

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการให้คำปรึกษาในหอพัก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อให้ได้รูปแบบกิจกรรมเพื่อนที่ปรึกษาในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้กระบวนการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ที่เน้นการศึกษาค้นคว้า ทดลอง ปฏิบัติจริง และการถอดบทเรียน เพื่อหารูปแบบกิจกรรมการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับนักศึกษาหอพักของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่าง ในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกนักศึกษาหอพักระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้วิธีการเจาะจงเลือก นักศึกษาในหอพักชาย จำนวน 6 คน และ นักศึกษาในหอพักหญิง จำนวน 5 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการวัด คุณลักษณะของเพื่อนที่ปรึกษาก่อนและหลังการทำกิจกรรม ผู้วิจัยได้นำมาจากแบบวัดแววเพื่อนที่ปรึกษา ของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. 2550 และ แบบบันทึกประสบการณ์การทำกิจกรรม แบบบันทึกใบงานของแต่ละกิจกรรม แบบบันทึกการให้คำปรึกษา แบบวิเคราะห์ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

วิธีการดำเนินการวิจัยประกอบด้วยขั้นตอน 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นตอนเตรียมการ ทำโดยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของรูปแบบกิจกรรมการให้คำปรึกษา ประสานไปยังสำนักงานหอพักนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่เพื่อขอข้อมูลและสอบถามปัญหาที่ค้นพบในหอพักนักศึกษาวิธีการแก้ไข พร้อมขออนุญาตทำกิจกรรมร่วมกับนักศึกษาหอพัก เพื่อให้ได้วิธีการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของนักศึกษาหอพักจากนั้นกำหนดคุณสมบัติเบื้องต้นของเพื่อนที่ปรึกษา และทำการเจาะจงเพื่อเลือกเพื่อนที่ปรึกษา 2) ขั้นตอนดำเนินการจัดอบรม ทำโดยผู้วิจัยได้ขอความยินยอมจากเพื่อนที่ปรึกษาพร้อมลงนาม จากนั้นจัดอบรมเพื่อนที่ปรึกษา ตามกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้นำมาจากคู่มือการจัดการอบรมยุวชนแนะแนว สำหรับวิทยากรของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ.2550 และ กิจกรรมที่ได้จากการระดมความคิดของกรรมการหอพัก และเพื่อนที่ปรึกษา จัดอบรม ในวันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 18.00 – 20.00 น. เป็นระยะเวลา 10 วัน ตั้งแต่ วันที่ 7 – 18 ธันวาคม 2552

3) ขั้นตอนทดลองฝึกการให้คำปรึกษา ทำโดยประสานงานไปยังผู้ปกครองหอพัก กรรมการหอพัก และแม่บ้านหอพัก เพื่อ ประชาสัมพันธ์ ให้นักศึกษาในหอพักทราบถึงบริการการให้คำปรึกษาในหอพักเพื่อขอความอนุเคราะห์ในส่วนของหอพักได้จัด ห้องไว้สำหรับการให้บริการให้คำปรึกษา วัน และ เวลาในการให้คำปรึกษา ให้เพื่อนที่ปรึกษามั่นใจผลการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ผู้วิจัยติดตามชี้แนะแนวทางในการให้คำปรึกษา ช่วยเหลือ ส่งต่อให้ผู้ปกครองหอพัก และประเมินผลเกี่ยวกับวิธีการให้คำปรึกษาของเพื่อนที่ปรึกษา 4) ขั้นตอนการถอดบทเรียน เพื่อรวบรวมเป็นองค์ความรู้ ทำโดยจัดสนทนากลุ่มย่อย เพื่อให้เพื่อนที่ปรึกษาถ่ายทอดประสบการณ์ การให้คำปรึกษาของแต่ละคนและ ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษาในหอพัก จากนั้น เพื่อนที่ปรึกษา ผู้วิจัย ร่วมกันเขียนรูปแบบกิจกรรมการให้คำปรึกษาในหอพัก และผู้วิจัยทำการถอดบทเรียนเมื่อกิจกรรมเพื่อนที่ปรึกษาได้เสร็จสิ้นลง

### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการให้คำปรึกษาในหอพัก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นเพื่อนที่ปรึกษาชาย 6 คน และเพื่อนที่ปรึกษาหญิง 5 คน เพื่อนที่ปรึกษาอายุ 21 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.5
2. ภายหลังจากเข้ารับการอบรม เพื่อนที่ปรึกษามีคะแนนวัดแววคุณลักษณะเพื่อนที่ปรึกษาที่เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05
3. กิจกรรมเพื่อนที่ปรึกษาในหอพักควรมีรูปแบบที่มีการเริ่มต้นจากการกำหนดคุณสมบัติเพื่อนที่ปรึกษา หลังจากนั้นทำการประชาสัมพันธ์เพื่อรับสมัครเพื่อนที่ปรึกษา แล้วคัดเลือกโดยใช้แบบวัดแววคุณสมบัติเพื่อนที่ปรึกษา ร่วมกับคัดเลือกจากคำชี้แนะของผู้ปกครองหอพักและกรรมการหอพัก เมื่อได้เพื่อนที่ปรึกษาตามจำนวนที่ต้องการ ควรทำการอบรมเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษา ในประเด็นที่เกี่ยวกับความหมายของการให้คำปรึกษา ความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา หลักการสำคัญของการให้คำปรึกษากระบวนการปรึกษาทางจิตวิทยา ลักษณะของการให้คำปรึกษา การจัดบริการให้คำปรึกษาทักษะในการให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะในการให้คำปรึกษา คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาที่ดีโดยทำการแทรกเนื้อหาดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ในการอบรมเพื่อนที่ปรึกษา 10 ครั้ง สำหรับกิจกรรมที่ใช้ในการอบรมเพื่อนที่ปรึกษาประกอบด้วย 10 กิจกรรม ได้แก่ 1)เล่าสู่กันฟัง 2)รู้ทันธรรมชาติของปัญหา 3)รู้ทันภัยของวัยรุ่น 4)ถูกใจใจเลย 5)คุณเป็นเพื่อนประเภทใด 6)รู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น สื่อสารด้วยทักษะ 7)เสริมหลักการและเพิ่มความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเพื่อน 8)อำมหักการให้คำปรึกษาสำหรับเพื่อน 9)ทวนซ้ำขั้นตอน

การให้คำปรึกษาเพื่อนและการบันทึกผลการให้คำปรึกษา 10)สร้างสัญญาใจ การอบรมแต่ละครั้งควรมีการสะท้อนคิดทั้งในส่วนของกิจกรรมที่ใช้ในการอบรม และจากใบงาน หรือ แบบฝึกหัดต่างๆ เมื่อเพื่อนที่ปรึกษาได้รับการอบรมเสร็จสิ้นแล้ว เพื่อนที่ปรึกษาไปให้คำปรึกษาเพื่อนในหอพัก ทั้งเชิงรุกและเชิงรับ ผู้วิจัยทำการติดตามประเมินผล เมื่อครบกำหนดเวลาผู้วิจัยจัดสนทนากลุ่มย่อยเพื่อสะท้อนคิดเกี่ยวกับความรู้ ประสบการณ์ และประโยชน์ที่ได้รับจากการเป็นเพื่อนที่ปรึกษาพร้อมทำการถอดบทเรียน

### อภิปรายผล

ผลการวิจัยรูปแบบกิจกรรมเพื่อนที่ปรึกษาในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่าเพื่อนที่ปรึกษา มีคะแนนจากการวัดแววคุณลักษณะเพื่อนที่ปรึกษาที่เพิ่มขึ้นหลังจากการอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และมีความพร้อมในการไปให้คำปรึกษากับเพื่อนได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงขออภิปรายผลของการวิจัยตามลำดับดังนี้

1. การกำหนดคุณสมบัติเพื่อนที่ปรึกษา เป็นขั้นตอนแรกของรูปแบบกิจกรรมเพื่อนที่ปรึกษาในหอพักเพราะเพื่อนที่ปรึกษาคือ ผู้ให้คำปรึกษา ดังที่กรมสุขภาพจิต (2548, หน้า 15 – 16) ได้กำหนดคุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาว่าผู้ให้คำปรึกษาที่ดี ควรมีคุณสมบัติเฉพาะที่สามารถช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา ซึ่งลักษณะดังกล่าวอาจเป็นลักษณะที่บางคนมีติดตัว หรือบางอย่างต้องฝึกฝนเพิ่มเติมขึ้นมาได้ คุณสมบัติที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษาได้แก่ เป็นกันเอง ยิ้มแย้มแจ่มใส ใฝ่ใฝ่ใจได้ รักษาเรื่องที่ได้รับฟังไว้เป็นความลับ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่น ไม่ดูถูกคนที่มีปัญหา ไม่เห็นปัญหาของคนอื่นเป็นเรื่องตลก ไวต่ออารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ทั้งคำพูดและภาษาท่าทาง ไม่ตัดสินผู้อื่น โดยเอาความรู้สึก ความคิด ความเชื่อของตนเองไปตัดสินถูก และ ไม่ไปตัดสินพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา เชื่อว่าทุกคนมีความสามารถในการแก้ไขปัญหา เข้าใจและยอมรับว่าทุกคนมีความแตกต่างกันในเรื่องความคิด นิสัยใจออกความสามารถ และยอมรับในการตัดสินใจของผู้รับคำปรึกษา

2. การประชาสัมพันธ์เพื่อรับสมัครเพื่อนที่ปรึกษา เป็นขั้นตอนที่สองของรูปแบบกิจกรรมเพื่อนที่ปรึกษาในหอพักเพราะเป็นการเปิดโอกาสให้นักศึกษาในหอพักที่มีความสนใจ และมีจิตสาธารณะในการช่วยเหลือผู้อื่น ดังที่ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ(2544, หน้า 6) ได้กล่าวว่า การสร้างให้ตัวเด็กและเยาวชนเป็นบุคลากรแนะแนวให้กับเด็กด้วยตนเอง เนื่องจากเด็กจะสามารถเข้าใจและเข้าถึงรวมทั้งได้รับความไว้วางใจ จากกลุ่มเป้าหมายในฐานะ “พวกเดียวกัน” ได้มากกว่า บุคลากร

แนะแนะที่เป็นครู – อาจารย์ หรือนักวิชาการ ซึ่งเป็นผู้ใหญ่และเด็กยังอาจใช้การแนะแนะช่วย  
แก้ไขให้กับครอบครัวและชุมชนได้

3. การคัดเลือกโดยใช้แบบวัดแววคุณสมบัติเพื่อนที่ปรึกษา และจากคำชี้แนะของ  
ผู้ปกครองหอพัก กรรมการหอพักเป็นขั้นตอนที่สามของรูปแบบกิจกรรมเพื่อนที่ปรึกษาในหอพัก  
เพราะทำให้ได้เพื่อนที่ปรึกษาที่มีคุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาสามารถไปช่วยเหลือเพื่อนได้ ดังที่  
กรมสุขภาพจิต (2548, หน้า 15 - 16) ได้กล่าวว่าผู้ให้คำปรึกษาที่ดี ว่าจะควรมีคุณสมบัติเฉพาะที่  
สามารถช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา ซึ่งลักษณะดังกล่าวอาจเป็นลักษณะที่บางคนมีติดตัว หรือ  
บางอย่างต้องฝึกฝนเพิ่มเติมขึ้นมาได้ คุณสมบัติที่สำคัญของผู้ให้คำปรึกษาได้แก่ เป็นกันเอง ยิ้ม  
แย้มแจ่มใส ใจกว้างใจได้ รักษาเรื่องที่ได้รับฟังไว้เป็นความลับ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ยินดีรับ  
ฟังความทุกข์ของผู้อื่น ไม่ดูถูกคนที่มีปัญหา ไม่เห็นปัญหาของคนอื่นเป็นเรื่องตลก ไร้อารมณ์  
ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ทั้งคำพูดและภาษาท่าทาง ไม่ตัดสินผู้อื่น โดยเอาความรู้สึก ความคิด  
ความเชื่อของตนเองไปตัดสินถูก และไม่ได้ตัดสินพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา เชื่อว่าทุกคนมี  
ความสามารถในการแก้ไขปัญหา เข้าใจและยอมรับว่าทุกคนมีความแตกต่างกันในเรื่องความคิด  
นิสัยใจคอ ความสามารถ และยอมรับในการตัดสินใจของผู้รับคำปรึกษา

4. การจัดอบรมเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากับเพื่อนที่ปรึกษา เป็นขั้นตอนที่สี่  
ของรูปแบบกิจกรรมเพื่อนที่ปรึกษาในหอพัก เพราะทำให้เพื่อนที่ปรึกษาได้รับความรู้เกี่ยวกับ  
ความหมายของการให้คำปรึกษา ความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา หลักการสำคัญของการให้  
คำปรึกษากระบวนการปรึกษาทางจิตวิทยา ลักษณะของการให้คำปรึกษา การจัดบริการให้  
คำปรึกษาทักษะในการให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะในการให้คำปรึกษา คุณสมบัติของผู้ให้  
คำปรึกษาที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับการฝึกอบรมยุวชนแนะแนะ ดังที่สำนักวิชาการและมาตรฐาน  
การศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2544, คำชี้แจงสื่อ  
จัดการฝึกอบรมยุวชนแนะแนะ) ได้กล่าวไว้ว่าจุดมุ่งหมายของหลักสูตรอบรมเพื่อนที่ปรึกษา  
เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจบทบาทของยุวชนแนะแนะการให้คำปรึกษาและ  
แนะแนะแก่ผู้อื่นและมีเจตคติที่ดีต่อกัน มีความรู้ ความเข้าใจพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่น มี  
ความตระหนักในการหาทางช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหา สามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา และหา  
แนวทางในการช่วยเหลือขั้นต้น มีความตระหนักถึงภัยของวัยรุ่น มีความรู้ความเข้าใจแหล่งที่มา  
ของภัยในวัยรุ่น รู้จักแนวทางการสร้างภูมิคุ้มกันในการเผชิญปัญหา ตลอดจนตระหนักถึงอิทธิพล  
ของกลุ่มเพื่อนที่มีผลต่อ การดำเนินชีวิตและรู้แนวทางการปฏิบัติตนในฐานะกัลยาณมิตร มีความรู้  
และเห็นคุณค่าของทักษะชีวิต ตระหนักรู้ในตนเอง ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล มีทักษะใน  
การคิด วิเคราะห์ วิจรณ์ สร้างสรรค์ การสื่อสารที่เหมาะสม การจัดการกับอารมณ์ และสามารถ

ตัดสินใจเลือกได้เหมาะสมกับตนเอง มีความตระหนักในความสำคัญของการให้คำปรึกษาเพื่อน สามารถวิเคราะห์และให้คำปรึกษาเพื่อนตามขั้นตอนโดยใช้ทักษะได้อย่างเหมาะสม สามารถบันทึกการให้คำปรึกษาและรายงานผลการให้คำปรึกษา มีความรู้ในการกำหนดแนวทางการส่งต่อและประสานงานเครือข่าย สามารถวิเคราะห์ภาระงานตามบทบาทหน้าที่ได้เหมาะสมกับสภาพของโรงเรียน และวางแผนการดำเนินงานได้

5. เพื่อนที่ปรึกษาไปให้คำปรึกษาเพื่อนในหอพัก เป็นขั้นตอนที่ห้าของรูปแบบกิจกรรมเพื่อนที่ปรึกษาในหอพัก โดยการใช้ทักษะต่างๆ ที่ได้รับการอบรมโดยสอดคล้องกับทักษะชีวิตที่สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ (2544, หน้า 43) ได้กล่าวว่า ทักษะที่จำเป็นของเพื่อนที่ปรึกษาในด้านทักษะชีวิต ประกอบไปด้วยทักษะการตระหนักรู้ตนเอง เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดี จุดด้อยของตน ความแตกต่างระหว่างบุคคลทักษะการสื่อสาร เป็นความสามารถในการใช้คำพูดท่าทาง การสื่อสาร ความรู้สึกของตน และในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความต้องการ ความชื่นชม ทักษะการฟัง เป็นการฟังที่ทำให้เข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งอย่างลึกซึ้งถึงสิ่งที่ต้องการจะสื่อให้รู้ เช่น การฟังอย่างมีสมาธิ ฟังอย่างตั้งใจ ทำให้ได้รับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของเขา ทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเลือกใช้การจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทักษะการตัดสินใจ เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา วิเคราะห์สาเหตุ ข้อดี ข้อเสีย ประเมินทางเลือกและตัดสินใจเลือกการแก้ปัญหาในทางที่เหมาะสมทักษะการปฏิเสธ เป็นการปฏิเสธที่ไม่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเสียใจและผิดหวัง ไม่โกรธ หรือเข้าใจผิด หรือกลับมากดดันหรือบีบบังคับเรา ทำให้เกิดความสบายใจและพึงพอใจทั้งสองฝ่าย

สำหรับการจัดบริการให้คำปรึกษามีทั้งเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มซึ่งสอดคล้องกับ สวัสดิ์ บันเทิงสุข (2542, หน้า 18) ได้กล่าวถึงการจัดบริการให้คำปรึกษาว่าการให้คำปรึกษานั้น ไม่ว่าจะเป็นลักษณะของการให้คำปรึกษาแบบใดสามารถจัดบริการได้ 2 ประเภท คือ การจัดให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Counseling) ได้แก่การที่ผู้รับคำปรึกษาพบกับผู้ให้คำปรึกษาเป็นการส่วนตัวครั้งละ 1 คน มักเกิดจากการที่ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจในบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี และการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม (Group Counseling) ได้แก่ การให้คำปรึกษาแก่ผู้รับบริการพร้อมๆ กันหลายคนในเวลาเดียวกัน โดยเฉพาะผู้รับบริการมีลักษณะของปัญหาที่คล้ายคลึงกัน และมีความประสงค์ร่วมกันที่จะพบกับผู้ให้คำปรึกษา

6. การติดตามประเมินผล เป็นขั้นตอนที่หกของรูปแบบกิจกรรมเพื่อนที่ปรึกษาในหอพัก ผู้วิจัยติดตามประเมินผลร่วมกับเพื่อนให้คำปรึกษา พบว่า การให้คำปรึกษาเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน สอดคล้องกับ หลุยส์ จำปาเทศ (2543, หน้า 43) กล่าวว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นบริการที่ต้องการความละเอียดอ่อน เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตใจและพฤติกรรมมนุษย์ ผู้ให้คำปรึกษาจึงจำเป็นต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ทางจิตวิทยาอย่างดี รู้จักพฤติกรรมของคนและมีความเข้าใจคน ตลอดจนได้รับการฝึกฝน อบรม มาทางด้านนี้ จึงจะช่วยให้ผู้มาขอปรึกษาเกิดความเข้าใจปัญหาที่ตนประสบอยู่ และสามารถแก้ปัญหามาของตนเองให้ลุล่วงไปได้ จนในที่สุดสามารถดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป และสอดคล้องกับงานวิจัยของวีรเริงรอน รัตนาไอลสกุล (2544) ทำการศึกษาสุขภาพกาย สภาพจิตใจ ปัจจัยทางสังคม และสภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา ภายใต้โครงการการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาของสายวิชาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่มาขอคำปรึกษาทางจิตวิทยา มีสภาพจิตใจและผลการเรียนอยู่ในระดับที่ควรมีการแก้ไข และยังบ่งชี้ได้ว่าอาจเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเสียสมดุลทางจิตใจได้ง่าย ดังนั้นทักษะชีวิตที่จะให้หรือพัฒนานักศึกษากลุ่มนี้จะต้องเป็นการเสริมสร้างให้เขามีความรักและเห็นคุณค่าในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมสามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้

7. การจัดสนทนากลุ่มย่อยเพื่อสะท้อนคิดเกี่ยวกับความรู้ ประสบการณ์ และประโยชน์ที่ได้รับจากการเป็นเพื่อนที่ปรึกษาเป็นขั้นตอนที่เจ็ดของรูปแบบกิจกรรมเพื่อนที่ปรึกษาในหอพักทำให้ได้รับทราบเกี่ยวกับความรู้สึกร่วมของเพื่อนที่ปรึกษา และรายงานผลของการให้คำปรึกษาเพื่อนในหอพัก

8. การถอดบทเรียนเป็นขั้นตอนที่แปดของรูปแบบกิจกรรมเพื่อนที่ปรึกษาในหอพัก เมื่อครบกำหนดเวลาการให้คำปรึกษาของเพื่อนที่ปรึกษา การถอดบทเรียนจะช่วยให้ทราบถึงวิธีการให้คำปรึกษา ขั้นตอนการให้คำปรึกษา สถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาและรูปแบบของการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับนักศึกษาหอพัก

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. หลังจากเพื่อนที่ปรึกษาได้ทดลองปฏิบัติการให้คำปรึกษากับนักศึกษาหอพัก พบว่า นักศึกษาหอพักมีปัญหาการเรียน การแบ่งเวลา ความรัก เพื่อนที่ปรึกษาจะเป็นผู้ช่วยอาจารย์ที่ปรึกษาหอพัก ผู้ปกครองหอพัก ในการช่วยเหลือให้คำปรึกษาในเบื้องต้นกับเพื่อนในหอพัก สำหรับปัญหาเรื่องการเรียน ทางสำนักงานหอพักควรจัดหารุ่นพี่มาช่วยสอนในเนื้อหาที่นักศึกษาหอพักมีความต้องการ

2. สำนักงานหอพักนักศึกษา ควรมีการจัดอบรมเพื่อนที่ปรึกษาอย่างต่อเนื่อง และมีการติดตามผลการให้คำปรึกษาของเพื่อนที่ปรึกษาอย่างต่อเนื่อง

3. ในการจัดอบรมแต่ละครั้ง ควรเชิญวิทยากรผู้ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางมาให้คำแนะนำกับเพื่อนที่ปรึกษา

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการจัดอบรมกิจกรรมการให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง และ มีการเชื่อมโยงกับหลายๆฝ่าย เพื่อระดมความคิด เช่น สำนักงานหอพัก งานแนะแนวและจัดหางาน กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อาจารย์ประจำหอพัก และผู้ปกครองของนักศึกษา เป็นต้น

2. ควรมีการเลือกช่วงเวลาที่เหมาะสม ไม่เป็นช่วงเวลาที่รีบด่วนเวลาส่วนตัวของที่ปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา ทั้งนี้เพื่อความสะดวกและความต่อเนื่องในการเข้าร่วมกิจกรรมการจัดอบรม และ ช่วงเวลาในการให้คำปรึกษา

3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบให้คำปรึกษาของเพื่อนที่ปรึกษาในระดับมัธยมศึกษา และอุดมศึกษา