสียไป เบมแมนและเบรมเมอร์ ได้ให้ข้อเสนอแนะในการ จัดทำตารางเวลาไว้ ดังนี้

1. ทำตารางเวลาการใช้เวลาในชั้นเรียน และเวลาที่กำหนดไว้สำหรับกิจกรรมต่าง ๆ เช่น เวลาทานอาหาร การทำงานนอกสถานที่ การทำกิจกรรมกลุ่ม การนัดพบ ฯลฯ ในการทำ ตารางเรียนของภาคการศึกษาให้ใส่กำหนดการส่งรายงาน งาน และกำหนดวันสอบซึ่งจะช่วย วางแผนการทำงานล่วงหน้าได้

2. ใช้เวลาส่วนใหญ่ในช่วง 8.00-16.00 น. สำหรับการเรียน ยกเว้นช่วงบ่ายของวัน เสาร์และวันอาทิตย์ เขียนวิชาที่จะต้องเรียนในแต่ละชั่วโมง เพื่อไม่ให้เกิดความสับสนในการ ใช้เวลา

3. ติดตามศึกษาวิชาในชั้นเรียนอย่างทันทีทันใด หรือทำความเข้าใจบทเรียนใน ชั้นเรียนในแต่ละขณะอย่างตั้งใจ

4. เมื่อมีเวลาว่าง 2-3 ชั่วโมง ใช้เวลาในการศึกษาวิชาที่แตกต่างกันในชั่วโมงที่ว่าง นั้น เป็นการไม่ฉลาดที่จะศึกษาวิชาใดวิชาหนึ่งเป็นเวลามากกว่า 1 ชั่วโมง ยกเว้นการทำรายงาน ติดต่อกันเป็นระยะนาน ๆ การทบทวน หรือโครงการพิเศษที่ทำติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน

5. ใช้เวลาอย่างน้อยวันละ 15 นาที ในการทบทวนบทเรียนแต่ละวิชา และทบทวน อย่างน้อย 2 ชั่วโมงทุก ๆ สัปดาห์ เวลาที่ดีที่สุดสำหรับการทบทวนในแต่ละสัปดาห์คือ ช่วงเช้า วันเสาร์และวันอาทิตย์ การทบทวนนับว่ามีความสำคัญมาก เนื่องจากการลืมโดยส่วนมากจะเริ่มต้น หลังจาก 24 นาทีแรกนับจากเวลาเริ่มต้นเรียน

6. วางแผนการพักผ่อนในแต่ละวันโดยการออกกำลังกาย กิจกรรมในโรงเรียนหรือ การเข้าสังคมในรูปแบบต่าง ๆ ควรจัดอยู่ในตารางเวลา เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยไม่ให้เกิด ความเบื่อหน่ายต่อการเรียน

7. พยายามให้เวลากับการนอนอย่างน้อยคืนละ 8 ชั่วโมง

8. ให้เวลาอย่างน้อยครึ่งชั่วโมงสำหรับการพักผ่อนหลังอาหารเย็น

9. ให้เวลาอย่างน้อยครึ่งชั่วโมงสำหรับการอ่านสิ่งที่ชอบ เวลาที่ดีคือช่วงก่อนเข้านอน

10. ตรวจสอบตารางเวลาระหว่างช่วงสอบกลางภาคและปลายภาค เพื่อให้มีเวลา มากเพียงพอสำหรับการทบทวนบทเรียนก่อนการสอบ

11. ควรจัดช่วงเวลาอิสระในแต่ละสัปดาห์ เพื่อเตรียมสำหรับการเรียนพิเศษซึ่งอาจ จำเป็นสำหรับบางวิชา อย่างจัดเวลาให้เข้มงวดจนเกินไป ควรจะมีช่วงเวลายืดหยุ่นที่คุณสามารถ ทำงานที่เกิดขึ้นโดยที่ไม่ได้คาดหวังมาก่อน

12. ฝึกฝนการปฏิบัติตามตารางเวลาเช่นเดียวกับการฝึกฝนนิสัยอื่น ๆ ถ้าพบว่ามัน ไม่ได้ผลให้ปรับปรุงจนกระทั่งพบว่า หึงพอใจในประสิทธิภาพที่คุณสามารถไปถึงได้ เกร็งครัดกับ ตารางเวลา และปฏิบัติตามเวลาที่เราวางไว้ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

ขั้นตอนในการบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

มาร์ติน และ ออสบอร์น (Martin and Osborne, 1986) ได้กล่าวถึงขั้นตอนใน การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ประเมินทักษะในปัจจุบันจากแบบสอบถามการบริหารเวลา เพื่อจะได้ทราบถึง ทักษะในการบริหารเวลาและสิ่งที่จะต้องปรับปรุง

2. รู้ลำดับก่อนหลังของงาน และใช้เวลาอย่างน้อยที่สุดบางเวลาทำงานซึ่งเป็น เป้าหมายสูงสุด เป้าหมายที่สำคัญเหล่านี้จะเป็นทิศทางในการใช้เวลา ลำดับที่สำคัญที่สุดใน การบริหารเวลาเป็นการพิสูจน์เป้าหมายส่วนบุคคล และกิจกรรมที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้น การเขียนลำดับก่อนหลังของเป้าหมายและขั้นตอนที่จะไปสู่เป้าหมาย เป็นขั้นตอนแรกที่จะนำ ไปสู่ความสำเร็จ

3. การกำหนดเวลาในการทำงาน ควรกำหนดเวลาที่สำคัญ ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับ การเรียนในแต่ละวิชา เช่น เวลาในการสอบ รายงาน การฝึกปฏิบัติ เป็นที่แน่นอนว่ามีหลาย ๆ สิ่ง ที่สำคัญสำหรับชีวิตคู่ไปกับการเรียน เป็นต้นว่า การเล่นฟุตบอล งานรื่นเริงกับเพื่อน การนัดพบ

เพื่อน การไปเที่ยวในวันสุดสัปดาห์ ในหน้าสุดท้ายของการกำหนดเวลาในการทำงานจึงควรใส่รายการหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ชอบลงไป เมื่อทำตามตารางเวลาที่วางไว้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

4. คาดคะเนสิ่งที่ต้องการจากการเรียน สิ่งหนึ่งที่จะต้องทำในการวางแผนทุก ๆ ภาคการศึกษา ก็คือการประเมิน (คาดคะเน) สิ่งที่ต้องการจากการเรียน

5. ใช้ปฏิทินวางแผน ผู้บริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพ ใช้ปฏิทินวางแผนหรือบันทึกการวางแผนประจำวัน การวางแผนที่มีประสิทธิภาพควรใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมงในการเริ่มต้นแต่ละสัปดาห์วางแผนภายในสัปดาห์ และในการวางแผนทุกสัปดาห์ใช้เวลาประมาณ 10 นาที ในตอนเช้าของแต่ละวันวางแผนการทำงานในแต่ละวัน

จากการศึกษาวรรณคดีที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลา ผู้วิจัยได้สรุปลักษณะพฤติกรรมอันเนื่องมาจากการบริหารเวลาไม่เหมาะสมไว้ ดังนี้

1. ใช้เวลากับเรื่องไร้สาระ หรือหักโหมกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป
2. ขาดการวางแผนเป้าหมายในชีวิต
3. ขาดการวางแผน และการจัดสรรเวลาที่ดี
4. ขาดการจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ต้องทำ
5. ไม่รักษาเวลา
6. ผัดวันประกันพรุ่ง
7. ขาดสมาธิในสิ่งที่ทำอยู่ และมักจะนำเรื่องอื่นเข้ามาปะปนขณะที่กำลังทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ซึ่งการที่จะพัฒนาการบริหารเวลาของผู้ที่มีลักษณะการบริหารเวลาไม่เหมาะสมนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนในการบริหารเวลาไว้ ดังนี้

1. การตระหนักถึงคุณค่า และความสำคัญของเวลา
2. ประเมินการใช้เวลาของตนเองในปัจจุบัน
3. วางแผนการใช้เวลาอย่างเหมาะสม ดังนี้
 - กำหนดเป้าหมาย
 - จัดลำดับความสำคัญของงาน
 - ทำตารางเวลา
4. แบ่งเวลาสำหรับการทำกิจกรรมต่างๆ อย่างเหมาะสม
5. ฝึกปฏิบัติตามตารางเวลา
6. ประเมินผลที่ได้รับ และปรับเปลี่ยนตารางเวลาให้เหมาะสม

และจากการศึกษาถึงหลักการบริหารเวลาซึ่งมีผู้ที่กล่าวถึงหลักการบริหารเวลาไว้หลายท่านด้วยกัน และโดยส่วนใหญ่มีความสอดคล้องกัน ผู้วิจัยจึงได้นำมาสรุปโดยจับประเด็นสำคัญๆ เพื่อเป็นหลักในการบริหารเวลาสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาไว้ ดังนี้

1. **ทัศนคติในเรื่องเวลา (Time Attitudes)** หมายถึง ความรู้สึกเห็นคุณค่าและความสำคัญของเวลา รู้จักวิธีการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ โดยไม่หวังผลเลยเถิด รู้จักธรรมชาติและวิถีทางการใช้เวลาของตนเอง

2. **การวางแผน (Planning)** หมายถึง การกำหนดเป้าหมาย การจัดลำดับความสำคัญของงาน และการจัดทำตารางเวลาด่วนหน้า

3. **การจัดสรรเวลา (Time Scheduling)** หมายถึง การแบ่งเวลาสำหรับการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเหมาะสมทั้งในด้านการเรียน การทำงาน และการพักผ่อน ตลอดจนมีเทคนิคในการประหยัดเวลา เช่น แบ่งงานที่ยากออกเป็นส่วนย่อย ๆ มีวิธีการอ่านหนังสือที่ดี หรือมีสมาธิอยู่กับงานในขณะนั้น ๆ เป็นต้น

4. **ผลที่ได้รับ (Obtain Results)** หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นจากการนำหลักในการบริหารเวลาไปใช้ในการปฏิบัติจริง

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมเทคนิคการบริหารเวลาที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนไว้ดังนี้

1. ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง
2. ควรหาสถานที่เฉพาะสำหรับการทำงาน หรืออ่านหนังสือ
3. เรียนรู้เทคนิคในการอ่าน
4. ให้เวลากับกิจกรรมต่าง ๆ นอกเหนือจากการเรียน
5. ทำงานแต่เช้า
6. มีสมาธิอยู่กับงานนั้น ๆ
7. รู้จักการกระจายงาน
8. แบ่งงานที่ยากออกเป็นส่วน ๆ
9. ใช้เวลาที่รู้สึกตื่นตัว และกระฉับกระเฉงในการทำงานที่สำคัญ ๆ
10. ทำธุระปลีกย่อยให้เสร็จ เพื่อไม่ให้รบกวนขณะทำงานสำคัญ
11. หาเวลาสำหรับการพักผ่อนเสียบ้าง
12. อย่าเป็นพวกสมบูรณนิยม
13. กล้าที่จะปฏิเสธ
14. รักษาเวลาเมื่อมีการนัดหมาย
15. หาอะไรทำระหว่างการรอคอย

16. ให้รางวัลกับตนเองบ้าง
17. ให้ความกับการนอนพักผ่อนอย่างเพียงพอ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ฮาเวส (Hawes, 1969) ได้ศึกษาผลของการใช้เทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเพื่อเพิ่มความรับผิดชอบในตนเองและสังคมในโรงเรียนประถมศึกษา โดยเน้นที่เทคนิคการใช้กระบวนการคิดและการตัดสินใจค่า การได้รับประสบการณ์ของความคาดหวัง ความสำเร็จ การสร้างสภาพแวดล้อมใหม่ พบว่าบรรยากาศเหล่านี้ช่วยให้มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรม มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ มีสุขภาพจิตที่ดีและมีพัฒนาการที่สมบูรณ์

อิงลิช (English, 1970 Quoted in Osipow and others, 1980) ได้ศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อปัญหาความไม่มีวินัยของนักเรียน แรงจูงใจไม่สัมฤทธิ์ สัมพันธภาพระหว่างครูกับครู และครูกับนักเรียน พบว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการลดปัญหาความไม่มีวินัยของนักเรียน สามารถเพิ่มแรงจูงใจไม่สัมฤทธิ์ในการเรียน และช่วยในการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างครูกับครู และระหว่างครูกับนักเรียนได้

ฮาวอร์ (Hawer, 1971 Quoted in Osipow and others, 1980) ได้ศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงกับนักเรียนเกรด 3 และเกรด 6 ของโรงเรียน 2 แห่ง จำนวน 340 คน เป็นเวลา 16 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนมากขึ้น มีการค้นหาข้อmutต่าง ๆ มากขึ้น มีการเข้าสังคมอย่างมีไมตรีมากขึ้น และมีการคล้อยตามผู้อื่นน้อยลง

กลาสเซอร์ และซุนิน (Glasser and Zunin, 1973 Quoted in Osipow and others, 1980) ได้ศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการกระทำผิดซ้ำของเด็กหญิงที่มีปัญหา ผลการวิจัยพบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงสามารถลดอัตราการกระทำผิดซ้ำได้อย่างมีนัยสำคัญ

แอปบอท (Abbott, 1985) ได้ศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีผลการเรียนไม่ดี และมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีคะแนนจากแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่พบความแตกต่างของคะแนนที่ให้ครูประเมินความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

ฮาร์ท - เฮสเตอร์ (Hart - Hester, 1988) ได้ศึกษาถึงผลของการใช้เทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการเอาใจใส่กับงาน การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน และครูของนักเรียนเกรด 4 จำนวน 5 คน ที่มีพฤติกรรมขี้ดขี้น ก้าวร้าว ไม่เอาใจใส่งาน และขาดเรียน ผลการวิจัยพบว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงสามารถเพิ่มพฤติกรรมการเอาใจใส่กับงาน แต่การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและครูไม่มีการเปลี่ยนแปลง

มัลคิ (Malki, 1988) ได้ศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาวิธีการเรียนของนักเรียนชายโรงเรียนมัธยม ประเทศซาอุดีอาระเบีย จำนวน 55 คน ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ โดยใช้การตั้งเป้าหมาย การผูกมัดต่อการได้รับผลสำเร็จตามเป้าหมายนั้น และการจัดทำตารางเวลาเพื่อควบคุมการใช้เวลาของพวกเขาต่อกิจกรรมทางวิชาการ และกิจกรรมที่ไม่ใช่วิชาการ ผลการวิจัยพบว่าไม่ปรากฏผลอย่างมีนัยสำคัญต่อผลสัมฤทธิ์

กอร์เทอร์ (Gorter, 1988) ได้ศึกษาผลของการใช้เทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีปัญหาพฤติกรรม ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงเอกลักษณ์ของตนเองอย่างมีนัยสำคัญ มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความคิดเกี่ยวกับครอบครัวของตน และมีทัศนคติที่โหดร้ายมากขึ้น

แทมโบเรลลา (Tamborella, 1988) ได้ศึกษาถึงผลของการใช้โปรแกรมที่จัดขึ้นตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อการรับรู้และทัศนคติของนักเรียนและครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าการใช้เทคนิคการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมีประสิทธิภาพในการเรียน เพิ่มความตั้งใจในการเรียนของนักเรียนและลดอัตราการถูกหักการเรียน นักเรียนและครูมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในการเข้ามาอยู่ในโรงเรียนแห่งนี้ในทางบวก และนักเรียนมีการรับรู้ทางบวกเกี่ยวกับตนเอง และความพึงพอใจทางการศึกษา

คอปป์ โรส และปีเตอร์สัน (Cobb, Rose and Peterson, 1992) ได้ศึกษาเกี่ยวกับวิธีการจัดห้องเรียน โดยใช้หลักแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงของกลาสเซอร์ เพื่อช่วยเหลือนักเรียนเกรด 7 ถึง 12 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง ได้รับสิ่งที่จะช่วยเหลือตนเองในการเผชิญกับสิ่งที่ท้าทายในแต่ละวัน และมีการควบคุมชีวิตของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

วิลเลียมสัน (Williamson, 1992) ได้ศึกษาถึงการใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เพื่อเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นหญิงให้พบกับความต้องการพื้นฐาน 5 ประการที่ให้รายละเอียดโดย กลาสเซอร์ (1986) คือ

1. เพื่อการมีชีวิตอยู่และสืบพันธุ์
2. เพื่อความเป็นเจ้าของและรัก
3. เพื่อการได้รับอำนาจ
4. เพื่อความเป็นอิสระ
5. เพื่อมีความสุขสนุกสนาน

ผลการวิจัยพบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ช่วยเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นหญิง และลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเขาได้

อีเด็น และสไมล์เซอร์ (Edens and Smryl, 1994) ได้ศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่พัฒนาขึ้นโดย กลาสเซอร์ ในปี 1969 , 1984 , 1986 , 1990 ในการลดพฤติกรรมที่รบกวนของนักเรียนระดับ 7 ผลการวิจัยพบว่าวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงสามารถลดพฤติกรรมที่รบกวนของนักเรียนระดับ 7 ได้

บล็อก (Block , 1995) ได้ศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงแบบกลุ่มย่อย ที่มีต่อการเพิ่มการรับรู้ตนเองของนักเรียนเกรด 5 ถึง 6 จำนวน 13 คน โดยใช้เวลาในการประชุมกลุ่ม 6 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงแบบกลุ่มย่อยสามารถเพิ่มระดับการรับรู้ตนเองโดยรวมของนักเรียนให้สูงขึ้น

งานวิจัยในประเทศไทย

สุดฤทัย มุขวงศา (2532) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อนิสัย และทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรประภา แก้วกล้า (2533) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการลดพฤติกรรมการเสพติด และเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ถูกคุมความประพฤติที่อยู่ในระหว่างการคุมความประพฤติของฝ่ายคุมประพฤติประจำศาลอาญา จำนวน 12 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า ผู้ถูกคุมความประพฤติในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวที่ลดลงและมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จันทร์เพ็ญ อินทร์ไชยา (2536) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการลดความเครียด ในขณะที่ปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดในด้านทุกคามลดลง และมีคะแนนความเครียดในด้านทำทาสเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

ภัทรศุคา ฮามอำไพ (2538) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนการเผชิญปัญหาที่สนับสนุนการแก้ปัญหาสูงขึ้น และมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ พบว่า มีการนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมาใช้ในวงการศึกษาอย่างแพร่หลาย ทั้งในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา โดยสามารถนำมาใช้กับปัญหาต่างๆ อย่างกว้างขวาง อาทิเช่น ความรับผิดชอบ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ความตั้งใจเรียน การเผชิญปัญหา พฤติกรรมก้าวร้าวกับการทำงาน การเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน การเข้าสังคม การพัฒนาวิธีการเรียน การรับรู้ตนเอง การกระทำผิดซ้ำ ความเชื่อมั่นในตนเอง และปัญหาความไม่มีวินัย เป็นต้น

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลา

ไลท์ และ อเล็กซาคอส (Light and Alexakos,1970) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และรายบุคคลที่มีต่อนิสัยในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ด้านการอ่าน การจดโน้ตย่อ การใส่ใจในการเรียน การแบ่งเวลา สัมพันธภาพทางสังคมในการเรียน นิสัยทั่วไปและทัศนคติต่อการทำงาน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองพบนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 30 นาที กลุ่มควบคุมไม่ได้พบนักจิตวิทยาการปรึกษา ทั้งสองกลุ่มทำแบบสำรวจนิสัยในการเรียนของเรนนี (Wrenn's Inventory of Study Habits) ทั้งก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และรายบุคคลมีคะแนนจากแบบสำรวจนิสัยในการเรียนด้านต่างๆ เพิ่มขึ้น และการประเมินนิสัยในการเรียนโดยครูเพิ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

บริทตัน และเทซเซอร์ (Britton & Tesser , 1982) ได้ศึกษาผลของการฝึกการบริหารเวลาที่มีต่อระดับคะแนนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยจอร์เจีย จำนวน 90 คน โดยการวิเคราะห์แบบสอบถามการบริหารเวลาออกเป็น 3 ส่วนประกอบ คือ การวางแผนระยะสั้น การวางแผนระยะยาว และ ทัศนคติเรื่องเวลา ผลการศึกษา พบว่า การวางแผนระยะสั้น และทัศนคติเรื่องเวลา เป็นตัวทำนายที่มีนัยสำคัญของระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมของนักศึกษา

ฮอลล์และเฮิร์ช (Hall and Hursch, 1982) ได้ทำการวัดการฝึกการบริหารเวลาโดยใช้เทคนิคการจัดการพฤติกรรมเพื่อจัดสรรเวลา และการจัดประเภทของงานที่ควรทำก่อนและหลังภายในเวลาหลายสัปดาห์ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การฝึกการบริหารเวลาสามารถทำได้ครั้งละหลาย ๆ สัปดาห์ และจุดประสงค์ของการศึกษาในปัจจุบันนี้ คือ การพยายามวางแผนการบริหารเวลาในระยะเวลาที่นานขึ้น คือ ระยะเวลาเท่าที่ใช้ในการศึกษาในวิทยาลัย และการพยายามสร้างแบบวัดความสำเร็จของการบริหารเวลา

แอทกินส์ (Atkins , 1990) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เทคนิคการบริหารเวลากับที่มาของความเครียดของอาจารย์ใหญ่ โรงเรียนมัธยม ในสหรัฐอเมริกา จำนวน 927 คน ผลการวิจัยพบว่า การใช้เทคนิคการบริหารเวลา มีความสัมพันธ์ในทางลบกับความเครียดในงาน นั่นคือ ผู้บริหารที่มีเทคนิคการบริหารเวลาดี จะมีความเครียดในงานน้อย แต่พบว่า ผู้บริหารส่วนมากมีการบริหารเวลาไม่ค่อยดี นอกจากนี้ยังพบว่า สาเหตุของความเครียดส่วนใหญ่เกิดจากปัญหาเรื่องเวลา และภาระงานที่มากเกินไป และพบว่าความเครียดที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่เป็นผลมาจากงาน

ไลท์ (Light , 1991) ได้ศึกษาวิเคราะห์ถึงการใช้เวลาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยฮาวาร์ด จำนวน 173 คน พบว่า นักศึกษาใช้เวลา 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ในกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเรียนทั้งในและนอกห้องเรียน โดยผู้หญิงมีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนมากกว่าผู้ชาย และครึ่งหนึ่งของนักศึกษาทั้งหมดจะใช้เวลา 1 ชั่วโมง หรือน้อยกว่านั้นกับ

กิจกรรมนอกหลักสูตร และนักศึกษาจะใช้เวลามากกว่า 40 ชั่วโมงกับกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับการศึกษาอื่น ๆ โดยผู้หญิงจะใช้เวลาเรื่องสังคมมากกว่าผู้ชาย ผู้ชายจะใช้เวลาเป็น 3 เท่าของผู้หญิงในการดูทีวีและเล่นวิดีโอเกม นักศึกษาจะใช้เวลาในการนอนประมาณ 7 ชั่วโมงในหนึ่งวัน ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะสำหรับการปฐมนิเทศนักศึกษาว่า 1. ควรมีการฝึกหัดเรื่องการใช้เวลาให้นักศึกษา 2. ควรใส่หัวข้อเรื่องการใช้เวลาให้อาจารย์ที่ปรึกษาอบรมนักศึกษา 3. ควรจัดให้มีการสัมมนาเรื่องการใช้เวลาในการปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ 4. ควรจัดสัมมนาเรื่องการใช้เวลาในหอพักสำหรับนักศึกษา และ 5. ควรจัดพิมพ์เอกสารเกี่ยวกับเคล็ดลับในการใช้เวลาอย่างฉลาดให้นักศึกษา

วอล์คเกอร์ (Walker , 1992) ได้สำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นในการทดลองโปรแกรมการบริหารเวลาสำหรับนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำ จำนวน 11 คน โดยนักศึกษาจะได้รับการปรึกษาแบบรายบุคคล 3 ครั้งแรก และเข้ากลุ่มการปรึกษาอีก 3 ครั้งหลัง โดยผู้วิจัยจะดูการเพิ่มขึ้นของคะแนนเฉลี่ยใน 2 ภาคการศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีการพัฒนานิสัยในการเรียนเพิ่มมากขึ้น และนักศึกษาที่มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจะมีการรับรู้ระดับความสามารถของตนเอง และมีการควบคุมภายในตนเอง

แมคเคฟ (Mckef , 1995) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการบริหารเวลากับการจัดการชีวิต ที่มีต่อปัญหาการดื่มสุราของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย จำนวน 286 คน ผลการวิจัยพบว่า มีความสัมพันธ์แบบผกผันระหว่างการบริหารเวลากับการวัดระดับแอลกอฮอล์ และการจัดการชีวิตกับการวัดระดับแอลกอฮอล์ และยังพบว่านักศึกษาที่ไม่ดื่มสุรามีคะแนนการบริหารเวลาและการจัดการชีวิตสูงกว่านักศึกษาที่ดื่มสุรา

เวลล์ (Wells , 1995) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการบริหารเวลา กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กับนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 88 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกการบริหารเวลา มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการบริหารเวลา มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

เวอร์เบิล (Verble , 1995) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการตัวเองกับการบริหารเวลา และชนิดของบุคลิกภาพ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โท และเอก จำนวน 347 คน ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของการบริหารเวลาทั้งหมดมีความสัมพันธ์กับรูปแบบชีวิต โดยคะแนนรวมของรูปแบบชีวิตมีความสัมพันธ์กับทัศนคติเรื่องการบริหารเวลามากที่สุด ส่วนคะแนนการบริหารเวลาโดยรวมมีความสัมพันธ์มากที่สุดกับองค์ประกอบของรูปแบบชีวิต นอกจากนี้ผู้ที่มิได้ตระหนักความเป็นจริง การปฏิบัติ การวางแผน และการจัดการจะเป็นผู้ที่บริหารตนเองได้ดีกว่าผู้ที่ชอบจินตนาการ เน้นเรื่องการเป็นไปตามธรรมชาติ และความยืดหยุ่น

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลา พบว่า ได้มีการสำรวจการใช้เวลา และการฝึกการบริหารเวลาให้กับนักเรียนและนักศึกษาในสถาบันการศึกษาเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้เพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ลดความเครียดในงาน พัฒนานิสัยในการเรียน พัฒนาการรับรู้ระดับความสามารถ และการควบคุมภายในตนเอง เป็นต้น

การนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงมาใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีลักษณะการบริหารเวลาไม่เหมาะสม ทำให้คิดว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียน มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ที่จะกระทำสิ่งที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น ตามความสามารถที่นักเรียนมีอยู่ โดยยึดเอาเวลาเป็นหลักเกณฑ์ในการกำหนดขั้นตอนการดำเนินชีวิต และเนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จัดอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนกลางซึ่งเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ และยังคงเผชิญกับปัญหาการปรับตัวในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาการปรับตัวในด้านการเรียน(พาสนา ผลิตศิลป์,2535) ดังนั้นหากนักเรียนได้เรียนรู้วิธีการบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพก็จะช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวได้

ตามความเห็นของกลาสเซอร์(Glasser,1965) การที่นักเรียนไปโรงเรียนและเกิดความล้มเหลวในการที่จะเรียนรู้และได้รับความรู้ ล้มเหลวในการที่จะรู้จักวิพากษ์ และล้มเหลวในการที่จะเรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหาแล้ว ก็จะทำให้เด็กเกิดความล้มเหลวต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นที่จะป้องกันและช่วยเหลือไม่ให้นักเรียนเกิดความล้มเหลวนี้ โดยการช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ที่จะใช้เวลาในด้านการเรียนอย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียนได้ เนื่องจากจากการศึกษางานวิจัยต่างๆ พบว่า เวลาเป็นสิ่งที่มียุติผลต่อการเรียนรู้(Walberg,1988) และผู้วิจัยโดยทั่วไปมีความเห็นตรงกันว่า ความสำเร็จทางปัญญานั้นอยู่กับเวลา(Britton & Tesser,1991)

นอกจากนี้จากการศึกษางานวิจัยต่างๆ เรื่องเวลาที่ใช้ในการเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของพิมพันธ์ เจริญกุล(2530) พบว่า เวลาที่ใช้ในการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน และจากการศึกษาของจินตนา ซึ่งจิตติวิสุทธิ(2529) พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงกว่าระดับความสามารถส่วนมากมีนิสัยในการเรียนด้านการหลีกเลี่ยงการผัดเวลาดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำกว่าระดับความสามารถ กล่าวคือ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงกว่าระดับความสามารถเป็นนักเรียนที่รู้จักใช้เวลาในการศึกษาเล่าเรียน ทบทวนบทเรียน ทำการบ้าน และเตรียมบทเรียนก่อนเรียนอย่างสม่ำเสมอ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการเรียนจะรีบถามหรือปรึกษาหารือกับครูผู้สอนทันที หรือเมื่อครุมอบหมายให้ค้นคว้าอ่านหนังสือเพิ่มเติมก็จะรีบเข้าห้องสมุดหาสิ่งที่ต้องการ ไม่ปล่อยทิ้งไว้ นอกจากนี้เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์สูงกว่าระดับความสามารถยังมีการวางแผนดูหนังสือเตรียมสอบทันทีเมื่อทราบกำหนดการสอบ และจากการศึกษาของอิลิช



(Ehrlich อ้างถึงใน นภาพร เมษรักษ์วานิช,2514) ยังพบว่า นักเรียนที่เรียนดีนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นคนที่มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดมาก แต่ต้องเป็นคนที่รู้จักใช้เวลา รู้จักวิธีเรียน และรู้จักวิธีทำงาน ให้ได้ผลดีและมีประสิทธิภาพ

จากที่กล่าวมาจึงสรุปได้ว่าการบริหารเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับ การเรียนอย่างเหมาะสมจะช่วยให้นักเรียนเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียนได้ ดังนั้นการ ช่วยให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีการบริหารเวลาอย่างเหมาะสมจึงเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยป้องกันปัญหาอัน เกิดจากความล้มเหลวในด้านการเรียน และยังเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียนเป็นผู้ที่ประสบ ความสำเร็จในด้านการเรียน และประสบความสำเร็จในการที่จะเป็นคนที่มีความก้าวหน้าได้ ซึ่งเป็น จุดเริ่มต้นที่นักเรียนจะนำไปใช้พัฒนาตนเองในด้านอื่นๆ ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อ การบริหารเวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการบริหารเวลาเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิด พิจารณาความเป็นจริง
2. นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีคะแนนการบริหารเวลาสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิด พิจารณาความเป็นจริง

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนสาธิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ปีการศึกษา 2539 ที่ได้คะแนนจากแบบวัดการบริหารเวลา ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และได้รับการประเมินจากอาจารย์ประจำชั้นหรืออาจารย์ผู้สอนที่มี

ชั่วโมงสอนนักเรียนอย่างน้อย 4 คาบต่อสัปดาห์ ว่าเป็นผู้ที่มีลักษณะการบริหารเวลาไม่เหมาะสม จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 7 คน และกลุ่มควบคุม 7 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบวัดการบริหารเวลา

2.2 แบบประเมินลักษณะการบริหารเวลาของนักเรียน

2.3 โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณา

ความเป็นจริง

3. ตัวแปรในการวิจัย

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาความเป็นจริง

3.2 ตัวแปรตาม คือ ค่าคะแนนลักษณะการบริหารเวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ที่วัดได้จากแบบวัดการบริหารเวลา

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลกลุ่มหนึ่งซึ่งมีปัญหาหรือความต้องการตรงกันที่จะพัฒนาหรือปรับปรุงตนเองในเรื่องหนึ่งเรื่องใด สมมติใจที่จะเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มที่คอยเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้บุคคลได้พัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ โดยช่วยให้บุคคลรู้จักใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่อย่างเต็มที่ มีความเชื่อมั่นที่จะพึ่งพาตนเองมากกว่าจะคอยคิดพึ่งพาผู้อื่นให้มาสนองความต้องการของตน ช่วยให้บุคคลสามารถตอบสนองความต้องการของตนในทางที่รับผิดชอบมากขึ้น สามารถทำสิ่งที่มีประโยชน์ต่อชีวิต รู้จักพิจารณาความต้องการ และกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจนทั้งในปัจจุบัน และในระยะยาว พิจารณาถึงที่เป็นอุปสรรคขัดขวางความก้าวหน้าไปสู่เป้าหมาย มีการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง และสามารถดำเนินการตามแผนให้สำเร็จตามที่บุคคลได้สัญญาไว้ ภายใต้บรรยากาศของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ช่วยให้บุคคลรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย และเปิดโอกาสให้บุคคลได้มองเห็นความสำเร็จที่แต่ละคนสามารถทำได้ในสิ่งที่เขาดังใจทำ โดยปราศจากการดำเนินคดีเช่น ฆ่าเหยื่อ ตกตากับผลงานที่เขาทำไม่ได้ หรือไม่สามารทำได้ ตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ และชี้ให้บุคคลได้เห็นถึงความสำเร็จของเขาโดยการยกย่อง ชมเชย และ

ให้กำลังใจ เพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้ประสบการณ์แห่งความสำเร็จซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ต่อไป

การบริหารเวลา หมายถึง การใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงผลของการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อการบริหารเวลาของนักเรียน

2. เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาด้านการบริหารเวลาให้สามารถบริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้หลักการและวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง

3. เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยที่จะนำหลักการและวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงไปใช้ในโรงเรียนต่อไป

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย