

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ "เพื่อศึกษาผลของการใช้วิธีการฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิตที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย" โดยได้ตั้งสมมติฐานการวิจัยไว้ดังนี้ "นักศึกษาที่ได้รับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรม"

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามที่แสดงรายละเอียดไว้ในบทที่ 4 พบว่า สมมติฐานของการวิจัยได้รับการยอมรับ นั่นคือ นักศึกษากลุ่มทดลองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้ากลุ่มฝึกอบรม

อภิปรายผลการวิจัยด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2534 ซึ่งมีค่าระดับชั้นสะสมเฉลี่ยของภาคการศึกษาที่ 1 เท่ากับ 2.00 หรือต่ำกว่า จำนวน 70 คน ในการวิจัยได้แบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม โดยวิธีสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment of Subjects) คือ จัดนักศึกษาจำนวน 44 คน เข้ากลุ่มทดลอง (โดยฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิตเป็นเวลา 2 เดือน) และนักศึกษาอีกจำนวน 44 คน เข้ากลุ่มควบคุม (โดยไม่ได้รับประสบการณ์การฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต)

ก่อนการทดลอง นักศึกษาทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งวัดจากค่าลำดับชั้นเฉลี่ยตลอดภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2534 ไม่แตกต่างกัน (รายละเอียดแสดงไว้ในบทที่ 4 ตารางที่ 6 หน้า 35)

หลังจากฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิตให้แก่กลุ่มทดลองเป็นเวลา 2 เดือนแล้ว ได้ทำการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2534 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของทั้ง 2 กลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ กล่าวคือ นักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มทดลอง ซึ่งได้รับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มควบคุม (ดูรายละเอียด ตารางที่ 7 หน้า 36)

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นอีกว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลองในภาคเรียนที่ 2 หลังจากเข้ากลุ่มฝึกอบรมแล้ว เพิ่มสูงขึ้นกว่าเดิมก่อนเข้ากลุ่มทดลอง (ดูรายละเอียด ตารางที่ 5 หน้า 34) แต่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในภาคการศึกษาที่ 2 ของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในภาคการศึกษาที่ 2 ก่อนทำการฝึกอบรมให้กับกลุ่มทดลอง (ดูรายละเอียด ตารางที่ 4 หน้า 33)

สมมติฐานของการวิจัยได้รับการสนับสนุน นั่นคือ "นักศึกษาที่ได้รับประสบการณ์จากการกลุ่ม เข้ากลุ่มฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรม" ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า "การฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต" มีส่วนช่วยเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยได้

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์ (2532) ซึ่งได้ทำการวิจัยเรื่อง "การเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม" ผลการวิจัยพบว่า ค่าลำดับขั้นสะสมเฉลี่ยของนักศึกษาในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยกลุ่มทดลองมีการผลการเรียนดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปว่า วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถช่วยให้นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นได้

การที่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาในกลุ่มทดลองของการวิจัยครั้งนี้เพิ่มขึ้น มากกว่ากลุ่มควบคุม อาจเนื่องมาจากเหตุผลปัจจัยหลายอย่างดังต่อไปนี้

1. สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้จากกลุ่มฝึกอบรมไปปฏิบัติจริง ซึ่งทำให้สมาชิกได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเรียนรู้ ดังจะเห็นได้จากแบบประเมินผลความรู้สึกร่วมของสมาชิกที่มีต่อการเข้ารับการฝึกอบรมที่สมาชิกส่วนใหญ่มีความรู้สึกก่อนเข้ากลุ่มฝึกอบรมว่า ตนเป็นคนที่

โง่มาก หมดกำลังใจในการเรียน รู้สึกอายนและด้อยกว่าคนอื่น รู้สึกสับสนกับปัญหาของตน และเป็นคนที่ไม่รู้จักคุณค่าของเวลา (ดูรายละเอียดในบทที่ 4 ตารางที่ 12 หน้า 41) และสมาชิกได้แสดงความรู้สึกระหว่างเข้ากลุ่ม (ดูรายละเอียดตารางที่ 13 หน้า 44) คือ รู้สึกว่าตนเองได้พัฒนาตัวเองมากขึ้น เช่น ด้านการบริหารเวลา หลักการอ่านหนังสือ การจำ การตั้งเป้าหมายในชีวิต และการฝึกสมาธิ เป็นต้น

นอกจากนี้ สมาชิกมีความรู้สึกที่ตนเองได้ทำบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งไม่คิดว่าจะทำได้อีกด้วย และความรู้สึกของสมาชิกหลังจากเข้ากลุ่มฝึกอบรม (ดูรายละเอียด ตารางที่ 14 หน้า 46) พบว่า สมาชิกส่วนใหญ่รู้สึกว่าได้รับประโยชน์ต่าง ๆ มากมาย ทั้งในด้านการเรียนและการปรับตัว และสัญญาว่าจะนำเอาสิ่งที่ผู้นำกลุ่มสอนไปใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

สมาชิกกลุ่มได้มีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและนิสัยที่มีต่อการเรียนหลังจากปิดกลุ่มฝึกอบรมแล้ว (ดูรายละเอียด ตารางที่ 15 หน้า 48) ดังนี้คือ เอาใจใส่ต่อการเรียนเพิ่มมากขึ้น และมีการส่งรายงานและทำแบบฝึกหัดทุกครั้ง ไม่โดดเรียนเหมือนเมื่อก่อน มีความขยันและกระตือรือร้นในการเรียนมากขึ้น รู้จักวิจิจดโน้ตย่อ มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต และกล้าแสดงออกมากขึ้น รู้จักหลักการอ่านหนังสือที่ดี มีความจำดีขึ้น และไม่เที่ยวกลางคืน มีความอดทน และมีความตั้งใจเพิ่มมากขึ้น

ในด้านข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้รับทราบจากอาจารย์ที่ปรึกษาของสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่ม ซึ่งได้ให้ข้อมูลว่า สมาชิกคนนี้มีพฤติกรรมทางการเรียนในทางที่ดีขึ้น กล่าวคือ มีความตั้งใจเรียนมากขึ้น ส่งรายงานทุกครั้ง ขยัน กระตือรือร้น และไม่ขาดเรียนเหมือนเมื่อก่อน

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ทราบข้อมูลจากผู้ปกครองของสมาชิกในกลุ่มอีกคนหนึ่งเช่นกัน ซึ่งผู้ปกครองคนนี้มีควมดีใจที่พฤติกรรมของบุตรสาวได้เปลี่ยนไปในทางที่ดี ผู้ปกครองของสมาชิกคนนี้ได้มาเยี่ยมขอบคุณและชี้แจงให้ผู้วิจัยทราบว่า บุตรสาวของตนขยันอ่านหนังสือที่บ้านมากขึ้น เอาใจใส่ในการเรียนเป็นอย่างดี และเลิกพฤติกรรมเที่ยวกลางคืน

คำบอกเล่าของอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ปกครองของสมาชิกกลุ่มบางคน สอดคล้องกับข้อมูลที่สมาชิกได้ประเมินตนเองในด้านการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและนิสัยที่มีต่อการเรียน ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วข้างต้น ความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกอาจจะเป็นไปได้ว่าเกิดจากการที่สมาชิกมีจุดมุ่งหมายในการเรียน และมีเป้าหมายในชีวิตไม่เลื่อนลอยเหมือนเดิม จึงทำให้สมาชิกเอาใจใส่ในการเรียน และตั้งใจเรียนมากขึ้น

ส่วนในด้านการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก และทัศนคติของสมาชิก (ดูรายละเอียด ตารางที่ 16 หน้า 51) พบว่า สมาชิกส่วนใหญ่มีการจัดเวลาที่ถูกต้อง จึงรู้สึกว่าไม่เกิดความเครียด รู้สึกว่าตนมีความสามารถเช่นเดียวกับผู้อื่น มีทัศนคติที่ดีขึ้นต่อทั้งอาจารย์ ผู้สอนและวิชาที่เรียน และเห็นความสำคัญของการเรียนเพิ่มมากขึ้น

2. ลักษณะผู้นำกลุ่ม อาจจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของสมาชิก ซึ่งสมาชิกได้แสดงความรู้สึกของตนต่อผู้นำกลุ่มไว้ใน ตารางที่ 17 หน้า 53 สมาชิกมองเห็นว่า ผู้นำกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้ในเรื่องที่สอนเป็นอย่างดี มีความเข้าใจในความรู้สึกของสมาชิก และมีความตั้งใจที่จะช่วยเหลือสมาชิกอย่างแท้จริง พูดจาคล่องแคล่ว เสียงดังฟังชัด ทำตัวเป็นแบบอย่าง และมีการวางแผนในการดำเนินการหรือมีการเตรียมสอน

คุณลักษณะที่ดีของผู้นำกลุ่มดังกล่าวข้างต้น ทำให้สมาชิกมีความศรัทธาต่อผู้นำ ซึ่งมีผลต่อความต้องการเข้าร่วมกลุ่ม และมีกำลังใจที่จะพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของตนให้ดีขึ้น

3. ลักษณะกิจกรรม อาจมีส่วนช่วยเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ เช่นเดียวกับลักษณะผู้นำกลุ่ม ดังที่สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกและข้อคิดเห็นไว้ในแบบประเมินผลโครงการฝึกอบรมด้านลักษณะกิจกรรม (ดูรายละเอียด ตารางที่ 18 หน้า 56) กล่าวคือ สมาชิกส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า ลักษณะกิจกรรมมีผลต่อการพัฒนาทักษะทางการเรียนมาก ให้ความสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ ลักษณะกิจกรรมเปรียบเสมือนตัวกระตุ้นแรงจูงใจในการเรียน และให้แนวทางการปฏิบัติที่ดีมาก

### อภิปรายผลการวิจัยด้านความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ก่อนการทดลอง นักศึกษาทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน (รายละเอียดแสดงไว้ในบทที่ 4 ตารางที่ 10 หน้า 39)

หลังการทดลอง โดยฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิตให้แก่กลุ่มทดลองเป็นเวลา 2 เดือนแล้ว พบว่าคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ กล่าวคือ นักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มทดลอง ซึ่งได้รับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรม มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มควบคุม (ดูรายละเอียดตารางที่ 11 หน้า 40)

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นอีกว่า นักศึกษากลุ่มทดลองหลังจากเข้ากลุ่มฝึกอบรมแล้วมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้ากลุ่มฝึกอบรม (ดูรายละเอียดตารางที่ 9 หน้า 38) แต่คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างจากก่อนทำการฝึกอบรมให้กับกลุ่มทดลอง (ดูรายละเอียด ตารางที่ 8 หน้า 37)

— สมมติฐานของการวิจัยได้รับการสนับสนุน นั่นคือ นักศึกษาที่ได้รับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรม" ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า "การฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต" มีส่วนช่วยเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ได้

— ผลการวิจัยโดยการฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิตครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันดังต่อไปนี้

อุบล สาธิตะกร (2527, หน้า 66) ศึกษาพบว่า ผลของการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter Group) ช่วยทำให้นักศึกษามีการเจริญส่วนบุคคลเพิ่มขึ้นมากกว่านักศึกษาที่เป็นกลุ่มควบคุม คือไม่ได้รับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่ม กล่าวคือ การเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์มีผลต่อการเพิ่มความเจริญส่วนบุคคล

สตีเวน กอร์ดอน วอร์เนอร์ (Steven Gordon Warner, 1979) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ผลของกลุ่มปฏิบัติการทางศึกษาพหุบุษย์ที่มีต่อความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และความวิตกกังวล" พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมี

ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .001 กล่าวคือ นักศึกษากลุ่มทดลองพัฒนาดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .001 ในเรื่องการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

การวิจัยของ ควินแนน และ ฟูลด์ส์ (Quinan and Foulds, 1970, P. 177) เรื่อง "ผลของการเข้ากลุ่มจิตวิทยาต่อการพัฒนาส่วนบุคคล" พบว่า ผู้เข้ากลุ่มมีคะแนนเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นในด้านการเข้าใจตนเอง การยอมรับตนเอง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ และการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง

โดยสรุป ผลงานวิจัยครั้งนี้ และการวิจัยตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ชี้ให้เห็นว่า การจัดประสบการณ์กลุ่มฝึกอบรมในรูปแบบต่าง ๆ มีส่วนช่วยพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา กล่าวคือ นักศึกษาที่ได้รับประสบการณ์กลุ่มฝึกอบรม มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม และสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับประสบการณ์กลุ่มฝึกอบรม

การที่นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม และสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอาจเนื่องมาจากเหตุปัจจัยหลายประการ ดังต่อไปนี้

1. บรรยากาศภายในกลุ่ม การฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิตได้เสริมสร้างบรรยากาศให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งช่วยให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อสมาชิกเปิดเผยตนเอง และได้แสดงออกแล้ว สมาชิกอื่นภายในกลุ่มรับฟังอย่างตั้งใจและยอมรับ ไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์หรือตัดสินใด ๆ ซึ่งเป็นการเอื้ออำนวยให้สมาชิกมีความไว้วางใจกัน ยอมรับ และ เข้าใจซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกปลอดภัย และมีอิสระแสดงออก ทำให้สมาชิกมองชีวิตอย่างมีคุณค่า และมีความหมายมากขึ้น

ข้ออภิปรายข้างต้น สอดคล้องกับความรู้สึกส่วนใหญ่ของสมาชิกที่ได้แสดงความรู้สึกในระหว่างเข้ากลุ่มว่า "รู้สึกมีคุณค่ามากขึ้น เพราะได้รับการยอมรับความคิดเห็นจากกลุ่ม ชีวิตมีเป้าหมาย และมีความหมายมากขึ้น รู้สึกอบอุ่นใจที่มีเพื่อนเข้าใจตน รู้สึกสบายใจเพราะได้พูด ได้ระบาย ได้ปรึกษากับเพื่อน ๆ ในกลุ่ม" (ดูรายละเอียดตารางที่ 13 หน้า 44)

บรรยากาศที่ดีภายในกลุ่ม มีส่วนช่วยเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษากลุ่มทดลอง ข้อสังเกตนี้สอดคล้องกับแนวคิดของนักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียง เช่น มาสโลว์ (Maslow,

อ้างจาก Trotzer, 1977, P. 30 - 38) ซึ่งให้ความคิดเห็นว่า กลุ่มสามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานขั้นต่ำกว่า ไปสู่ความต้องการขั้นสูงกว่าตามลำดับ เริ่มจากการที่สมาชิกกลุ่มได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านความปลอดภัย ทำให้เกิดความไว้วางใจกัน และเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อได้รับการตอบสนองความต้องการด้านความรัก สมาชิกในกลุ่มได้เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับความรัก ทำให้เกิดการยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น

นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับคำกล่าวของ โรเจอร์ส (Rogers, 1970, P. 16) ที่กล่าวว่า "กลุ่มที่มีบรรยากาศอิสระ เป็นกันเอง กฎเกณฑ์น้อย จะช่วยให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัยในการเปิดเผยตนเอง ลดกลไกป้องกันตนเอง เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น สมาชิกสามารถสร้างสายสัมพันธ์ต่อกัน มีความไวในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของกันและกัน ทำให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นใจที่มีคนเข้าใจและยอมรับตน"

2. บทบาทของผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มฝึกอบรมถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งที่อาจจะช่วยทำให้สมาชิกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่สมาชิกมองผู้นำกลุ่มในแง่บวก และเกิดความศรัทธา ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า สมาชิกส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า "ผู้นำกลุ่มมีความเป็นกันเองกับสมาชิกสูง มีความเชื่อมั่นในตนเองและเป็นตัวของตัวเองสูง มีความเข้าใจในความรู้สึกของสมาชิกเป็นอย่างดี มีความตั้งใจที่จะช่วยเหลือสมาชิกอย่างแท้จริง สามารถเชื่อมโยงให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น ได้พูด ได้แสดงออกทุกคน ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดี ยอมรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มได้ทำให้สมาชิกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น" (ดูรายละเอียดในตารางที่ 17 หน้า 53)

3. ลักษณะของกิจกรรม กิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกอบรมมีจุดมุ่งหมายอย่างหนึ่งคือ เพื่อพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของสมาชิก ถ้าพิจารณาโดยละเอียดแล้ว กิจกรรมการทดลองครั้งนี้มีส่วนกระตุ้นให้สมาชิกได้แสดงออกอย่างเสรี มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการยอมรับความคิดเห็นกันภายในกลุ่ม ซึ่งเป็นหนทางให้สมาชิกได้เรียนรู้พฤติกรรมซึ่งกันและกัน เรียนรู้ลักษณะที่แท้จริงของตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่น และทำให้สามารถอยู่รวมกันได้อย่างมีความสุข

ลักษณะของกิจกรรมอาจมีส่วนช่วยพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของสมาชิกได้ ดังจะเห็นได้จากความรู้สึกและข้อคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อกิจกรรม ซึ่งส่วนใหญ่ได้แสดงว่า "ลักษณะกิจกรรมมีการร่วมมือปราย ซึ่งทำให้สมาชิกทุกคนมีโอกาสแสดงความคิดเห็น บางกิจกรรมทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น บางกิจกรรมให้แนวทางการแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง เป็นประโยชน์มากต่อการปรับปรุงตนเอง และทำให้สมาชิกมีการวางแผนและดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย (ดูรายละเอียด ตารางที่ 18 หน้า 56)

นอกจากนี้ สมาชิกได้แสดงข้อคิดเห็นและประโยชน์ในแง่การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันว่า "การฝึกอบรมทำให้สมาชิกรู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย และมีคุณค่ามากขึ้น (ดูรายละเอียด ตารางที่ 20 หน้า 59)

### สรุป

ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า "การฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต" สามารถใช้เป็นสื่อกลางในการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยได้ ความสำเร็จของการฝึกอบรมอาจเป็นผลมาจากหลายองค์ประกอบ ดังจะกล่าวข้างล่างนี้

1. แรงจูงใจและความสมัครใจของสมาชิกกลุ่ม เป็นสิ่งที่สำคัญส่วนหนึ่งที่ทำให้การฝึกอบรมประสบความสำเร็จ กล่าวคือ การวิจัยครั้งนี้ไม่ได้บังคับให้นักศึกษามาเข้ากลุ่มฝึกอบรม แต่ นักศึกษาสมัครใจมาเอง นักศึกษามีความพร้อมที่จะเข้ารับการฝึกอบรม และมีความต้องการที่จะเรียนรู้จากกลุ่มอย่างแท้จริง ซึ่งพิจารณาได้จากแบบประเมินผลการฝึกอบรม ที่สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ส่วนหนึ่งแสดงความรู้สึกก่อนเข้ากลุ่มไว้ว่า "มีความสนใจและต้องการเข้ากลุ่มมาก เมื่อได้รับจดหมาย และคิดว่าต้องได้รับประโยชน์จากการเข้ากลุ่มเป็นอย่างมาก" (ดูรายละเอียด ตารางที่ 12 หน้า 41) ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของโอลเซน (Ohlsen, 1970, P. 303) ที่กล่าวว่า สมาชิกที่สมัครใจมักจะได้รับประโยชน์จากการเข้ากลุ่มมากกว่าสมาชิกที่ไม่สมัครใจ ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงมักประสบความสำเร็จในการนำกลุ่มแก่ผู้ที่สมัครใจมากกว่า



นอกจากนี้ ข้ออภิปรายยังสอดคล้องกับ จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์ (2532, หน้า 8) ที่กล่าวว่า "สมาชิกควรจะเป็นผู้ที่มีความเต็มใจที่จะร่วมมือในการแก้ไขปัญหา ถ้าสมาชิกไม่มีความต้องการจะเข้ามารับคำปรึกษา จะทำให้เขาเบื่อหน่าย และไม่ได้ให้ประโยชน์อะไรกับกลุ่มเลย แต่ถ้าเข้ามาด้วยความสมัครใจ ไม่มีใครบังคับ ก็จะทำให้เขามีทัศนคติในทางบวก และให้ความร่วมมือกับกลุ่มเป็นอย่างดี"

ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า การเขียนจดหมายถึงสมาชิกโดยตรง เพื่อให้สมาชิกมาสมัครเข้ากลุ่มฝึกอบรมด้วยตนเอง เป็นวิธีการที่ทำให้ทราบถึงแรงจูงใจและความสมัครใจในการเข้ากลุ่มของสมาชิกได้

2. การที่สมาชิกได้รับการดูแลเอาใจใส่จากผู้นำกลุ่ม อาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้สมาชิกเกิดแรงจูงใจในการเรียนรู้ มีกำลังใจที่จะแก้ไขปัญหา และการนำเอาความรู้ไปปฏิบัติจริง เนื่องจากว่าสมาชิกที่ได้รับคัดเลือกเข้ากลุ่มฝึกอบรมนี้ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการขาดความดูแล เอาใจใส่ ความเห็นใจ และความเข้าใจจากผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น พ่อ - แม่ ผู้ปกครอง เพื่อน และอาจารย์ที่ปรึกษา เป็นต้น พ่อแม่ หรืออาจารย์ที่ปรึกษาบางคนอาจมองนักศึกษาในแง่ลบ ซ้ำเติมความล้มเหลว และคาดหวังสูง โดยไม่ได้ศึกษาสภาพความเป็นจริงของนักศึกษา พฤติกรรมของพ่อแม่หรืออาจารย์ที่ปรึกษาไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาของนักศึกษาที่มีอยู่แล้ว แต่กลับเป็นการกระหน่ำซ้ำเติมให้เลวร้ายลงไปอีก

แต่เมื่อสมาชิกได้เข้ากลุ่มฝึกอบรมแล้ว สิ่งที่สมาชิกได้รับนอกเหนือจากความรู้และแนวทางการปฏิบัติจากผู้นำกลุ่มแล้วก็คือ ความเอาใจใส่ดูแล ความเห็นใจ และความเข้าใจถึงความรู้สึกของสมาชิก ให้ความห่วงใย และความจริงใจกับสมาชิกกลุ่มเป็นอย่างดี และเท่าเทียมกันโดยไม่ลำเอียง (ดูรายละเอียด ตารางที่ 17 หน้า 53) ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่สมาชิกขาดไม่เคยได้รับการดูแลพิเศษอย่างนี้มาก่อน

โดยภาพรวมแล้ว การที่สมาชิกมีความรู้สึกว่าตนเองได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษจากผู้นำกลุ่มของการวิจัยครั้งนี้ อาจจะมีลักษณะคล้ายกับ "Hawthorne Effect" จากการศึกษาของ เอลตัน เมโย (Elton Mayo) (สงวน สุธิเลิศอรุณ, 2529) ที่พนักงานหญิงที่อยู่ในกลุ่มทดลองมีความตั้งใจทำงานจนมีผลผลิตเพิ่มขึ้น ไม่ว่าสภาพการทำงานจะถูกเปลี่ยนแปลงไปในรูปใด

การวิจัยครั้งนี้อาจอธิบายในลักษณะเดียวกันได้ว่า ความประทับใจของสมาชิกที่มีต่อผู้นำกลุ่มในแง่ต่าง ๆ และความรู้สึกที่ว่าตนได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดี ทำให้สมาชิกเกิดกำลังใจ ตั้งใจเรียน และปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง จนทำให้ผลการเรียน และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของตนสูงขึ้นกว่าเดิม

3. ระยะเวลาและสถานที่ของการฝึกอบรม มีผลต่อความสำเร็จของการฝึกอบรมเช่นกัน ดังที่สมาชิกส่วนใหญ่ได้รายงานไว้ในแบบประเมินผลการฝึกอบรมในข้อเสนอแนะ โดยมีความเห็นว่า "เวลา และสถานที่ มีความเหมาะสมดีแล้ว" คือ จัดในช่วงเวลาเย็น 16.00 - 18.00 น. และสถานที่เป็นห้องเรียนที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก เคลื่อนย้ายโต๊ะและเก้าอี้ได้ตามการเคลื่อนไหวของกระบวนการกลุ่มฝึกอบรม (ดูรายละเอียด ตารางที่ 19 หน้า 58)

#### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ได้รับประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. ทำให้ทราบว่า โปรแกรมกลุ่มฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิตสามารถช่วยเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงาน และสถาบันการศึกษาทุกระดับ เช่น โรงเรียน วิทยาลัย และมหาวิทยาลัย โปรแกรมกลุ่มฝึกอบรมนี้สามารถปรับใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียน หรือนักศึกษาที่มีปัญหาทางการปรับตัว และการเรียนให้ดียิ่งขึ้น

2. โครงการวิจัยนี้ เป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ได้รับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มโดยตรง ในอันที่จะเป็นแนวทางในการฝึกจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในความสงบ เยือกเย็น ไม่นั่นไหว เรียนรู้ทักษะทางการเรียนและสังคม กล้าเผชิญกับความจริง ยอมรับและเคารพตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวได้ดี รู้ถึงความปรารถนาของตนเอง มีอิสระที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง รู้จักวางแผน และตั้งเป้าหมายในชีวิต มีความรับผิดชอบและมีมนุษยสัมพันธ์ สามารถมองเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ตกเป็นทาสของความวิตกกังวลทางจิต แต่เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับนักศึกษาผู้ซึ่งมีผลการเรียนต่ำ มีความท้อแท้ต่อชีวิต มีความเครียด และความวิตกกังวลสูง

## ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปประยุกต์ใช้

ผลการวิจัยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ดังต่อไปนี้

1. "การฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต" สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในระดับมัธยมศึกษา โดยปรับปรุงลักษณะของกิจกรรมบางกิจกรรมในคู่มือฝึกอบรม ให้เหมาะสมกับธรรมชาติและความพร้อมของสมาชิก

ผู้วิจัยได้ทดลองใช้การฝึกอบรมนี้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย เชียงใหม่ การฝึกอบรมได้ผลดีเช่นเดียวกันกับการวิจัยครั้งนี้ (กัลยา เฟื่องเพียร, 2534)

2. "การฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต" อาจนำไปใช้พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนที่มีปัญหา เช่น ในสถานเด็กกำพร้า เยาวชนเร่ร่อนจรจัด และเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก เป็นต้น

3. สถาบันอุดมศึกษาและวิทยาลัย ควรจัด "การฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต" ให้แก่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ตั้งแต่เริ่มแรก เข้ามาศึกษา หรือนักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ ที่มีปัญหาทางการเรียน ทั้งนี้เพื่อพัฒนาทักษะทางการเรียน และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะเป็นการป้องกันเบื้องต้น ไม่ให้นักศึกษาประสบปัญหาต่าง ๆ ในการเรียนและการปรับตัว

4. การนำ "การฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต" ไปประยุกต์ใช้ ควรคำนึงถึงปัจจัยที่สำคัญข้างล่างนี้ด้วย คือ

4.1 ผู้นำกลุ่มควรมีความเป็นกันเองกับสมาชิก เป็นผู้ที่มีมองโลกในแง่ดี มีความจริงใจ มั่นใจ และตั้งใจที่จะฝึกอบรม มีความอดทน และผู้นำกลุ่มควรได้รับการฝึกฝนการฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิตให้มีความชำนาญ และมีประสบการณ์ในการนำกลุ่ม

4.2 การคัดเลือกสมาชิกที่จะเข้ากลุ่ม จะต้องพิจารณาถึงความสมัครใจ แรงจูงใจ และความต้องการในการเข้ากลุ่ม เป็นสิ่งสำคัญ เพราะอาจจะส่งผลเสียต่อสมาชิกอื่น และต่อความสำเร็จของการฝึกอบรม สมควรอย่างยิ่งที่จะมีการสัมภาษณ์สมาชิกเพื่อถามความสมัครใจก่อนเข้ากลุ่ม หลังจากได้ปฏิบัติตามขั้นตอนของการคัดเลือกสมาชิกอย่างเหมาะสมแล้ว โดยขอให้พึงระมัดระวังอยู่เสมอว่า สมาชิกกลุ่มไม่ควรถูกบีบบังคับหรือถูกส่งมาเข้ากลุ่มโดยคำสั่งของสถาบัน หรืออาจารย์ที่ปรึกษา

4.3 สถานที่ที่ใช้ในการฝึกอบรมควรเป็นสถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัว มีความ  
เงียบสงบ สามารถเคลื่อนย้ายโต๊ะเก้าอี้ได้ตามสะดวก และสภาพแวดล้อมโดยทั่วไปของห้อง  
ฝึกอบรมก็ควรมีลักษณะที่สมาชิกมีความรู้สึกเป็นกันเอง ไม่เครียด และไม่เป็นที่การจนเกินไป

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงผลระยะยาวของการเข้ากลุ่มฝึกอบรม ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการ  
เรียน และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของสมาชิกกลุ่มว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ หลังจาก  
ที่เข้ากลุ่มฝึกอบรมแล้ว 3 เดือน 6 เดือน 1 ปี และ 2 ปี เพื่อพิจารณาความเปลี่ยนแปลง และ  
ความคงทนของผลของ "การฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต" และควรเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลง  
ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมด้วย

2. ควรศึกษาผลของการฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต ที่มีต่อพฤติกรรมการกล้าแสดง  
ออกที่เหมาะสมด้วย เนื่องจากในการวิจัยได้สังเกตเห็นว่า ก่อนการเข้ากลุ่มฝึกอบรม สมาชิกมี  
พฤติกรรมไม่ค่อยกล้าแสดงออก ไม่ค่อยเชื่อมั่นในตนเอง แต่ภายหลังเสร็จสิ้นจากการฝึกอบรม  
แล้ว สมาชิกกลุ่มมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เปลี่ยนแปลงไป

3. ควรศึกษาเปรียบเทียบระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรมที่แตกต่างกันออกไป  
เช่น ฝึกอบรมแบบเข้ม 3 - 5 วัน ต่อเนื่องกันจนครบหลักสูตร หรือฝึกอบรมสัปดาห์ละ 2 - 3  
ครั้ง ๆ ละ 1 - 1 1/2 ชั่วโมง จนครบหลักสูตรว่าจะมีผลแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร เพื่อ  
จะได้นำโครงการฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิตนี้ไปใช้ประโยชน์ตามความเหมาะสมกับโอกาสหรือ  
สภาพการณ์ หรือเวลาที่เอื้ออำนวยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ควรศึกษาลักษณะสมาชิกกลุ่มที่แตกต่างกันออกไป คือกลุ่มที่มีลักษณะเหมือนกัน หรือ  
เป็นหนึ่งเดียวกัน (Homogeneous group) กับกลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกัน (Heterogeneous  
group) เช่น แตกต่างกันด้านอายุ เพศ ระดับการศึกษา สถาบันการศึกษา เป็นต้น ว่ามีผลต่อ  
การเปลี่ยนแปลงด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหรือไม่ อย่างไร  
ภายหลังที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิตแล้ว

5. การวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่เรียนในคณะต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยเอกชน การวิจัยครั้งต่อไปน่าจะวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเปิดของรัฐ หรือในมหาวิทยาลัยเปิด เพื่อศึกษาผลของการฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิตที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัย

6. การวิจัยครั้งต่อไปควรทดลองเปลี่ยนผู้นำกลุ่มเป็นเพศชายดูบ้าง เพื่อเปรียบเทียบผลของการวิจัยว่าเหมือนกับผลครั้งนี้หรือไม่ ซึ่งมีผู้นำกลุ่มเป็นเพศหญิง

PAYAP UNIVERSITY