

## บทที่ 5

### สรุป อภิปราย และเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “สัมฤทธิ์ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม : กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการจัดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านการเรียนรู้ตนเองและสังคม โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และเสนอรูปแบบที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ปีการศึกษา 2543 โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบจงใจ (Purposive Sampling) ซึ่งมีลักษณะดังนี้ คือ เป็นนักศึกษาคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม เป็นผู้พักอาศัยอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยหรือเอกชน ตลอดจนมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลองตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเพื่อการทดสอบการเรียนรู้ตนเองและสังคม และสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน จากคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม และคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองซึ่งได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้ คณะสังคมสงเคราะห์และสวัสดิการสังคม กลุ่มที่ 1 จำนวน 11 คน และกลุ่มที่ 2 จำนวน 7 คน คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม กลุ่มที่ 1 จำนวน 7 คน และกลุ่มที่ 2 จำนวน 5 คน และกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับประวัติส่วนตัว
2. แบบสอบถามเพื่อการทดสอบการเรียนรู้ตนเองและสังคม 4 ด้าน คือการเห็นคุณค่าในตนเองและความมั่นใจในตนเอง การมีระเบียบวินัยและการวางแผนชีวิต การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และการเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
4. การบันทึกการประชุมกลุ่มในแต่ละกิจกรรมที่ได้มีการจัดกลุ่มขึ้น
5. แบบทดสอบความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทดลอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามเพื่อการทดสอบการเรียนรู้ตนเองและสังคมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง เพื่อวิเคราะห์ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือน มิ.ย. 43 - มิ.ย. 44 รวมทั้งสิ้น 1 ปี

การวิเคราะห์ข้อมูล หลังจากการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการทำแบบทดสอบการเรียนรู้ตนเองและสังคม ผู้ศึกษาได้นำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC พร้อมกันนี้ได้นำข้อมูลจากการบันทึกประชุมกลุ่มความคิดเห็นของกลุ่มทดลองและจากการสังเกตของผู้วิจัยมาประกอบการวิเคราะห์และอภิปรายผล

## สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่องสัมฤทธิ์ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม : กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ สามารถสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

### 5.1 กลุ่มทดลอง

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเรียนรู้ตนเองและสังคมของกลุ่มทดลองภายหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองและความมั่นใจในตนเอง การมีระเบียบวินัยและการวางแผนชีวิต การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเรียนรู้ตนเองและสังคมของกลุ่มทดลองระหว่างนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อมและนักศึกษาคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม พบว่า ทั้งก่อนและหลังการทดลองไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุก ๆ ด้าน เพียงแต่ภายหลังการทดลองนักศึกษาคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคมมีค่าเฉลี่ยสูงกว่านักศึกษากลุ่มทดลองคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อมทุกด้าน

หากพิจารณาเฉพาะกลุ่มทดลองคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อมระหว่างก่อนและหลังการทดลอง พบว่าค่าเฉลี่ยการเรียนรู้ตนเองและสังคมหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองและความมั่นใจในตนเอง การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ส่วนกลุ่มควบคุมคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อมระหว่างก่อนและหลังการทดลองไม่ปรากฏความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีเพียงหลังการทดลองค่าเฉลี่ยด้านต่าง ๆ ลดลงจากเดิม

เมื่อพิจารณาเฉพาะกลุ่มทดลองคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคมระหว่างก่อนและหลังการทดลอง พบว่าค่าเฉลี่ยการเรียนรู้ตนเองและสังคมหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองทุกด้านแต่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกลุ่มควบคุมคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคมระหว่างก่อนและหลังการทดลอง พบว่าค่าเฉลี่ยการ

เรียนรู้ตนเองและสังคมหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยลดลงทุกด้าน แต่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## 5.2 กลุ่มควบคุม

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเรียนรู้ตนเองและสังคมของกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองปรากฏว่าค่าเฉลี่ยหลังการทดลองลดลงทั้ง 4 ด้าน

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเรียนรู้ตนเองและสังคมของกลุ่มควบคุมระหว่างนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อมและคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม พบว่าก่อนการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเฉพาะด้าน การมีระเบียบวินัยและการวางแผนชีวิต กล่าวคือ กลุ่มควบคุมคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อมมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ภายหลังการทดลองไม่ปรากฏความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเนื่องจากคะแนนเฉลี่ยของทั้ง 2 คณะลดลง

หากพิจารณาเฉพาะกลุ่มควบคุมเฉพาะนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อมระหว่างก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยการเรียนรู้ตนเองและสังคมหลังการทดลองลดลงทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองและความมั่นใจในตนเอง การมีระเบียบวินัยและการวางแผนชีวิต การจัดการกับอารมณ์และความเครียด แต่การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นเพิ่มสูงขึ้นเล็กน้อย

ส่วนกลุ่มควบคุมคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคมมีค่าเฉลี่ยการเรียนรู้ตนเองและสังคมลดลงทั้ง 4 ด้าน หลังการทดลอง ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองและความมั่นใจในตนเอง การมีระเบียบวินัยและการวางแผนชีวิต ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดลดลง และการเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น

## 5.3 การเปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเรียนรู้ตนเองและสังคมของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการทดลองไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่มีความแตกต่างโดยค่าเฉลี่ยซึ่งกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มทดลองเกือบทุกด้าน ยกเว้น ความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นซึ่งมีค่าเฉลี่ยน้อยกว่าเพียงด้านเดียว แต่ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองซึ่งได้มีกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มภายในกลุ่มของตนเอง มีค่าเฉลี่ยในแต่ละด้านสูงขึ้นทุกด้าน แต่กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยลดลงทุกด้าน และเมื่อนำผลของการเปลี่ยนแปลงหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองนี้เปรียบเทียบกัน พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมทุกด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการมีระเบียบวินัยและการวางแผนชีวิต และด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เมื่อพิจารณาความเปลี่ยนแปลงของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแต่ละคณะวิชาซึ่งนักศึกษาตั้งกัอยู่ พบว่า ในส่วนของคณะสาธาณสุขศาสตร์และสิ่งแวดลอมก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการเรียนรูตนเองและสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้านการมีระเบียบวินัยและการวางแผนชีวิต กล่าวคือ กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มทดลอง ในขณะที่ด้านอื่น ๆ อีก 3 ด้านนั้น ไม่ปรากฏความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญเพียงแต่กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มทดลอง ในด้านการเห็นคุณค่าในตนเองและความมั่นใจในตนเอง การจัดการกับอารมณ์และความเครียด แต่การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มทดลอง ภายหลังกการทดลองเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการเรียนรูตนเองและสังคม ทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแม้ด้านการมีระเบียบวินัยและการวางแผนชีวิตซึ่งเคยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญก่อนการทดลองก็ตาม เนื่องจากค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองสูงขึ้นทุกด้านภายหลังกการทดลอง

ในส่วนคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม เมื่อเปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกด้าน แต่ภายหลังกการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของการเรียนรูตนเองและสังคมสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกด้าน

## อภิปรายผล

ข้อมูลจากผลการศึกษา การทบทวนวรรณกรรม การสังเกดกิจกรรมกลุ่มให้คำปรึกษา ตลอดจนความคิดเห็นของกลุ่มทดลอง คณะผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการทดลอง ได้ดังนี้

ผลการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเรียนรูตนเองและสังคมสูงขึ้นหลังกการจัคกิจกรรมกลุ่มให้คำปรึกษา เนื่องจากสมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสดูคุยปรึกษาปัญหาซึ่งกันและกัน อีกทั้งการร่วมกันคิดหาหนทางแก้ไขปัญหานั้น ๆ ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยลดต่ำลงอาจเป็นเพราะต้องเผชิญกับปัญหาการปรับตัวในสถานศึกษาตามลำพัง หรือมิได้มีโอกาสดแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและช่วยเหลือกับเพื่อน ๆ วยเดียวกันด้วยกระบวนการกลุ่มที่ถูกต้อง จึงไม่สามารถพัฒนาศักยภาพการเรียนรูตนเองและสังคมได้

เมื่อแยกพิจารณาความเปลี่ยนแปลงของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแต่ละคณะวิชา ปรากฏว่าทั้งนักศึกษาคณะสาธาณสุขศาสตร์และสิ่งแวดลอม นักศึกษาคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคมมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ถึงแม้ว่านักศึกษาคณะสาธาณสุขศาสตร์และสิ่งแวดลอมจะมีการเปลี่ยนแปลงไม่มากนักก็ตาม ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาให้ความคิดเห็นว่า กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีส่วนช่วยพัฒนาตนเอง ถึงแม้ว่าโดยปกติแล้ว นักศึกษาคณะสาธาณสุขศาสตร์และสิ่งแวดลอมจะตั้งใจเรียนมีระเบียบวินัยและมีการวางแผนชีวิตที่ดี เพราะนักศึกษาคณะนี้มีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ได้ฝึกคิดแบบมีเหตุผล แต่พื้นฐานการเรียนอ่อน มีความเครียดสูง

และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้นเมื่อนักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักศึกษาได้พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การระเบียบวินัยและการวางแผนชีวิต และมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในด้านการวางแผนการเรียน เช่น การจัดตารางอ่านหนังสือ การเข้าร่วมติววิชาที่ตนเองยังอ่อน และมีการค้นคว้าเข้าห้องสมุดมากขึ้น ทำให้นักศึกษารู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีระเบียบวินัยมากขึ้นกว่าเดิม ในขณะที่คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคมภายหลังการทดลองมีการเรียนรู้ตนเองและสังคมสูงขึ้นกว่าเดิมมากในทุกๆ ด้าน ทั้งนี้ นักศึกษาให้ความคิดเห็นว่าการบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ รู้สึกมีความอบอุ่น มีคนที่เข้าใจได้ระบายความรู้สึกอย่างเต็มที่ ทั้งสถานที่ บรรยากาศ ที่ให้เกิดความไว้วางใจมากเท่าไร ด้วยเหตุนี้ทำให้นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับกลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลศรีธัญญา (2542 : 27) ซึ่งได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่าเป็นกระบวนการช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยความอบอุ่น ความเข้าใจ เกิดความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน ช่วยกันหาแนวทางการแก้ไขปัญหาโดยใช้พลังจากกลุ่ม

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการเรียนรู้ตนเองและสังคมของกลุ่มทดลองระหว่างนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม กับนักศึกษาคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคมหลังการทดลองพบว่านักศึกษาคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคมมีค่าเฉลี่ยสูงกว่า อาจเนื่องจากนักศึกษาได้รับความอบอุ่นจากอาจารย์ในคณะเอง อาจารย์มีความเข้าใจ เข้าใจเย็นพร้อมที่จะรับฟังปัญหาและการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา โดยเฉพาะอาจารย์มีความเข้าใจในหลักสูตรสามารถที่จะตอบคำถามให้เกิดความกระจ่างแก่นักศึกษาได้ ทำให้นักศึกษามีการปรับตัวได้เร็ว ในขณะที่นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม ถึงแม้ว่าจะมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับอาจารย์ ซึ่งเป็นผู้นำกลุ่มไม่แตกต่างจากนักศึกษาคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคมก็ตาม แต่อาจารย์ซึ่งเป็นผู้นำกลุ่มจะขาดความรู้และความเข้าใจในเรื่องของหลักสูตรของคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อมอย่างแท้จริง มีเพียงคำแนะนำ การกระตุ้นให้นักศึกษาได้มีการค้นคว้าและสอบถามอาจารย์ผู้สอนประจำวิชาเท่านั้น ทำให้นักศึกษามีความรู้สึกว่ายังได้ประโยชน์ไม่เต็มที่นัก

การเปรียบเทียบกลุ่มทดลองนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อมระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือหลังการทดลอง นักศึกษาเห็นคุณค่าในตนเองและมั่นใจในตนเอง รวมทั้งการจัดการกับอารมณ์และความเครียดมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากโดยหลักสูตรการเรียนการสอนของคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อมมีวิชาพื้นฐานที่เรียนยาก ซึ่งนักศึกษาจะต้องเรียนให้ผ่าน เช่น วิชาฟิสิกส์ เคมี และเป็นวิชาที่นักศึกษาเรียนอ่อนมาก่อน ทำให้นักศึกษาเกิดความท้อแท้ คิดว่าตนเองอาจจะสอบไม่ผ่านเรียนอย่างไรก็ยังไม่มีความเข้าใจ บางครั้งถึงขั้นกับบอกว่าตนเองโง่ สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้นักศึกษามีความเครียดและมีความวิตกกังวลค่อนข้างมาก เป็นการแสดงให้เห็นถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง

ของนักศึกษาต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาบุคลิกภาพของสติต วงษ์สุวรรณ (2541:207) ว่าคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะมองตนเองในแง่ลบ ดูถูกความสามารถของตนเอง คนประเภทนี้มักจะเป็นทุกข์ใจ มีความกังวลใจ หวาดหวั่นพร้อใจอยู่เสมอ ความมั่นใจในตนเองแทบจะไม่มี ดัดสินใจอะไรก็ไม่ได้ ต้องอาศัยการชี้แนะจากคนอื่นเสมอ แต่ภายหลังการทดลอง พบว่าการเรียนรู้ตนเองและสังคมด้านการเห็นคุณค่าในตนเองและความมั่นใจในตนเอง การจัดการกับอารมณ์และความเครียดมีค่าเฉลี่ยสูงขึ้น ซึ่งนักศึกษาให้ความคิดเห็นว่าการได้พบปะอาจารย์และเพื่อน ๆ เป็นสิ่งแรกที่ทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น คือ ได้ผ่อนคลาย ได้ระบายความรู้สึก ซึ่งนักศึกษายอมรับว่าเครียดมาก โดยเฉพาะในช่วงเวลาใกล้สอบ นักศึกษาในกลุ่มได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าเราต้องทำได้ หากเรามีความขยันมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Sasse (1978 : 48) เสนอการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการสร้างความมั่นใจในตนเองโดยพยายามนึกถึงความสำเร็จในวันข้างหน้าของชีวิต นอกจากนี้ นักศึกษาได้ร่วมกันฝึกสมาธิ เพราะเชื่อว่าหากเรามีสติ ก็สามารถจะพัฒนาสิ่งอื่น ๆ ได้ต่อไปได้ ซึ่งถือเป็นการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ดังที่ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (อ้างถึงใน วันชัย ไชยสิทธิ์, 2540 : 109-115) ได้กล่าวว่า คนเราต้องมีความพร้อมที่จะเผชิญกับความเครียดด้วยการพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ มีการฝึกการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ เช่น การทำสมาธิ การออกกำลังกาย เป็นต้น

เมื่อพิจารณาจากการสอบถามและสังเกต พบว่า การเรียนรู้ตนเองและสังคมในแต่ละด้านของนักศึกษาระดับสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม หากพิจารณาแล้วในด้านการเห็นคุณค่าในตนเองและความมั่นใจในตนเอง นักศึกษามีความภูมิใจที่ได้ศึกษาในคณะนี้เนื่องจากมีความชอบเป็นหลักอยู่แล้ว ประกอบกับเมื่อมาอยู่ในคณะมีการต้อนรับที่ดีจากคณาจารย์และรุ่นพี่ นอกจากนี้ การเรียนก็ไม่ได้ทำให้นักศึกษาเครียดจนเกินไป ประกอบกับเนื้อหาในการเรียนสอนให้นักศึกษาเป็นผู้รู้จักเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น ตลอดจนกระบวนการกลุ่มทำให้นักศึกษาได้รู้จักตนเอง รู้จักการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและมีความอบอุ่นที่ได้รับจากอาจารย์ ทำให้นักศึกษามีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น เพราะฉะนั้นเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมแล้วจะเห็นว่านักศึกษาระดับสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคมหากไม่ได้รับการจัดกิจกรรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การเรียนรู้ตนเองและสังคมก็อาจจะลดลงเช่นกัน ทั้งนี้เนื่องจากในด้านระเบียบวินัยและการวางแผนชีวิตนั้น นักศึกษามีน้อยส่วนใหญ่ผู้ใหญ่นักศึกษาจะเป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์เป็นหลัก ซึ่งหากนักศึกษามาจากการมีระเบียบวินัยและการวางแผนชีวิตที่ดีโดยไม่ได้รับการกระตุ้นแล้ว ก็อาจจะทำให้นักศึกษาเดินไปในทางที่ผิดพลาดได้เช่นกัน

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะสำหรับมหาวิทยาลัย

1.1 ควรมีการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักศึกษาที่ประสบปัญหาด้านการเรียน เมื่อผ่านการเรียนในสถาบันอุดมศึกษามาแล้ว 1 ภาคการเรียนหรือ 1 ปีการศึกษาเพื่อป้องกันการพ้นสภาพ และหรือเพื่อป้องกันไม่ให้นักศึกษาแก้ปัญหาด้วยตนเองไปในทางที่ผิด หันไปคบเพื่อนเถรหรือพึ่งยาเสพติด

1.2 มหาวิทยาลัยควรให้ทุกคณะได้ร่วมดำเนินการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อให้อาจารย์และนักศึกษาได้มีการพบปะและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลแก่นักศึกษาทั้งทางด้านการเรียนและการปรับตัว

1.3 ควรมีการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่บุคคลทั่วไปที่ประสบปัญหา เช่น คนตกงาน คนมีปัญหาด้านการปรับตัว ปัญหาสุขภาพ ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมบริการสังคมของมหาวิทยาลัย

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยเชิงทดลองโดยเปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีขนาดใหญ่ และความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่าง เช่น การวิจัยครั้งนี้ค่อนข้างมีข้อจำกัด เนื่องจากกลุ่มตัวอย่าง โดยเฉพาะกลุ่มควบคุมได้รับอิทธิพลจากปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งไม่สามารถควบคุมได้อย่างแท้จริง ดังนั้นควรทำการทำวิจัยในลักษณะกึ่งทดลองโดยเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นก่อนและหลังการจัดกิจกรรมแก่กลุ่มเป้าหมายที่ต้องการทดลอง