

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียน
อาชีวศึกษา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อ
ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนอาชีวศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนอายุตั้งแต่ 17-19 ปี ที่กำลัง
ศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2554 ในวิทยาลัย-
อาชีวศึกษานครศรีธรรมราช ถนนราชดำเนิน ตำบลคลัง อำเภอเมือง
จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 668 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนอายุตั้งแต่ 17-19 ปี ที่กำลังศึกษาระดับประกาศนียบัตร-
วิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 3 สาขาบัญชี ปีการศึกษา 2554 ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา
นครศรีธรรมราช ที่มีคะแนนจากการทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิตปานกลางลงมาถึง
ต่ำสุด ซึ่งได้มาจากวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multi stage random sampling) โดยทำ
การสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ด้วยการจับฉลากเลือกสาขามา 1 สาขา ได้
เป็นสาขาบัญชี แล้วจับฉลากเลือกห้องเพื่อใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย 2 ห้อง
จับฉลากแบ่งเป็นห้องที่ใช้ทดลองและควบคุม จากนั้นคัดเลือกนักเรียนทั้ง 2 ห้อง จาก
การทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิตและแยกระดับคะแนนปานกลางและต่ำ แล้วจึงใช้วิธี
การสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยการจับฉลากแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น
2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน ดังนี้

1. กลุ่มทดลอง คือ กลุ่มนักเรียนหญิงที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 20 คน
ซึ่งยินยอมและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. กลุ่มควบคุม คือ กลุ่มนักเรียนหญิงที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบประเมินพลังสุขภาพจิต ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ แสดงให้เห็นว่านักเรียน อาชีวศึกษา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน เป็นเพศหญิงทั้งหมดและส่วนใหญ่มีอายุ 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 92.50 (ดูตาราง 1)

ส่วนที่ 2 แบบประเมินพลังสุขภาพจิต ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของ Grotberg (1995) และการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผ่านผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 45 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น (reliability) วิเคราะห์โดยใช้ Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.87 และกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนว ทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม กรอบแนวความคิดของ Grotberg (1995) ปรับปรุงและพัฒนา จากงานวิจัยของเสาวลักษณ์ ภารชาตรี (2551) และโมไนย อภิศักดิ์มนตรี (2552) เป็น กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมและพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักเรียน ให้มีระดับพลังสุขภาพจิต สูงขึ้นทั้ง 3 ด้าน ดังนี้ สิ่งที่มี (I am) สิ่งที่มี (I have) และสิ่งที่ฉันทำได้ (I can)

วิธีดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นก่อน การทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (pre test) ขั้น การทดลอง กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม มีทั้งหมด 10 ครั้ง โดยนัดหมาย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ทุกวันอังคารและวันศุกร์ แต่ครั้งใช้เวลา 90 นาที ส่วน กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จึงมีการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ตามปกติและ ในสัปดาห์ถัดไปของการเข้ากลุ่มครั้งสุดท้ายของกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (post test) และขั้นสุดท้ายหลังจากการทำ แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (post test) 1 เดือน ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบประเมิน พลังสุขภาพจิต (follow up test)

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ($\bar{X}$) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของระดับคะแนนพลังสุขภาพจิตของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคะแนนพลังสุขภาพจิตก่อน การทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้

การทดสอบค่าที (t test) แบบสองกลุ่มสัมพันธ์ (two paired samples t test) และวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของระดับคะแนนพึงสุภาพจิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ใช้ t test แบบสองกลุ่มอิสระ (two independent samples t test)

สรุปผลการวิจัย

1. หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีพึงสุภาพจิตสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีพึงสุภาพจิตสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีพึงสุภาพจิตก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีพึงสุภาพจิตหลังการทดลองและในระยะติดตามผล 1 เดือนไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการใช้กิจกรรมกลุ่ม ช่วยพัฒนาพึงสุภาพจิตของนักเรียนอาชีวศึกษาได้ จากการที่นักเรียนกลุ่มทดลอง มีพึงสุภาพจิตสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งมีความสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ทุกประการ ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน 4 ข้อ ดังนี้

สมมติฐานข้อ 1 หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีพลังสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนการทดลอง

จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนอาชีวศึกษากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบประเมินพลังสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีพลังสุขภาพจิตรายด้านสูงกว่าก่อนการทดลองในทุกด้าน คือ สิ่งที่ฉันเป็น (I am) สิ่งที่ฉันมี (I have) และสิ่งที่ฉันทำได้ (I can) (ดูตาราง 3) สามารถอธิบายได้ว่าการใช้กิจกรรมกลุ่ม สามารถพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักเรียนอาชีวศึกษา ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักเรียน ให้มีระดับพลังสุขภาพจิตสูงขึ้นทั้ง 3 ด้าน ซึ่งมีรายละเอียดของกิจกรรม ดังนี้ (1) สิ่งที่ฉันเป็น (I am) เป็นปัจจัยที่อยู่ภายใน หรือความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล ได้แก่ ความรู้สึก ทศนคติและความเชื่อ ได้แก่ กิจกรรมฉันคือใคร กิจกรรมใครว่าฉันไร้ค่าและกิจกรรมคุณค่าในตัวตน (2) สิ่งที่ฉันมี (I have) เป็นแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้เกิดพลังสุขภาพจิต (resilience) โดยการได้พัฒนาพื้นฐานความรู้สีกมั่นคงและปลอดภัย ได้แก่ กิจกรรมช่วยเหลือเกื้อกูลและกิจกรรมความสำเร็จ (3) สิ่งที่ฉันทำได้ (I can) เป็นปัจจัยด้านทักษะทางสังคมของเด็ก อันเกิดจากการเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและการสอนเด็ก ได้แก่ กิจกรรมการจัดการกับภาวะอารมณ์ต่าง ๆ กิจกรรมความคิดเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน กิจกรรมการสื่อสาร กิจกรรมอนาคตของฉันและกิจกรรมพูดกับตนเอง (self talk) ซึ่ง แต่ละกิจกรรมจะเน้นให้นักเรียนได้ฝึกทักษะต่าง ๆ เพื่อพัฒนาความรู้สีกมั่นคงและปลอดภัย ทศนคติ ความเชื่อ การมองมุมบวก การสื่อสาร การแก้ไขปัญหา การจัดการกับความรู้สึก และแรงกระตุ้นต่าง ๆ การประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ส่งเสริมให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและตระหนักถึงคุณค่าแห่งตน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของน้ำอ้อย หอมจริง (2546) เรื่องผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการคิดแก้ปัญหาตามแนววิธีของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 แผนกพาณิชยการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม มีพัฒนาการในการคิดแก้ปัญหาตามแนววิธี มี

คะแนนการคิดแก้ปัญหาตามแนววิธีตั้ง ทั้งกระบวนการสูงกว่าเกณฑ์ร้อยละ 80 ที่กำหนดไว้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการศึกษาของตะวัน วาทกิจ (2547) เรื่องผลของโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชน พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคมีระดับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกในระยะหลังการทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพัชรินทร์ ปิคนวล (2550) ศึกษาเรื่องผลของกลุ่มการพัฒนาตนตามรูปแบบ Trotzer ที่มีต่อความยืดหยุ่นทนทานและความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความยืดหยุ่นทนทานหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทั้งนี้ระยะเวลาและความถี่ในการจัดกิจกรรม เป็นปัจจัยที่ส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาพลังสุขภาพจิต ผู้วิจัยมีการดำเนินกิจกรรมกลุ่มรวม 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่แต่ละครั้งจะมีการแบ่งกลุ่มย่อย เพื่อให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมกันอย่างทั่วถึง สอดคล้องกับ อัญชลี คำรงไชย (2534, หน้า 34) ได้เสนอว่าช่วงระยะเวลาในการจัดกิจกรรมควรเป็นสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที จำนวน 8-12 ครั้ง รวมระยะเวลา 4-6 สัปดาห์ เพราะทำให้สมาชิกได้แสดงออกทุกคน มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ทำให้การเรียนรู้ได้ผลดีและพฤติกรรมที่ได้เรียนรู้นั้นติดทนนานและนัสนันท์ สินสุ (2550, หน้า 9) สรุปไว้ว่า จำนวนครั้งและเวลาในการจัดกิจกรรมกลุ่มควรจัดให้มีจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ซึ่งถ้ามากกว่านั้นจะเป็นการดีและควรจัดช่วงเวลาสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง โดยใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที เพื่อให้สมาชิกได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่และไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการเข้าร่วมกิจกรรม

สมมติฐานข้อ 2 หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีพลังสุขภาพจิตสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

จากผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีพลังสุขภาพจิตสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดูตาราง 5) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มในนักเรียนอาชีวศึกษาสามารถเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตได้ ซึ่งน่าจะเป็นผลมาจากการที่สมาชิกได้เข้าร่วมกิจกรรมที่เน้นการส่งเสริมและพัฒนาพลังสุขภาพจิต ด้วยการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ต่าง ๆ ส่งผลต่อการพัฒนาตนเองในหลายด้าน สำหรับกระบวนการกลุ่มที่สมาชิกได้เข้าร่วมนั้น ประกอบด้วยการฝึกให้สมาชิกได้รู้จักวิเคราะห์ตนเอง ฝึกมองภาพลักษณ์ตนเองในแง่บวก มีความคิดเชิงบวกในการมองปัญหาและยังให้สมาชิกตระหนักว่าในเวลาวิกฤตยังมีคนรักและคอยช่วยเหลือ ส่งเสริมให้สมาชิกรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง ฝึกตั้งเป้าหมายและวางแผน หาแนวทางที่จะประสบความสำเร็จไปสู่เป้าหมายในอนาคต โดยให้สมาชิกได้ฝึกทักษะต่าง ๆ และแบ่งกลุ่มย่อย เพื่อร่วมกันแสดงความคิดเห็น สมาชิกมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในส่วนที่ยังบกพร่องจะได้รับการแนะนำร่วมกันระหว่างสมาชิกคนอื่น ๆ และผู้ดำเนินกิจกรรม เพื่อจะได้นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป ในขณะที่นักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีการดำเนินกิจกรรม การเรียนตามปกติ จึงส่งผลให้มีคะแนนจากการทำแบบประเมินพลังสุขภาพจิตไม่มีความแตกต่างในการทดสอบครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 (ดูตาราง 4) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) เรื่องผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น แสดงให้เห็นว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลอง มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าและมีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม และดาวประกาย มีบุญ (2552) ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน พบว่าเยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิด

พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความคิดเชิงบวกในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานข้อ 3 นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีพลังสุขภาพจิตก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดูตาราง 4) ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จึงไม่ได้รับการเรียนรู้และฝึกฝนด้านการเสริมสร้าง พัฒนาพลังสุขภาพจิต รวมทั้งการฝึกทักษะต่าง ๆ เพื่อพัฒนาและส่งเสริมให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและตระหนักถึงคุณค่าแห่งตน ซึ่งในกลุ่มทดลองจะมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในส่วนที่ยังบกพร่องจะได้รับการแนะนำร่วมกันระหว่างสมาชิกคนอื่น ๆ และผู้ดำเนินกิจกรรมด้วยเหตุนี้จึงอาจส่งผลให้นักเรียนกลุ่มควบคุมไม่มีแนวความคิดใหม่ ๆ ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน นั่นคือนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับความรู้และประสบการณ์ อันมีผลต่อการพัฒนา พลังสุขภาพจิต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุธาสนี นพัญญู (2551) เรื่องผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเชิงพฤติกรรมการรู้การคิดต่อการตระหนักรู้ตนเองและการยอมรับตนเองของผู้ติดยา พบว่า หลังการทดลองผู้ป่วยติดยาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเชิงพฤติกรรมและการรู้การคิดต่อการตระหนักรู้ตนเองกับการยอมรับตนเอง มีการตระหนักรู้ตนเองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง ซึ่งยังสอดคล้องกับการศึกษาของสุดาภรณ์ วงศ์ใหญ่ (2545) เรื่องผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความเข้มแข็งในการมองโลกและความวิตกกังวลทางสังคมของเยาวชน ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ พบว่า เยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีความเข้มแข็งในการมองโลกและความวิตกกังวลทางสังคมก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้สุมิตรา เดชพิทักษ์ (2546) ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกใน

แง่ดีต่อความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา พบว่า นักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการมองโลกในแง่ดี มีการมองโลกในแง่ดี ความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานข้อ 4 นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีพลังสุขภาพจิตหลังการทดลองและ ในระยะติดตามผล 1 เดือนไม่แตกต่างกัน

จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีพลังสุขภาพจิตหลัง การทดลองและในระยะติดตามผล 1 เดือนไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 (ดูตาราง 6) อาจเป็นเพราะนักเรียนได้ฝึกทักษะต่าง ๆ เช่น การมองมุมบวก การสื่อสาร การแก้ไขปัญา การจัดการกับความรู้สึกและแรงกระตุ้นต่าง ๆ การประเมิน อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น เพื่อพัฒนาความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย ทักษะคิด ความเชื่อ ส่งเสริมให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและตระหนักถึงคุณค่า แห่งตน ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดความคิดใหม่ ๆ แทนที่ความคิดเก่าที่ยังไม่ เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Ellis (อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541, หน้า 313) เชื่อว่าการที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปมีสาเหตุ มาจากความเชื่อ หรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคล ดังนั้นเมื่อบุคคลเปลี่ยนความเชื่อ หรือความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะทำให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น และการปรับพฤติกรรมโดยเปลี่ยนที่เงื่อนไขภายนอกอย่างเดียวนั้น พฤติกรรมที่ เปลี่ยนไปมักคงอยู่ได้ไม่นาน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอรัญญา แก้วสระแสง (2542) เรื่องผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อลดความเครียดตามแนวทฤษฎี ปรับความคิดและพฤติกรรมในพยาบาลที่มีบุคลิกภาพชนิด เอ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของ ความเครียด จากงานพยาบาลของกลุ่มทดลอง ระหว่างหลังการทดลองและระยะ ติดตาม ผล 1 เดือน มีค่าไม่แตกต่างกันที่ระดับความสำคัญ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ จุฑาธิป เหมินทร์ (2547) เรื่องผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส ต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย พบว่า ผู้ที่พยายาม

ฆ่าตัวตายกลุ่มทดลอง มีคะแนนความสอดคล้องในการมองโลกในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปประยุกต์ใช้

1.1 จากผลการวิจัยพบว่า การใช้กิจกรรมกลุ่ม สามารถพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักเรียนได้ ดังนั้นหากนำกิจกรรมกลุ่มมาเป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาคุณลักษณะที่ดีต่าง ๆ ของนักเรียน เช่น กิจกรรมฉันคือใคร จะเป็นการช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้รู้จักวิเคราะห์ตนเอง เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของพลังสุขภาพจิต กิจกรรมการจัดการกับภาวะอารมณ์ต่าง ๆ จะช่วยให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึกของคนออกมา ทำให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ของอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม ได้ฝึกหาวิธีจัดการกับอารมณ์ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและกิจกรรมพูดกับตนเอง (self talk) เป็นการกระตุ้นให้นักเรียนทราบความคิดตนเอง ซึ่งนักเรียนสามารถนำความคิดที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการปรับตัวต่อไป

1.2 จากผลการวิจัยแสดงว่าสามารถนำกิจกรรมกลุ่มนี้ไปใช้กับนักเรียน ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุ 17-19 ปีได้ หากอาจารย์ประจำชั้น หรืออาจารย์ฝ่ายแนะแนว มีการนำกิจกรรมกลุ่มไปใช้กับนักเรียนอย่างต่อเนื่องในสถานศึกษา เช่น ในชั่วโมงกิจกรรม หรือแนะแนวจะเป็นการเพิ่มพลังสุขภาพจิตให้นักเรียนได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยในครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนหญิงทั้งหมด เนื่องจากเป็นกลุ่มตัวอย่างในสาขาบัญชี ดังนั้น ในการวิจัยครั้งต่อไปควรทดลองในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น กลุ่มนักเรียนชาย กลุ่มนักเรียนผสมระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง รวมทั้งในกลุ่มนักเรียนช่วงวัยอื่น ๆ

2.2 ในการติดตามผลสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป อาจทดลองติดตามผลในระยะเวลาที่ยาวนานขึ้น เช่น 3 เดือน หรือมากกว่านั้น เพื่อศึกษาผลของความคงทนจากการร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักเรียน

2.3 ควรมีการศึกษาร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ ได้แก่ ความเครียด ความกล้าแสดงออก ทักษะการแก้ปัญหา การเห็นคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์