

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม เพื่อเปรียบเทียบผลการพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และเพื่อนิเทศและติดตามผลความสามารถในการให้คำปรึกษาของกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยขอสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะตามลำดับดังนี้

#### 1. สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

##### 1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.1.1 เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม
- 1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบผลการพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- 1.1.3 เพื่อนิเทศและติดตามผลความสามารถในการให้คำปรึกษาของกลุ่มทดลอง

##### 1.2 สมมติฐานการวิจัย

- 1.2.1 ภายหลังจากทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษา ด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่มมีคะแนนศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาสูงกว่าก่อนการทดลอง
- 1.2.2 กลุ่มทดลองมีคะแนนศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาหลังการทดลองเพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

##### 1.3 กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านหนองกุ้งวิทยาคาร ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2553 จำนวน 24 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 12 คน และ กลุ่มควบคุม 12 คน

##### 1.4 ตัวแปรที่ศึกษา

- 1.4.1 ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม

1.4.2 ตัวแปรตาม คือ ศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษา แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่

- 1) ศักยภาพด้านทักษะชีวิต แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่
  - (1) การตระหนักรู้ในตนเอง
  - (2) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด
  - (3) การตัดสินใจ
  - (4) การปฏิเสธ
- 2) ความสามารถในการให้คำปรึกษา ได้แก่
  - (1) ความรู้ในการให้คำปรึกษา
  - (2) ความสามารถในการใช้ทักษะการให้คำปรึกษา

## 1.5 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.5.1 แบบวัดศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษา ที่ผู้วิจัยพัฒนาและสร้างขึ้นเอง จำนวน 48 ข้อ แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้คือ

1) ด้านทักษะชีวิต ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจาก ขวัญยืน มูลศรี (2548) ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การตัดสินใจ และจากแบบวัดผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง คือ การปฏิเสธ จำนวน 16 ข้อ มีข้อความลักษณะเป็นรูปแบบสถานการณ์ ประกอบด้วย 3 ตัวเลือก ได้แก่ ก ข ค โดยให้นักเรียนพิจารณาข้อความในแต่ละข้อว่า ตัวเลือกข้อใดตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของตนเองมากที่สุดให้เลือกตอบในข้อนั้น ซึ่งประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การตัดสินใจ และการปฏิเสธ จำนวน 16 ข้อ

2) ด้านความสามารถในการให้คำปรึกษา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองมีลักษณะเป็นข้อความให้นักเรียนพิจารณาว่าข้อใดถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว ประกอบด้วย 4 ตัวเลือก ได้แก่ ก ข ค และ ง มีโครงสร้างแบบวัดคือความรู้ในการให้คำปรึกษา ซึ่งมีข้อความประกอบด้วย ความหมาย ความสำคัญ เป้าหมาย หลักการให้คำปรึกษา คุณสมบัติของเพื่อนที่ปรึกษา จรรยาบรรณเพื่อนที่ปรึกษา กระบวนการให้คำปรึกษา และความรู้เกี่ยวกับทักษะการให้คำปรึกษา ซึ่งประกอบไปด้วย ทักษะการฟัง ทักษะการถาม ทักษะการทวนความ ทักษะการสรุปความ ทักษะการสะท้อนกลับ และทักษะการชี้ผลที่ตามมา มีจำนวน 32 ข้อ

1.5.2 แบบประเมินทักษะการให้คำปรึกษา สำหรับเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง จำนวน 11 ข้อ มีลักษณะเป็นข้อความที่เกี่ยวกับความสามารถในการใช้ทักษะและกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งประกอบไปด้วย ชั้นสร้างสัมพันธภาพ ชั้นสำรวจและเข้าใจปัญหา ชั้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา ชั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ ชั้นยุติการให้คำปรึกษา และทักษะในการให้คำปรึกษาประกอบไปด้วย ทักษะการฟัง ทักษะการถาม ทักษะการทวนความ ทักษะการสรุปความ

ทักษะการสะท้อนกลับ และทักษะการชี้ผลที่ตามมา ซึ่งเป็นแบบตรวจสอบรายการปฏิบัติที่เพื่อนที่ปรึกษาได้ปฏิบัติในขณะที่ให้คำปรึกษา โดยเพื่อนผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ประเมิน

1.5.3 แบบสัมภาษณ์เพื่อนผู้รับคำปรึกษารายบุคคล ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองมีลักษณะเป็นข้อคำถามที่เกี่ยวกับความสามารถในการใช้ทักษะและกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งประกอบไปด้วย ชั้นสร้างสัมพันธภาพ ชั้นสำรวจและเข้าใจปัญหา ชั้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา ชั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ ชั้นยุติการให้คำปรึกษา และทักษะในการให้คำปรึกษาประกอบไปด้วย ทักษะการฟัง ทักษะการถาม ทักษะการทวนความ ทักษะการสรุปความ ทักษะการสะท้อนกลับ และทักษะการชี้ผลที่ตามมา ซึ่งข้อคำถามจะเป็นคำถามเปิดเพื่อให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้บอกถึงคำพูดและท่าทางของเพื่อนที่ปรึกษาในขณะที่ให้คำปรึกษา โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์และบันทึกข้อมูลการสัมภาษณ์

1.5.4 โปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม คือ แผนการฝึกอบรมความรู้และความสามารถในการเป็นเพื่อนที่ปรึกษา ซึ่งมีองค์ประกอบ ดังนี้ 1) ด้านทักษะชีวิต แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ (1) การตระหนักรู้ในตนเอง (2) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (3) การตัดสินใจ (4) การปฏิเสธ และ 2) ความสามารถในการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2550) และกรมสุขภาพจิต (2550) ซึ่งมีกระบวนการในการจัดกิจกรรม 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นกิจกรรม และขั้นสรุป และเทคนิคกิจกรรมกลุ่มที่ใช้ได้แก่ การอภิปรายกลุ่ม การบรรยาย เกม กลุ่มย่อย ละคร กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ และสถานการณ์จำลอง ตามแนวทางของ ทิศนา แชมมณี (2545) และ นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2551) จำนวน 15 ครั้งละ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที

## 1.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมเพื่อการวิจัย โดยแบ่งการเก็บข้อมูลเป็น 4 ขั้นตอนคือ ขั้นเตรียมการและเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง ขั้นดำเนินการทดลอง ขั้นหลังการทดลอง และการนิเทศและติดตามผล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### 1.6.1 ขั้นเตรียมการและเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง

6.1.1.1 นำหนังสือจากบัณฑิตศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เสนอผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหนองกุงวิทยาคาร ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลกับนักเรียน

6.1.1.2 ติดต่อประสานงานกับครูแนะแนว เพื่อคัดเลือกนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 24 คน ซึ่งมีคุณสมบัติดังนี้คือ

- 1) มีจิตอาสา มีความจริงใจและตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น
- 2) อุดหนุน ใจเย็น
- 3) มีท่าทีที่เป็นมิตรมองโลกในแง่ดี

#### 4) เป็นผู้รับฟังที่ดี

6.1.1.3 นักเรียนที่ได้รับการคัดเลือก จำนวน 24 คน ทำแบบวัด ศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษา (Pre-test) นำคะแนนที่ได้เรียงจากน้อยไปหามาก จับคู่กันเป็นสองกลุ่ม ใช้วิธีสุ่มกลุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) อีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน

##### 1.6.2 ขั้นดำเนินการทดลอง

ให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษา จำนวน 15 ครั้งละ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ดำเนินการ กลุ่ม ควบคุมเข้าเรียนในชั้นเรียนตามปกติ

##### 1.6.3 ขั้นหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัด ศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษา (Post-test)

##### 1.6.4 การนิเทศและติดตามผล มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การนิเทศและติดตามผล ดำเนินการหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนา ศักยภาพ เพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งกลุ่มทดลองแต่ละคนต้องไปให้คำปรึกษา เพื่อน จำนวน 2 คน ซึ่งผู้วิจัยจะทำการนิเทศและติดตามผลความสามารถในการใช้ทักษะการให้ คำปรึกษาของเพื่อนที่ปรึกษา โดยวิธีการการสัมภาษณ์ (Interview) เพื่อนผู้รับคำปรึกษา รายบุคคล ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การติดตามผลครั้งที่ 1 เพื่อประเมินความสามารถในการให้คำปรึกษาของ เพื่อนที่ปรึกษา โดยประเมินจากแบบประเมินทักษะการให้คำปรึกษาและจากการสัมภาษณ์ (Interview) เพื่อนผู้รับคำปรึกษารายบุคคล จำนวนทั้งหมด 12 คน

การนิเทศครั้งที่ 1 เพื่อสะท้อนผลความสามารถในการให้คำปรึกษาของ เพื่อนที่ปรึกษา และการให้ข้อเสนอแนะ ตลอดจนคำแนะนำสำหรับการนำไปพัฒนาในการให้ คำปรึกษาเพื่อนผู้รับคำปรึกษาคนที่ 2 ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

การติดตามผลครั้งที่ 2 เพื่อประเมินความสามารถในการให้คำปรึกษาของ เพื่อนที่ปรึกษา โดยประเมินจากแบบประเมินทักษะการให้คำปรึกษาและจากการสัมภาษณ์ (Interview) เพื่อนผู้รับคำปรึกษารายบุคคล จำนวนทั้งหมด 12 คน

การนิเทศครั้งที่ 2 เพื่อสะท้อนผลความสามารถในการให้คำปรึกษาของ เพื่อนที่ปรึกษา เพื่อนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงแก้ไขในการให้คำปรึกษาเพื่อนได้อย่าง มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

## 1.7 การวิเคราะห์ข้อมูล

1.7.1 หาค่ามัธยฐาน (Median) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากแบบวัดศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษา

1.7.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบ The Wilcoxon Match Paired Signed-Ranks Test

1.7.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบ The Mann-Whitney U Test

1.7.4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาหลังการทดลองระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบ The Mann-Whitney U Test

## 1.8 สรุปผลการวิจัย

หลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มทดลอง มีคะแนนศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 2. ข้อดีของการทำวิจัย

2.1 ได้รูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาผู้เรียนในด้านทักษะชีวิต และความสามารถในการให้คำปรึกษาที่มีความเหมาะสมกับพัฒนาการของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.2 ได้รูปแบบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่ใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมที่มีเทคนิคและวิธีการที่หลากหลาย ซึ่งมีความเหมาะสมกับวัยของนักเรียน และสอดคล้องกับความต้องการในการช่วยป้องกันปัญหาทางสังคมที่จะเกิดขึ้น

## 3. ข้อเสนอแนะ

### 3.1 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

3.1.1 จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนสามารถพัฒนาทักษะชีวิตคือ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การตัดสินใจ การปฏิเสธ และพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษา จึงเหมาะสมที่จะเป็นเครื่องมือสำหรับครูที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิต และความสามารถในการให้คำปรึกษาให้กับนักเรียนในระดับชั้นต่างๆต่อไป

3.1.2 จากการนิเทศและติดตามผลครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 จะเห็นว่าเพื่อนที่ปรึกษา มีการพัฒนาความสามารถในการใช้ทักษะการให้คำปรึกษาที่ดีขึ้นตามลำดับ ดังนั้นควรมีการพัฒนาความสามารถในการใช้ทักษะการให้คำปรึกษาในระยะยาวภายหลัง 2 เดือนเพื่อติดตาม

ความคงทน (Retention) ว่าเพื่อนที่ปรึกษามีความสามารถในการใช้ทักษะการให้คำปรึกษาเปลี่ยนแปลงหรือไม่

### 3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรมีการศึกษาการใช้โปรแกรมพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษาด้วยเทคนิคกิจกรรมกลุ่มกับวัยอื่น ๆ เช่น วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ เนื่องจากวัยเหล่านี้มีพัฒนาการที่แตกต่างกัน

3.2.2 ควรมีการศึกษาเรื่องความแตกต่างระหว่างเพศของนักเรียนว่าเพศใดที่ทำหน้าที่เพื่อนที่ปรึกษาได้ดีที่กว่ากัน