

การพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลาของ
นักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยมีทฤษฎี
การบำบัดความคิดเป็นฐาน

Development of an Integrative Group Counseling Model to Develop Time
Management of Students with Special Sports Abilities of Thailand National
Sports University Based on Cognitive Therapy

รักษ์ ห้วยเรไร¹

Rak Huayreirai

Received: November 05, 2024

Revised: December 15, 2024

Accepted: December 19, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลา และ 2) ศึกษาผลการใช้รูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลาของนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา โดยมีทฤษฎีการบำบัดความคิดเป็นฐาน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติและระดับนานาชาติ ปีการศึกษา 2567 จำนวน 56 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม เครื่องมือการวิจัย คือ แบบวัดการบริหารเวลา และรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลา วิเคราะห์ข้อมูลโดยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองทาง ผลการวิจัย พบว่า 1) รูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลาของนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา โดยมีทฤษฎีการบำบัดความคิดเป็นฐาน ได้แบบวัดการบริหารเวลา 44 ข้อ มีความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .93 และรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ

¹ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี; Thailand National Sports University Chon Buri Campus
Corresponding author, e-mail: raksa.dr@gmail.com, Tel. 06-2601-3995

10 แผน มี 5 ขั้นตอนการปรึกษา คือ (1) ขั้นสำรวจประสบการณ์ความคิด (2) ขั้นตระหนักรู้ผลกระทบ (3) ขั้นฝึกเทคนิคการปรึกษา (4) ขั้นพัฒนาความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมใหม่ (5) ขั้นฝึกการบ้านทางความคิด 2) ผลการใช้รูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลาของนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา โดยมีทฤษฎีการบำบัดความคิดเป็นฐาน พบว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2.1) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 2.2) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของกลุ่มทดลองอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 3 ด้าน คือ การดำเนินการปรึกษากลุ่ม ผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษา 4.73 (2.00), 4.75 (1.77) และ 4.56 (2.28) ตามลำดับ

คำสำคัญ: การบริหารเวลา, รูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ, ทฤษฎีการบำบัดความคิด นักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา, มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

Abstract

The purposes of this research article were 1) to develop an integrated group counseling model to develop time management; and 2) to study the results of using an integrated group counseling model to develop time management of students with special sports abilities based on cognitive therapy. The sample group was 56 students with special sports abilities, Thailand National Sports University, Chonburi Campus, who participated in national and international sports competitions in the academic year 2024. They were selected by purposive sampling and divided into an experimental group and a control group. The research instruments were a time management test and an integrated group counseling model to develop time management. Data were analyzed by using mean, standard deviation, and two-way repeated measures variance. The research results found that 1) the integrated group counseling model to develop time management of students with special sports abilities based on cognitive therapy resulted in a 44-item time management test with a reliability value of .93 for the entire version. The integrated group counseling model

consisted of 10 plans with 5 steps of counseling: (1) exploration of thought experience step, (2) awareness of the impact step, (3) counseling technique practice step, (4) development of new thoughts, feelings and behaviors step, (5) cognitive homework practice step; 2) the results of using the integrated group counseling model to develop time management of students with special sports abilities based on cognitive therapy found that the experimental method and the duration of the experiment had a statistically significant interaction at the .05 level, 2.1) the experimental group had a higher mean score than the control group in both the post-experiment and follow-up phases, 2.2) the experimental group had a higher mean score in the post-experiment and follow-up phases than the pre-experiment phase. The average satisfaction of the experimental group was at the highest level in all 3 dimensions, namely, group counseling process, consultants, and counselors 4.73 (2.00), 4.75 (1.77) and 4.56 (2.28), respectively.

Keywords: Time Management, Integrated Group Counseling Model, Cognitive Therapy Theory, Students with Special Sports Abilities, Thailand National Sports University

บทนำ

การบริหารจัดการเวลา (Time Management) เป็นจรรยาวัชระ (Soft Skills) ที่สำคัญในการบริหารตนเอง การบริหารเวลาที่ดีจะสามารถทำงานสำเร็จลุล่วงไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล สามารถวางแผนและกำหนดระยะเวลาในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม บุคคลควรใช้เวลาในการทำสิ่งที่เกิดประโยชน์ โดยจัดสรรเวลาของตนเองให้ถูกต้องและเหมาะสม (วิรงค์ รong ชมภูมิ่ง, 2562) การใช้เวลาของนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา จะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเรียนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ การส่งเสริมให้นิสิต นักศึกษาสามารถจัดสรรเวลาให้เหมาะสมกับภาระงาน สร้างแรงจูงใจที่จะเรียนและทำกิจกรรมให้สำเร็จ จะทำให้นิสิตนักศึกษาประสบความสำเร็จในการศึกษาและเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ การบริหารเวลาเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาตินั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ สอดคล้องกับแนวคิดของพิมพ์ โหลคำ (2550) ที่กล่าวว่า ผู้ที่รู้จักใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพจะประสบความสำเร็จในชีวิตและหน้าที่การงาน

มากกว่าผู้ที่ไม่รู้จักใช้เวลาให้เหมาะสม การบริหารเวลาจึงเป็นการกำหนดและควบคุมการปฏิบัติงานต่าง ๆ ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์เพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพ ซึ่งนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬาในสถาบันอุดมศึกษาเฉพาะทางกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาตินั้นมีเวลา 24 ชั่วโมงเหมือนกับนักศึกษาทั่วไป แต่ที่แตกต่างกัน คือ นักศึกษาผู้เข้าศึกษาส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มที่ต้องฝึกซ้อมกีฬาเพื่อการแข่งขันและมุ่งสู่ความเป็นเลิศทางกีฬานั้นจึงมีภาระงานมาก

ปัญหาการบริหารเวลาของนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยภาพรวมคือการวางแผนการใช้เวลาเพื่อการฝึกซ้อมกีฬาและการศึกษาเล่าเรียนให้ได้ผลสัมฤทธิ์ที่ดีทั้ง 2 ด้าน โดยในพื้นที่มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี มีนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬาเป็นจำนวนมาก ด้วยเป็นวิทยาเขตขนาดใหญ่ในภาคกลาง และเป็นที่ตั้งของสำนักงานอธิการบดี มีสนามกีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ทางกีฬาจำนวนมาก จึงทำให้ได้รับความนิยมในการเข้าศึกษา มีผลงานการเป็นแชมป์ กีฬาสถาบัน “พลศึกษาเกมส์” ติดต่อกัน 3 สมัยซ้อน มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี เป็นเจ้าเหรียญทอง อันดับที่ 1 จากทั้ง 17 วิทยาเขต ตั้งแต่ปี 2565-2567 จึงเป็นพื้นที่ที่ควรทำการศึกษาวิจัยเพื่อนำร่องการดูแลช่วยเหลือนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา และสภาพปัญหาการบริหารเวลาของนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา ซึ่งมีการกิจทั้งทางการศึกษาและการกีฬา นักศึกษาต้องมีระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสมในระดับ 2.00 จึงจะยังคงสภาพเป็นนักกีฬาได้หรือการได้รับทุนการศึกษาทางกีฬา รวมถึงการจบการศึกษาด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงพัฒนารูปแบบวิธีการเพื่อดูแลช่วยเหลือนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬาของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี โดยนักศึกษาต้องเข้าร่วมฝึกซ้อมกีฬาในระยะเวลาต่อเนื่อง ยาวนาน การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาในรายการประจำปี และรายการที่จัดขึ้นเป็นครั้งคราว เช่น กีฬามหาวิทยาลัย กีฬาสถาบัน “พลศึกษาเกมส์” กีฬาสโมสร กีฬาระดับภาค กีฬาระดับจังหวัด นักศึกษาหลายรายไปเก็บตัวฝึกซ้อมกีฬาทลอดภาคการศึกษา บางรายเป็นผู้ตัดสินกีฬาร่วมด้วย ทำให้เวลาในการศึกษาเล่าเรียนทางวิชาการและวิชาชีพไม่ต่อเนื่องหรือลดทอนขาดหายไป ซึ่งผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อตัวนักศึกษา และสถาบันการศึกษาที่จัดการศึกษาให้แก่ผู้มีความสามารถพิเศษทางกีฬาทั้งในระดับชาติและระดับนานาชาติ ซึ่งมหาวิทยาลัยมีนโยบายด้านการจัดการศึกษามุ่งพัฒนานักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬาให้มีคุณภาพและความเชี่ยวชาญตามอัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัย รวมถึงส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยพัฒนาคุณภาพการศึกษาควบคู่กับการพัฒนาศักยภาพด้านกีฬาสู่ความเป็นเลิศ แสดงให้เห็นว่ามหาวิทยาลัยให้ความสำคัญกับนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา (มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2567)

ทฤษฎีการบำบัดความคิดเป็นทฤษฎีการปรึกษาที่มุ่งเน้นการปรับความคิด ปรับกรอบโครงสร้างความคิดใหม่ให้มีเป้าหมายในทางบวก จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรมไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ (Corey, G., 2013) สอดคล้องกับการบริหารเวลาซึ่งเป็นทักษะทางความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมในการตั้งเป้าหมายที่จะใช้เวลาทำประโยชน์ให้คุ้มค่า การบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพเกิดจากการมีกรอบโครงสร้างความคิดที่จะทำเป้าหมายให้สำเร็จ บุคคลตระหนักในความสำคัญของคุณค่าของเวลาแล้วจึงจะวางแผนการใช้เวลาเพื่อทำให้เป้าหมายสำเร็จตามแผนได้ (ปนัดดา กองมนต์, 2565) ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้ทฤษฎีการบำบัดความคิดเป็นฐานในการพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยใช้หลักการแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีและลำดับขั้นตอนของทฤษฎีเป็นฐานในการบูรณาการแบบบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค เป็นการผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative Integrative Counseling) และใช้เทคนิคการปรึกษาร่วมกันจากทฤษฎีการปรึกษาที่มีความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์คล้ายกัน โดยในการวิจัยนี้ใช้ทฤษฎีการบำบัดความคิด (Cognitive therapy) ของอาร์รอน ที เบค (Aaron T. Beck) เป็นฐานทฤษฎีหลักในการบูรณาการร่วมกับเทคนิคการบำบัดจากทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (REBT: Rational Emotive Behavior Therapy) ของอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) และทฤษฎีการบำบัดความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม (Cognitive Behavior Modification) ของโดนัลด์ ไมเคิลบาส์ (Donald Meichenbaum) และใช้เทคนิคการบริหารเวลามาบูรณาการร่วมกันในการพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลาโดยมีกรอบความคิดเกี่ยวกับการบริหารเวลาในแนวทางจิตวิทยาที่อธิบายว่าการบริหารเวลาเป็นเรื่องของการจัดการความคิด ในการนึกถึงอดีต และความคิดถึงอนาคต โดยจัดการความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของบุคคลเกี่ยวกับการคาดการณ์อนาคตที่หละหลวมเกินไป และการจดจำอดีตที่ไม่ตรงกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง และให้ความหมายว่า เวลา คือการที่สมองคิดถึงการเปลี่ยนแปลงและลำดับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในแง่ของความน่าจะเป็นที่จะเกิดขึ้น (ชูชุกิ ยู, 2565) ดังนั้นในการวิจัยนี้จึงมุ่งพัฒนาการบริหารเวลาโดยการปรับการคิดถึงอนาคตและนึกถึงอดีตของแต่ละบุคคลให้สอดคล้องกับเป้าหมายของตนเอง ไม่ใช้การมุ่งเน้นใช้เวลาทำงานให้ได้มากที่สุดหรือคุ้มค่าที่สุด (Productive) และการวิจัยนี้มุ่งพัฒนาบุคคลให้มีการรับรู้ความสุขในการกระทำพฤติกรรมในปัจจุบัน เพราะเข้าใจอดีต และคาดการณ์อนาคตได้เหมาะสม เช่น มีความสุขในการซ้อมกีฬามากขึ้น เพราะเข้าใจแล้วว่าอดีตที่เคยแข่งขันกีฬาแล้วแพ้ ก็แค่แพ้ ส่วนการแข่งขันใหม่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต จึงวางแผนซ้อมกีฬาแล้วทำตามแผนให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งรูปแบบการปรึกษาที่พัฒนาขึ้นนั้นเป็นกระบวนการปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) มีเป้าหมายมุ่งเน้น

ปรับเปลี่ยนโครงสร้างความคิด ความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่น มีการจัดประสบการณ์ให้ผู้รับการศึกษามีปฏิสัมพันธ์กัน ร่วมรับฟังเรื่องราวของตนเองและสมาชิกภายในกลุ่ม แล้วร่วมกันแก้ปัญหา พัฒนาความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมใหม่ (สุขอรุณ วงษ์ทิม, 2567) โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นเตรียมการปรึกษา (The Preparations Stage) 2) ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา (The Initial Stage) 3) ขั้นดำเนินการปรึกษา (The Working Stage) 3.1) ขั้นทบทวนประสบการณ์ความคิด 3.2) ขั้นตระหนักถึงผลกระทบ 3.3) ขั้นฝึกตามเทคนิคการปรึกษา 3.4) ขั้นพัฒนาความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมใหม่ 3.5) ขั้นฝึกการบ้านทางความคิด 4) ขั้นยุติการปรึกษา (The Termination Stage) 5) ขั้นประเมินผลการปรึกษา (The Evaluation Stage) ผู้วิจัยกำหนดเป้าหมายเฉพาะของการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ มุ่งพัฒนาผู้รับการปรึกษาให้สามารถบริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีเป้าหมายมุ่งพัฒนาการบริหารเวลา 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การกำหนดเป้าหมายในการเรียนและการกีฬา 2) การวางแผนการใช้เวลา 3) การดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ 4) การประเมินการใช้เวลา 5) การปรับปรุงการใช้เวลา

จากการศึกษาเอกสารและปรากฏการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มเป้าหมายของการวิจัย แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการบริหารเวลาในนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา ผู้วิจัยจึงพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลาของนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยมีทฤษฎีการบำบัดความคิดเป็นฐาน เพื่อให้นักศึกษามีการจัดสรรเวลาทั้งในด้านการเรียนและการฝึกซ้อมกีฬาให้เกิดความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ซึ่งหากมีการใช้เวลาทำพฤติกรรมต่าง ๆ ตามช่วงระยะเวลาที่เหมาะสม ย่อมมีส่วนช่วยส่งเสริมทำให้ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียน การกีฬา การพักผ่อน และการใช้ชีวิตส่วนตัวได้ และเป็นแนวทางให้ผู้สนใจนำข้อมูลองค์ความรู้มาพัฒนาส่งเสริมศักยภาพนิสิตนักศึกษาในด้านการบริหารเวลาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลาของนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยมีทฤษฎีการบำบัดความคิดเป็นฐาน

2. เพื่อศึกษาผลของการใช้รูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลาของนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยมีทฤษฎีการบำบัดความคิดเป็นฐาน

วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) มีการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลาของนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยมีทฤษฎีการบำบัดความคิดเป็นฐาน และระยะที่ 2 การศึกษาผลของการใช้รูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลาของนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยมีทฤษฎีการบำบัดความคิดเป็นฐาน มีรายละเอียดการวิจัย ดังนี้

ประชากร คือ นักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติและระดับนานาชาติ ปีการศึกษา 2567 จำนวน 580 คน

กลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 1 คือ นักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติและระดับนานาชาติ ปีการศึกษา 2567 ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย จำนวน 31 คน

กลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 2 คือ นักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติและระดับนานาชาติ ปีการศึกษา 2567 ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลอง 30 คน ภายหลังมีกลุ่มตัวอย่างที่ถูกคัดออกตามเกณฑ์การวิจัยจึงมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 56 คน เป็นกลุ่มทดลอง 26 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน

มีเกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครในโครงการวิจัย (Inclusion Criteria) ดังนี้

1. เป็นนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติและระดับนานาชาติ ปีการศึกษา 2567

2. กลุ่มตัวอย่างมีความสนใจและยินยอมในการเข้าร่วมโครงการวิจัย

3. กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีความสามารถในการฟัง พูด อ่าน เขียน และสื่อสารได้ด้วยภาษาไทย

4. กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ไม่เคยได้รับการฝึกฝนหรือเข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลามาก่อน

เกณฑ์การคัดอาสาสมัครออกจากโครงการวิจัย (Exclusion Criteria)

1. กลุ่มตัวอย่างขอถอนตัวจากการเป็นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติและระดับนานาชาติ ปีการศึกษา 2567 หรือเลิกเป็นนักกีฬา
2. กลุ่มตัวอย่างติดภารกิจส่วนตัว การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา/ฝึกซ้อมกีฬาตามคำสั่งของผู้ฝึกสอนกีฬาหรือผู้ควบคุมทีม เจ็บป่วยไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดโครงการวิจัย หรือขอถอนตัวจากการเข้าร่วมโครงการวิจัย
3. กลุ่มตัวอย่างพ้นสภาพการเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี

เกณฑ์การถอนอาสาสมัครออกจากโครงการวิจัย (Withdrawal intervention criteria) คือ กลุ่มตัวอย่างไม่มาเข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลาของนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยมีทฤษฎีการบำบัดความคิดเป็นฐาน ตามนิตหมายเกิน 3 ครั้ง ติดต่อกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการบริหารเวลา ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบวัดการบริหารจัดการเวลา ของ ปันดดา กองมนต์ (2565) มีข้อคำถามจำนวน 44 ข้อ มีตัวเลือกตอบ 5 ระดับ (ระดับ 1 คือ จริจน้อยที่สุด ถึงระดับ 5 คือ จริจมากที่สุด) ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ด้านการกำหนดเป้าหมายในการเรียนและการกีฬา 2) ด้านการวางแผนการใช้เวลา 3) ด้านการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ 4) ด้านการประเมินการใช้เวลา และ 5) ด้านการปรับปรุงการใช้เวลา โดยผู้วิจัยศึกษาและพัฒนาขึ้นให้ครอบคลุมตามนิยามศัพท์เฉพาะ ผ่านการตรวจสอบเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน มีการหาค่าความเที่ยง (Reliability) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)
2. รูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลาของนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยมีทฤษฎีการบำบัดความคิดเป็นฐาน ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (Assimilative Integrative Counseling) โดยมีทฤษฎีการบำบัดความคิด (Cognitive Therapy) เป็นทฤษฎีหลักบูรณาการเข้ากับเทคนิคจากทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) และเทคนิคจากทฤษฎีการปรับความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม (Cognitive Behavior Modification) มีการ

ประเมินคุณภาพด้วยความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ด้วยค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มีการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และมีการทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาที่มีคุณสมบัติเหมือนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของลำดับขั้นตอนการปฐกษา ภาษาที่ใช้ และเพิ่มเติมเทคนิควิธีการต่าง ๆ ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ก่อนนำไปใช้ในการทดลองจริง ได้แผนการปฐกษากลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการดำเนินการทดลอง

ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการปฐกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลาของนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยมีทฤษฎีการบำบัดความคิดเป็นฐาน

1) ผู้วิจัยดำเนินการขอเอกสารขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยและขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและขอเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยก่อนนำไปทดลองใช้ (Try Out) เมื่อได้รับอนุญาตแล้วมีการประชาสัมพันธ์ผ่านผู้ฝึกสอนกีฬาเพื่อเชิญชวนนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬาที่สนใจเข้าร่วมรูปแบบการปฐกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ ตามความสมัครใจ

2) นัฒหมายกลุ่มทดลองใช้ (Try Out) ทำแบบวัดการบริหารเวลา เพื่อหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดทั้งฉบับ และทดลองใช้รูปแบบการปฐกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลา

ระยะที่ 2 การศึกษาผลของการใช้รูปแบบการปฐกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลาของนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยมีทฤษฎีการบำบัดความคิดเป็นฐาน

1) ขั้นตอนการทดลอง เมื่อได้อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยตามเกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครเข้าสู่โครงการวิจัย (Inclusion Criteria) แล้วแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มทดลอง จำนวน 26 คน คือ กลุ่มที่เข้าร่วมรูปแบบการปฐกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ และ 2) กลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน คือ กลุ่มที่ได้รับวิธีปกติ เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนการฝึกซ้อมกีฬาตามปกติของมหาวิทยาลัย ไม่ได้เข้าร่วมรูปแบบการปฐกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ

2) ขั้นตอนการทดลอง แบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้

2.1) ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการชี้แจงข้อมูลสำหรับการวิจัยและให้กลุ่มตัวอย่างได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมโดยได้รับการบอกกล่าว จากนั้นผู้วิจัยให้

ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการบริหารเวลาเป็นครั้งที่ 1 นับเป็นคะแนนระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

2.2) ระยะการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามรูปแบบการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ กับกลุ่มทดลอง จำนวน 26 คน จำนวน 10 ครั้ง ส่วนนักศึกษากลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนการฝึกซ้อมกีฬาตามปกติของมหาวิทยาลัย ซึ่งช่วงเวลาในการดำเนินการตามรูปแบบการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ จำนวน 10 ครั้ง ระยะเวลาก่อนการทดลอง 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที รวมเป็น 900 นาที ช่วงเดือนตุลาคม 2567 ตั้งแต่วันที่ 7 ตุลาคม 2567 ถึงวันศุกร์ ที่ 18 ตุลาคม 2567 เวลา 08.30 น.-10.00 น. เว้นวันเสาร์-อาทิตย์ ณ ห้อง 238 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี

2.3) ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการทดลองใช้รูปแบบการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการบริหารเวลาเป็นครั้งที่ 2 คะแนนที่ได้เป็นคะแนนระยะหลังการทดลอง (Post-test) และสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมการศึกษากลุ่มด้วยการทำแบบสอบถามความพึงพอใจ

2.4) ระยะติดตามผล หลังจากสิ้นสุดการทดลองใช้รูปแบบการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ แล้ว เป็นเวลา 2 สัปดาห์ (ช่วงเวลาปลายเดือนตุลาคม 2567) ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดการบริหารเวลาเป็นครั้งที่ 3 คะแนนที่ได้เป็นคะแนนระยะติดตามผล (Follow up) และในการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของกลุ่มควบคุมในการเข้าร่วมรูปแบบการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ เช่นเดียวกับกลุ่มทดลองเมื่อสิ้นสุดระยะติดตามผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ได้แก่ ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และค่าความเที่ยง (Reliability) ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach coefficient α)

2. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัย ได้แก่

2.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

2.2 สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองทาง (Two-way ANOVA Repeated Measurement) และเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ (Multiple Comparison) ด้วยวิธีการของบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni Method)

โดยแบบแผนการวิจัยในระยะที่ 2 คือ ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภท 1 ตัวแปรระหว่างกลุ่มและ 1 ตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated Measure Variance : One Between-subjects Variable and One Within-subjects Variable) (Howell, D.C., 2013)

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนารูปแบบการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ มีดังนี้

1.1 แบบวัดการบริหารเวลา ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ผ่านความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน พบว่า ข้อคำถามทั้ง 44 ข้อ ผ่านเกณฑ์การตรวจสอบคุณภาพทั้งหมด มีค่า IOC ระหว่าง 0.67-1.00 และผลการตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) โดยมีการตรวจสอบความเที่ยงของแบบประเมินทั้งฉบับด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) มีค่าเท่ากับ .93

1.2 รูปแบบการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ จำนวน 10 แผน มีขั้นตอนการปรีกษา 5 ขั้นใหญ่ ได้แก่ 1) ขั้นเตรียมการปรีกษา ประกอบด้วย หัวเรื่องการปรีกษา วัตถุประสงค์ ขนาดของกลุ่ม ระยะเวลาที่ใช้ในการปรีกษา สถานที่ อุปกรณ์ ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม แนวคิดสำคัญในการปรีกษา 2) ขั้นเริ่มต้นการปรีกษา 3) ขั้นดำเนินการปรีกษา แบ่งออกเป็น 5 ขั้นย่อยตามขั้นตอนการปรีกษาของทฤษฎีการบำบัดความคิด ได้แก่ 3.1) ขั้นทบทวนประสบการณ์ความคิด 3.2) ขั้นตระหนักรู้ผลกระทบ 3.3) ขั้นฝึกเทคนิคการปรีกษา 3.4) ขั้นพัฒนาความคิดความรู้สึก พฤติกรรมใหม่ 3.5) ขั้นฝึกการบ้านทางความคิด 4) ขั้นยุติการปรีกษา 5) ขั้นประเมินผลการปรีกษา ผลตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ผ่านความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ซึ่งรูปแบบการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ ผ่านเกณฑ์การตรวจสอบคุณภาพทั้งหมด มีค่า IOC เท่ากับ 1.00 ทั้ง 10 ครั้ง ของรูปแบบการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ

2. ผลการศึกษาผลของการใช้รูปแบบการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ มีดังนี้

2.1 ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการบริหารเวลาของนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล

ตารางที่ 1 ผลคะแนนการบริหารเวลาของนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
ค่าสถิติ	ระยะก่อน	ระยะหลัง	ระยะ	ค่าสถิติ	ระยะก่อน	ระยะหลัง	ระยะ

	การทดลอง	การทดลอง	ติดตามผล		การทดลอง	การทดลอง	ติดตามผล
M	127.50	196.65	191.46	M	126.97	127.60	129.97
SD	25.91	10.66	13.28	SD	24.74	23.49	23.17

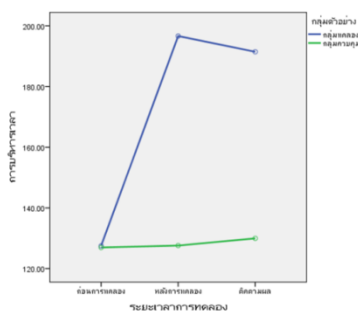
2.2 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการบริหารเวลาของนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	p
<i>Between subject</i>					
Group (G)	1	79775.91	79775.91	75.39*	.00
Error	54	57138.54	1058.12		
<i>Within subjects</i>					
Time (I)	1.41	43466.81	30744.40	144.79*	.00
I x G	1.41	39318.07	27809.97	130.97*	.00
Error	76.35	16211.44	212.34		

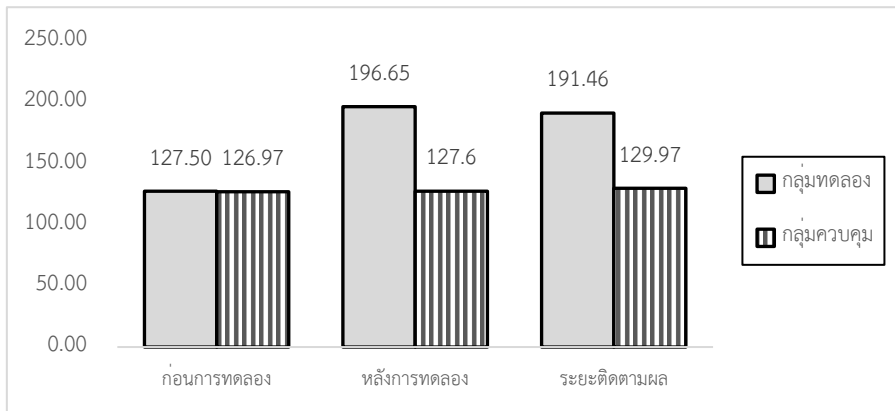
* $p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง มีปฏิสัมพันธ์กันที่ส่งผลต่อคะแนนการบริหารเวลาของนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา โดยกลุ่มที่ดำเนินการต่างกันมีผลต่อการบริหารเวลาของนักศึกษา แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่าเมื่อระยะเวลาของการทดลองต่างกัน คะแนนการบริหารเวลาของนักศึกษา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงนำเสนอกราฟแสดงความสัมพันธ์ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กราฟเส้นแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองที่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยการบริหารเวลาของนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา

2.3 กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมรูปแบบการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม



ภาพที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการบริหารเวลาในระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.4 กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมรูปแบบการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการบริหารเวลาเป็นรายคู่ของกลุ่มทดลองในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง ด้วยการทดสอบแบบบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni Method)

ระยะเวลา (I)	M	ติดตามผล		
		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	
		127.50	196.65	191.46
ก่อนการทดลอง	127.50	-	69.15*	63.96*
หลังการทดลอง	196.65	-	-	5.19
ติดตามผล	191.46	-	-	-

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการบริหารเวลา ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยในระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการบริหารเวลาเป็นรายคู่ของกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง ด้วยการทดสอบแบบบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni Method)

ระยะเวลา (I)	M	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล
		126.97	127.60	129.97
ก่อนการทดลอง	126.97	-	.63	3.00*
หลังการทดลอง	127.60	-	-	2.37
ติดตามผล	129.97	-	-	-

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่ากลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการบริหารเวลาในระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง และระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนระยะก่อนการทดลองกับระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

2.5 ความพึงพอใจในการเข้าร่วมการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการ พบว่า มีค่าเฉลี่ยรายด้าน ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการดำเนินการศึกษากลุ่ม ด้านผู้ให้การศึกษา ด้านผู้รับการปรึกษา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.73, 4.75 และ 4.56 ตามลำดับ จัดเป็นความพึงพอใจระดับมากที่สุด และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทั้ง 3 ด้าน มีค่าตั้งแต่ 0.40 ถึง 2.28 ผลการวิเคราะห์เนื้อหา พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองพัฒนาการวางแผน การแบ่งเวลา การจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ทำได้ดีขึ้น ปรับเปลี่ยนความคิดในทางบวก เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง อยู่กับปัจจุบัน ลดความวิตกกังวล จัดการความเครียด มีความสุข ชื่นชอบกีฬา มีวินัย กล้าแสดงออก ชอบตัวแบบนักกีฬา “น้องเทนนิส พานิกก์” และแลกเปลี่ยนความรู้กับสมาชิกกลุ่มเพื่อทำตามเป้าหมายที่วางไว้ได้สำเร็จ

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนารูปแบบการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ 1.1) แบบวัดการบริหารเวลา มีข้อคำถามผ่านเกณฑ์การยอมรับ จำนวน 44 ข้อ ตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) มีค่าเท่ากับ .93 ซึ่ง Ebel, R. L. & Frisbie, D.A. (1986) ได้กำหนดเกณฑ์ค่าความเที่ยง .71 - .90 หมายถึง ค่าความเที่ยงระดับสูง อีกทั้งจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมในการทดลองใช้เครื่องมือคืออย่างน้อย 30 คน (Polit & Beck, 2017 อ้างอิงใน มณีรัตน์ พัฒนสมบัติสุข, 2564) โดยในงานวิจัยนี้ได้มีการทดลองใช้เครื่องมือดังกล่าวด้วยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 31 คน แสดงให้เห็นว่าแบบวัดการบริหารเวลา ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความเที่ยงผ่านเกณฑ์การยอมรับและสามารถแปลผลค่าความเที่ยงอยู่ในระดับสูง 1.2) รูปแบบการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ มีการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยพิจารณาจากค่า IOC ซึ่งมีค่า 1.00 ทั้ง 10 ครั้ง โดย Waltz, C. F., Strickland, O. L. & Lenz, E. R. (2010) แนะนำ

ว่าให้ใช้ค่า IOC ตั้งแต่ .75 ขึ้นไปในการผ่านเกณฑ์การพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือการวิจัย ดังนั้นผลการพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ ได้เครื่องมือสำหรับการวิจัยทั้งแบบวัดการบริหารเวลาและรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ มีคุณสมบัติการวัดได้ตรงและครอบคลุมเนื้อหาตามนิยามศัพท์เฉพาะ

2. ผลการศึกษาผลของการใช้รูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ อภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

2.1 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่ารูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ กับระยะเวลาของการทดลองส่งผลร่วมกันต่อการบริหารเวลา ทั้งนี้เพราะในงานวิจัยนี้เป็นรูปแบบการปรึกษากลุ่มโดยมีทฤษฎีการบำบัดความคิดเป็นฐาน ซึ่งมีกระบวนการปรึกษากลุ่ม 5 ขั้นตอน และมีขั้นตอนการดำเนินการปรึกษาของทฤษฎีการบำบัดความคิด 5 ขั้นตอนย่อย คือ 1) ขั้นเตรียมการปรึกษา 2) ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา 3) ขั้นดำเนินการปรึกษา 3.1) ขั้นทบทวนประสบการณ์ความคิด 3.2) ขั้นตระหนักรู้ผลกระทบ 3.3) ขั้นฝึกตามเทคนิคการปรึกษา 3.4) ขั้นพัฒนาความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมใหม่ 3.5) ขั้นฝึกการบ้านทางความคิด 4) ขั้นยุติการปรึกษา 5) ขั้นประเมินผลการปรึกษา และใช้เทคนิคการปรึกษาจากทฤษฎีการบำบัดความคิด (CT) ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT) มุ่งเน้นการปรับความคิดของผู้รับการปรึกษาให้สามารถบริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการบริหารเวลา มี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การกำหนดเป้าหมายในการเรียน และการกีฬา 2) การวางแผนการใช้เวลา 3) การดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ 4) การประเมินการใช้เวลา 5) การปรับปรุงการใช้เวลา โดยการปรึกษากลุ่มมีจำนวน 10 ครั้ง จัดขึ้นช่วงเช้าก่อนเริ่มฝึกซ้อมกีฬาทุกวันในช่วงเก็บตัวนักกีฬาเพื่อเข้าแข่งขันรายการกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 49 (จันทน์เกมส์) จัดขึ้นระหว่างวันที่ 9-19 ธันวาคม พ.ศ. 2567) การดำเนินการทดลองมีระยะเวลาต่อเนื่องในการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ และอีก 2 สัปดาห์ต่อมา เป็นระยะติดตามผล ซึ่งเป็นช่วงปิดภาคเรียนและนักศึกษาเก็บตัวฝึกซ้อมกีฬา จึงทำให้นักศึกษาเห็นภาพรวมของการบริหารเวลาได้ต่อเนื่องรวดเร็วและนำไปใช้ได้ทันที เพราะการบริหารเวลา คือ การจัดการความคิดที่มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องของเหตุการณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ อดีต (Past) ปัจจุบัน (Present) และอนาคต (Future) (Thones, S. & Stocker, K., 2019) จึงส่งผลให้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

2.2 กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เป็นผลมาจากรูปแบบการปรึกษากลุ่ม

แบบบูรณาการฯ มีจำนวน 10 ครั้ง เป็นรูปแบบการปรึกษากลุ่มที่ให้กลุ่มทดลองได้เรียนรู้การบริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ มุ่งเน้นการตั้งเป้าหมายการใช้เวลาให้มีประโยชน์คุ้มค่า โดยการฝึกตามเทคนิคการปรึกษาจาก 1) ทฤษฎีการบำบัดความคิด (CT) ได้แก่ เทคนิคปรับโครงสร้างทางความคิด เทคนิคความคิดอัตโนมัติ 2) ทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT) ได้แก่ เทคนิคการศึกษาหรือให้ความรู้ใหม่ เทคนิคตัวแบบ เทคนิคผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึก และกล้ามเนื้อกาย เทคนิคการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ เทคนิคการปรับการใช้ถ้อยคำ เทคนิคบทบาทสมมติ 3) ทฤษฎีการบำบัดความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม (CBM) ได้แก่ เทคนิคการเริ่มบทพูดในใจตนเองใหม่ และใช้เทคนิคการบริหารเวลา มาบูรณาการร่วมกันคือ เทคนิคบริหารเวลาแบบประธานาธิบดี (Eisenhower Matrix) แบบ Time Blocking แบบ Pomodoro ในการพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลาโดยมีกรอบความคิดเกี่ยวกับการบริหารเวลาว่าเป็นเรื่องของการจัดการความคิด ในการนึกถึงอดีต และความคิดถึงอนาคต โดยจัดการความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของบุคคลเกี่ยวกับการคาดการณ์อนาคตที่หละหลวมเกินไป และการจดจำอดีตที่ไม่ตรงกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง (ชูชุกี ยู, 2565) เมื่อนำเทคนิคการปรึกษามาร่วมบูรณาการกับเทคนิคการบริหารเวลา จึงส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยของนักศึกษากลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม สอดคล้องกับงานวิจัยของพรรณวดี สมกิตติกานนท์, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และประสาร มาลากุล อยุธยา (2560) ได้พัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ พบว่า คุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หลังการทดลองและหลังการติดตามผลสูงกว่าคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.3. กลุ่มทดลอง ที่เข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้เป็นผลมาจากการเรียนรู้ร่วมกันภายในกลุ่มทำให้เกิดการพัฒนาตนเองของกลุ่มทดลอง ซึ่ง Corey, G. (2024) กล่าวว่า การเปลี่ยนวิธีคิดของผู้รับการปรึกษาจะนำไปสู่การรู้จักเริ่มสร้างกรอบความคิดใหม่ขึ้นได้ ดังนั้นการนำเทคนิคการบำบัดความคิดมาปรับความคิดก่อนนั้นสามารถทำให้ผู้รับการปรึกษามีพฤติกรรมบริหารเวลาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพราะหากบุคคลปรับความคิดมีการตั้งเป้าหมายแล้ว จึงจะเกิดแรงจูงใจให้กระทำพฤติกรรม ดังนั้นรูปแบบการปรึกษากลุ่มจึงส่งผลให้กลุ่มทดลองมีความเข้าใจและตระหนักในความสำคัญของการปรับความคิดก่อนจึงใช้เทคนิคการบริหารเวลามาวางแผนการใช้

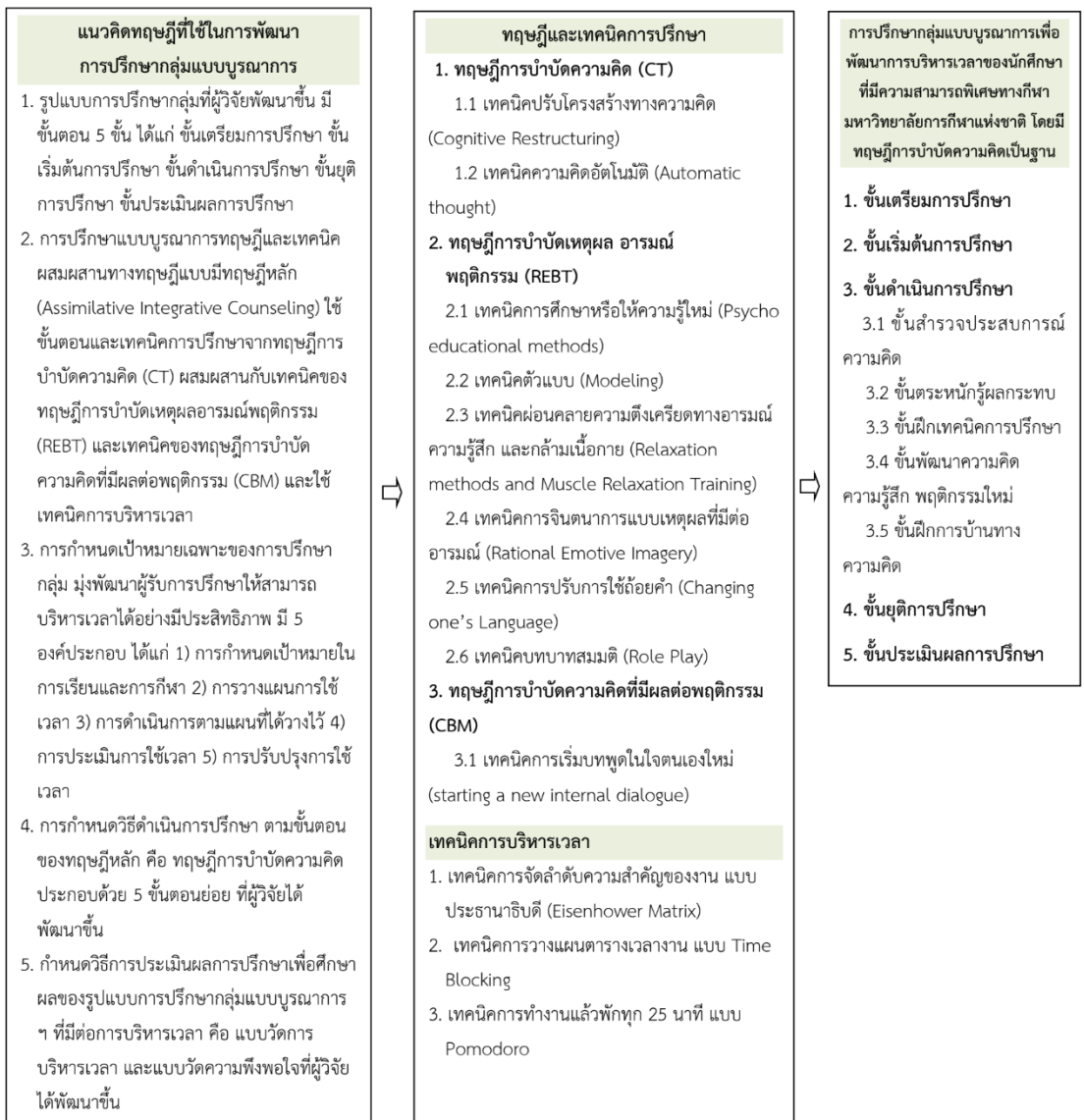
เวลาได้ นักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬาจึงมีการบริหารเวลาสูงมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของอัฐธญา แพทย์ศาสตร์ และหทัยชนก อินลบ (2566) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ซึ่งมีการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการด้วยทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (CBT) เป็นฐานหลัก โดยเป็นทฤษฎีที่มีแนวคิดอยู่ในกลุ่มเดียวกันกับทฤษฎีการบำบัดความคิด (CT) ที่สามารถเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตของกลุ่มทดลองได้โดยมีคะแนนกรอบความคิดแบบเติบโตในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 ความพึงพอใจในการเข้าร่วมรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ พบว่ามีค่าเฉลี่ยรายด้าน ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการดำเนินการปรึกษากลุ่ม ด้านผู้ให้การปรึกษา ด้านผู้รับการปรึกษา มีค่าเฉลี่ย ความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ทั้งนี้มาจากการปรึกษากลุ่มที่มีการเริ่มต้นจากการสร้างสัมพันธภาพที่ดี บรรยากาศที่เป็นกันเอง ส่งผลให้เกิดความไว้วางใจระหว่างกัน มีการเปิดเผยตนเองภายในกลุ่ม ทำให้เกิดความเข้าใจและเปลี่ยนแปลงภายในตนเองได้ อีกทั้งตัวแบบนักกีฬาในรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ ยังมีความทันสมัย เป็นนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก Paris 2024 จึงส่งผลต่อการพัฒนาการบริหารเวลา และสร้างความพึงพอใจให้กับกลุ่มทดลองได้ สอดคล้องกับ Corey, G. (2024) กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนานักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงโอกาสที่จะได้พัฒนาตนเองก้าวผ่านพัฒนาการที่สำคัญของช่วงวัยอย่างเหมาะสมและยอมรับในตนเองได้

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลา โดยผู้วิจัยศึกษาความหมายของการบริหารเวลา สังเคราะห์องค์ประกอบของการบริหารเวลา เทคนิคการบริหารเวลา กระบวนการขั้นตอนของการปรึกษากลุ่ม แนวคิดการปรึกษาแบบบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค แบบผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (Assimilative Integrative Counseling) ซึ่งจากการศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พัฒนามาเป็นแบบวัดการบริหารเวลา แบบสอบถามความพึงพอใจ และรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลา ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยเลือกใช้ทฤษฎีการบำบัดความคิด (CT) เป็นทฤษฎีหลักในการบูรณาการเนื่องจากเป็นทฤษฎีที่มุ่งเน้นการปรับความคิด เกิดกรอบโครงสร้างความคิดใหม่ให้มีเป้าหมายในทางบวก จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรมไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ สอดคล้องกับ

การบริหารเวลาซึ่งเป็นทักษะทางความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมในการตั้งเป้าหมายที่จะใช้เวลาทำประโยชน์ให้คุ้มค่า โดยมีขั้นตอนการศึกษา 5 ขั้นตอนย่อยในขั้นตอนการศึกษากลุ่ม คือ 1) ขั้นสำรวจประสบการณ์ความคิด 2) ขั้นตระหนักรู้ผลกระทบ 3) ขั้นฝึกเทคนิคการศึกษา 4) ขั้นพัฒนาความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมใหม่ 5) ขั้นฝึกการบ้านทางความคิด และบูรณาการเทคนิคการปรึกษาของทฤษฎีการบำบัดเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม (REBT) และทฤษฎีการบำบัดความคิดที่มีผลต่อพฤติกรรม (CBM) ร่วมกับเทคนิคการบริหารเวลา มาพัฒนารูปแบบการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลาของนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา ซึ่งเป็นกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) ผู้วิจัยกำหนดเป้าหมายเฉพาะของการศึกษากลุ่มครั้งนี้ มุ่งพัฒนานักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬาให้สามารถบริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีเป้าหมายมุ่งพัฒนาการบริหารเวลา 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การกำหนดเป้าหมายในการเรียนและการกีฬา 2) การวางแผนการใช้เวลา 3) การดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ 4) การประเมินการใช้เวลา 5) การปรับปรุงการใช้เวลา แสดงตามภาพที่ 2 ดังนี้



ภาพที่ 2 องค์ความรู้ในการพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลาของนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยมีทฤษฎีการบำบัดความคิดเป็นฐาน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. อธิการบดี และรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำ 17 วิทยาเขต สามารถนำผลการวิจัยไปกำหนดนโยบายพัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬาให้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้

รูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลา เพื่อให้ผู้ฝึกสอนกีฬานำรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการฯ ไปใช้กับนักกีฬาควบคู่กับการฝึกซ้อมกีฬาตามปกติ

2. หัวหน้าสำนักงานกีฬา ประจำ 17 วิทยาเขต สามารถนำผลการวิจัยไปวางแผนการจัดโครงการฝึกอบรมนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬาให้มีความรู้ ความเข้าใจ และพัฒนาตนเองด้านการบริหารเวลาได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ผู้ฝึกสอนกีฬาสามารถนำแบบวัดการบริหารเวลาและรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาการบริหารเวลาของนักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา ไปใช้พัฒนานักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา โดยคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาการศึกษา

2. นักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬาสามารถนำความรู้ ทักษะที่ได้รับจากการเข้าร่วมการวิจัยไปฝึกฝนพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและถ่ายทอดแนวทางการพัฒนาการบริหารเวลาแก่นักศึกษาที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬาในสถาบันการศึกษาอื่นได้

เอกสารอ้างอิง

- ชูชุกี ยู. (2565). *เพราะฉันแตกต่างจึงบริหารเวลาแบบนี้*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บิงโก.
- ปนัดดา กองมนต์. (2565). *การสร้างแบบวัดการบริหารเวลา (Time Management: TM) สำหรับนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา*. (การค้นคว้าอิสระการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยและประเมินทางการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- พรรณวดี สมกิตติกานนท์, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และประสาร มาลากุล อยู่ธยา. (2560). การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของความสำเร็จในการบริหารเวลาของนักศึกษาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์. *วารสารเกษมบัณฑิต*, 18(1), 19-35.
- พิมพ์ โหลคำ. (2550). *ความสามารถในการบริหารเวลาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มณีรัตน์ พัฒนสมบัติสุข. (2564). การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยทางการพยาบาลและสังคมศาสตร์. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 8(2), 329-343.

- มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2567). *แผนพัฒนามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พ.ศ. 2566-2570 (ฉบับปรับปรุง ปีงบประมาณ พ.ศ. 2568-2570)*. เข้าถึงได้จาก <https://www.tnsubkk.ac.th/wp-content/uploads/2023/12/Plan-Tnsu-2567-V2567.pdf>
- วิรงค์ครอง ชมภูมิ่ง. (2562). ความสามารถในการบริหารเวลาของนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนีสุพรรณบุรี. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*, 35(3), 199-211.
- สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2567). *ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 2)*. นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- อัฐัญญา แพทยศาสตร์ และหทัยชนก อินลบ. (2566). การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้างกรอบความคิดแบบเติบโตของนักศึกษาคณะครุศาสตร์. *วารสารวิจัยรำไพพรรณี*, 17(1), 110-119.
- Corey, G. (2024). *Theory and Practice of Group Counseling and Psychotherapy*. (11th ed). California : Cengage Learning.
- Corey, G. & Haynes, R. (2013). *DVD for integrative counseling: The case of Ruth and lecturettes*. Belmont, California : Brooks/Cole.
- Ebel, R. L. & Frisbie, D.A. (1986). *Essential of Education Measurement*. (4th ed). Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice Hall.
- Howell, D. C. (2013). *Statistical methods for psychology*. (8th ed). Pacific Grove, Wadsworth. New York : Cengage Learning.
- Thones, S. & Stocker, K. (2019). A standard conceptual framework for the study of subjective time. *Consciousness and Cognition*, 71, 114-122.
- Waltz, C. F., Strickland, O. L. & Lenz, E. R. (2010). *Measurement in Nursing and Health Research*. (4th ed). New York : Springer.

