

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร
สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

1.1.1 เพื่อสร้างและหาประสิทธิภาพนวัตกรรมการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน 80 / 80

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

1.1.3 เพื่อประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

1.2 วิธีดำเนินการวิจัย

1.2.1 ประชากร นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร ปีการศึกษา 2557 จำนวน 17 คน

1.2.2 กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวันทีสถิตย์พิทยาคม จังหวัดพิจิตร ปีการศึกษา 2557 จำนวน 17 คน โดยเลือกแบบเจาะจงในชั้นที่ดำเนินการสอน

1.2.3 เครื่องมือการวิจัย

1) ชุดกิจกรรมแนะแนว ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

2) แบบวัดตัวแปร ได้แก่ แบบประเมินทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

1.3 ผลการวิจัย

ผลการวิจัยมีสาระสำคัญสรุปได้ดังนี้

1.3.1 ผลการหาประสิทธิภาพชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า ค่าประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเท่ากับ 85.00 / 81.18

1.3.2 นักเรียนที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

1.3.3 นักเรียนมีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในระดับมากที่สุด

2. อภิปรายผล

การศึกษาเรื่อง “การพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนา ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับ นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวันที่สถิตย์พิทยาคม จังหวัด พิจิตร” พบประเด็นสำคัญ 3 ประการที่ควรนำมาอภิปรายดังนี้

2.1 ผลการวิจัยประเด็นที่ 1

ผลการหาประสิทธิภาพชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า ค่าประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเท่ากับ 85.00 / 81.18 หมายความว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีประสิทธิภาพด้านกระบวนการช่วยให้นักเรียนเกิดทักษะการเรียนรู้โดยเฉลี่ยร้อยละ 85.00 และมีประสิทธิภาพด้านผลลัพธ์สามารถเปลี่ยนแปลงทักษะการเรียนรู้ของผู้เรียนโดยเฉลี่ยร้อยละ 81.18 เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ ผลที่พบนี้อภิปรายได้ว่า ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับ

อารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ผ่านขั้นตอน ที่ได้จัดไว้อย่างเป็นระบบ ได้แก่ วิเคราะห์ปัญหา ศึกษาเนื้อหาแล้วเลือกเนื้อหาที่จะสร้าง พิจารณาวัตถุประสงค์ และ พิจารณารูปแบบและวิธีการสร้าง หลังจากนั้นจึงได้นำชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่สร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจพิจารณาความถูกต้อง ทั้งในด้านเนื้อหา จุดประสงค์ ภาษา และเวลาที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติ เพื่อนำมาทดลองหาข้อบกพร่องและหาคุณภาพของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ตลอดจนแก้ไขให้มี ความสมบูรณ์ก่อนนำไปใช้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะ แนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์อื่นๆ ที่ได้ผลเป็นอย่างดีเหมือนกัน เช่น การวิจัยของ สุจิรา แก้วจินดาผลวัฒนา (2555: บทคัดย่อ) ศึกษาการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมการฝึกทักษะ การคิดวิเคราะห์ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 พบว่า ชุดกิจกรรมการฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย สำหรับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 มีประสิทธิภาพ $E_1 / E_2 = 85.47 / 87.18$

ผลการวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้แก่ นักเรียน โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีคุณภาพ ซึ่งดำเนินการสร้างอย่างถูกต้องตามเป้าหมาย ตรงตาม แนวคิด หลักการและทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง ย่อมเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนา นักเรียนอย่างคงทนและได้ผลดี

2.2 ผลการวิจัยประเด็นที่ 2

นักเรียนที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดสูง กว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลที่พบนี้ อภิปรายได้ว่า อาจเป็นเพราะชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่ผู้วิจัย สร้างขึ้นนั้น ได้ดำเนินการสร้างอย่างถูกต้องตามเป้าหมายเพื่อพัฒนานักเรียน โดยยึดกรอบแนวคิด องค์ประกอบทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดระดับมัธยมศึกษา ซึ่งระบุ พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังและตัวชี้วัดที่กำหนดของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้น พื้นฐาน และสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว โดยคำนึงถึงพัฒนาการของวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษา และ ยังนำแนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนามาใช้ในแต่ละกิจกรรม ในทุกกิจกรรม จะกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมตั้งแต่ขั้นนำ ขั้นกิจกรรมหลัก และขั้นสรุป ผลเช่นนี้กล่าวได้ว่า การพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดนั้น สามารถพัฒนาได้ โดยการใช้ชุดกิจกรรมที่มีคุณภาพ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการใช้ชุดกิจกรรม

แนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์อื่นๆ ที่ได้ผลเป็นอย่างดีเหมือนกัน เช่น การวิจัยของ ยาวณีย์ พานธวุธ (2553: ง) ซึ่งศึกษา “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรม ความเป็นกัลยาณมิตร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอ่างศิลา จังหวัดอุดรราชธานี” พบว่า นักเรียนที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมความเป็นกัลยาณมิตร มีพฤติกรรม ความเป็นกัลยาณมิตรสูงกว่านักเรียนที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01

ผลการวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้แก่ นักเรียน โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีคุณภาพ ซึ่งดำเนินการสร้างอย่างถูกต้องตามเป้าหมาย ตรงตาม แนวคิด หลักการและทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง ย่อมเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนา นักเรียนอย่างได้ผลดี

2.3 ผลการวิจัยประเด็นที่ 3

นักเรียนมีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับ อารมณ์และความเครียด สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในระดับ มากที่สุด ผลที่พบนี้อธิบาย ได้ว่า อาจเป็นเพราะชุดกิจกรรม-แนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด มีความโดดเด่นในตัวเอง มีกระบวนการอย่างเป็นขั้นตอน เหมาะสม ตามความสามารถของนักเรียน ซึ่งเป็นเรื่องแปลกใหม่และมีความน่าสนใจ และเป็นการสร้างประสบการณ์ตรงให้กับนักเรียน ทำให้นักเรียน มีความสุข ที่ได้เรียนด้วยชุดกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ศรีลักษณ์ ผลวัฒนา (2548: 74) ศึกษาการพัฒนาสื่อวัตกรรมการเรียนรู้ แบบหน่วยสมบูรณ์ แบบที่เน้นการเรียนรู้แบบกระตือรือร้น พบว่านักเรียนมีความพึงพอใจหลังการใช้วัตกรรมการ เรียนรู้แบบหน่วยสมบูรณ์แบบที่เน้นการเรียนรู้แบบกระตือรือร้นอยู่ใน ระดับมาก

ผลการวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีคุณภาพ มีประโยชน์ต่อ การพัฒนานักเรียน ย่อมส่งผลให้นักเรียนเกิดความพึงพอใจ เกิดการเรียนรู้อย่างมีเป้าหมายและ เกิดประโยชน์สูงสุดแก่นักเรียนได้เป็นอย่างดี

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 ครูแนะแนว และครูผู้ทำหน้าที่แนะแนว ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน สามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ไปใช้

กับนักเรียนในระดับเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยนี้ เพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดให้สูงขึ้น

3.1.2 ผู้ที่จะนำชุดกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาขึ้นจากการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับทฤษฎีพื้นฐานตลอดจนนิยามศัพท์เฉพาะ เพื่อความเข้าใจในการใช้ชุดกิจกรรมอย่างถูกต้องและเหมาะสม และเกิดประโยชน์สูงสุดแก่นักเรียน

3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด กับนักเรียนช่วงวัยอื่นๆ โดยอาจปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัย

3.2.2 ควรมีการศึกษาปัจจัยเชิงเหตุผลสมทบอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อการพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด แล้วนำปัจจัยสำคัญที่พบมาจัดทำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนานักเรียนต่อไป