

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

ผลการวิจัย เรื่อง "การฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิตเพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย" ได้เสนอไว้เป็น 3 รายการ คือ

1. ผลการวิจัยเกี่ยวกับสมมติฐานการวิจัย
2. ผลการวิจัยความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อการเข้ารับการฝึกอบรม
3. ผลการวิจัยความรู้สึกและข้อคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อโครงการฝึกอบรม

### ผลการวิจัยเกี่ยวกับสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย "นักศึกษาที่ได้รับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรม"

ผลการวิจัยได้เสนอไว้ในตารางต่อไปนี้

### ผลการวิจัยด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ได้รายงานไว้ในตารางที่ 4 ถึง 7

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังจากการฝึกอบรมให้กับกลุ่มทดลอง

ลักษณะกิจกรรม	จำนวน (n)	ค่าเฉลี่ย (X)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	ค่า t
ก่อน เข้ากลุ่ม	44	1.8654	0.1832	1.787*
หลัง เข้ากลุ่ม	44	1.7416	0.4859	

ตารางที่ 4 ชี้ให้เห็นว่า คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการเข้ากลุ่มฝึกอบรม ไม่มีความแตกต่างกัน กล่าวคือ นักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังจากทำการฝึกอบรมให้กับกลุ่มทดลองแล้ว มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการเข้ากลุ่มฝึกอบรม

ลักษณะกิจกรรม	จำนวน (n)	ค่าเฉลี่ย (X)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	ค่า t
ก่อนเข้ากลุ่ม	44	1.8388	0.2383	-3.438*
หลังเข้ากลุ่ม	44	2.0734	0.4476	

\*มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ตารางที่ 5 ชี้ให้เห็นว่า คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการเข้ากลุ่มฝึกอบรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 นั่นคือหลังจากที่นักศึกษากลุ่มทดลองเข้ากลุ่มฝึกอบรมแล้ว มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนเข้ากลุ่มฝึกอบรม

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการเข้ากลุ่มฝึกอบรม

ลักษณะ กลุ่ม	จำนวน (n)	ค่าเฉลี่ย (X)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	ค่า t
กลุ่มควบคุม	44	1.8654	0.1832	-0.587*
กลุ่มทดลอง	44	1.8388	0.2383	

ผลการวิจัยในตารางที่ 6 ชี้ให้เห็นว่า นักศึกษาทั้งกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ก่อนเข้ากลุ่มฝึกอบรม มีคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังจากเข้ากลุ่มฝึกอบรม

ลักษณะ กลุ่ม	จำนวน (n)	ค่าเฉลี่ย (X)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	ค่า t
กลุ่มควบคุม	44	1.7416	0.4859	-3.331*
กลุ่มทดลอง	44	2.0734	0.4476	

\*มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ผลการวิจัยในตารางที่ 7 ชี้ให้เห็นว่า คะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มควบคุม หลังจากเข้ากลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มฝึกอบรมแล้ว มีความแตกต่างจากคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 นั่นคือ นักศึกษาที่ได้รับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรม มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่ม

สรุป

จากผลการวิจัยในตารางที่ 4 ถึง 7 ชี้ให้เห็นว่า สมมติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ในส่วนที่เกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา ได้รับการสนับสนุน นั่นคือ "นักศึกษาที่ได้รับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรม"

ผลการวิจัยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ได้รายงานไว้ในตารางที่ 8 ถึง 11

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังจากการฝึกอบรมให้กับกลุ่มทดลอง

ลักษณะกิจกรรม	จำนวน (n)	ค่าเฉลี่ย (X)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	ค่า t
ก่อน เข้ากลุ่ม	44	91.88	1.02	-0.666*
หลัง เข้ากลุ่ม	44	92.3714	1.87	

\*ไม่มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตารางที่ 8 ชี้ให้เห็นว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการเข้ากลุ่มฝึกอบรม ไม่มีความแตกต่างกัน กล่าวคือ นักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังจากการทำฝึกอบรมให้กับกลุ่มทดลองแล้ว มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ ๑ การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง ทั้งก่อน และหลังการเข้ากลุ่มฝึกอบรม

ลักษณะ กิจกรรม	จำนวน (n)	ค่าเฉลี่ย (X)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	ค่า t
ก่อนเข้ากลุ่ม	44	90.6571	.487	-35.075*
หลังเข้ากลุ่ม	44	170.3429	1.208	

\*มีนัยสำคัญที่ระดับ .001

ตารางที่ ๑ ชี้ให้เห็นว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง ทั้งก่อนและหลังการเข้ากลุ่มฝึกอบรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นั่นคือ หลังจากที่นักศึกษากลุ่มทดลองเข้ากลุ่มฝึกอบรมแล้ว มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น มากกว่าก่อนเข้ากลุ่มฝึกอบรม

ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการเข้ากลุ่มฝึกอบรม

ลักษณะกิจกรรม	จำนวน (n)	ค่าเฉลี่ย (X)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	ค่า t
ก่อนเข้ากลุ่ม	44	90.8286	2.738	-0.445*
หลังเข้ากลุ่ม	44	93.0571	4.45	

\*ไม่มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิจัยในตารางที่ 10 ชี้ให้เห็นว่า นักศึกษาทั้งกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ก่อนที่จะเข้ากลุ่มฝึกอบรม มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

**ตารางที่ 11** การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังจากเข้ากลุ่มฝึกอบรม

ลักษณะกิจกรรม	จำนวน (n)	ค่าเฉลี่ย (X)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	ค่า t
ก่อนเข้ากลุ่ม	44	92.3714	2.52	-22.35*
หลังเข้ากลุ่ม	44	170.2059	2.48	

\*มีนัยสำคัญที่ระดับ .001

ผลการวิจัยในตารางที่ 11 ชี้ให้เห็นว่าคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุม หลังจากที่ถูกกลุ่มทดลองได้เข้ากลุ่มฝึกอบรมแล้ว มีความแตกต่างจากคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 นั่นคือ นักศึกษาที่ได้รับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรม มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่ม

### สรุป

จากผลการวิจัยในตารางที่ 8 ถึง 11 ชี้ให้เห็นว่าสมมติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ในส่วนที่เกี่ยวกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา ได้รับการยอมรับ นั่นคือ "นักศึกษาที่ได้รับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรม"

ความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อการเข้ารับการฝึกอบรม

การสำรวจความรู้สึกของสมาชิกได้แบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ

1. ก่อนการเข้ารับการฝึกอบรม
2. ระหว่างเข้ากลุ่มฝึกอบรม
3. หลังจากเข้ากลุ่มฝึกอบรม

ผลการสำรวจความรู้สึกของสมาชิกก่อนการเข้ากลุ่มฝึกอบรม แสดงไว้ในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ความรู้สึกของสมาชิกก่อนเข้ากลุ่มฝึกอบรม

ความรู้สึกของสมาชิกก่อนเข้ากลุ่ม	จำนวนนักศึกษาที่แสดงความคิดเห็น
- กลัว หวาดระแวง วิตกกังวล เพราะไม่รู้จักคนในกลุ่มเพียงพอ	22
- คิดว่าตัวเอง โง่มาก	18
- หมดกำลังใจในการเรียน	16
- คิดว่าต้องได้รับประโยชน์มาก	18
- รู้สึกสนใจและต้องการเข้ากลุ่มมากเมื่อได้รับจดหมาย	16
- รู้สึกอาย และรู้สึกด้อยกว่าคนอื่น	16
- กลัว ไม่มีเพื่อน	15
- รู้สึกว่าเป็นคนที่ไม่รู้จักคุณค่าของเวลา ไม่รู้จักแบ่งเวลา	12
- รู้สึกสับสนกับปัญหาของตนเอง	11
- รู้สึกท้อแท้ เหนื่อยหน่าย	11
- ไม่แน่ใจ สับสน กลัว	11

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ความรู้สึกของสมาชิกก่อนเข้ากลุ่ม	จำนวนนักศึกษาที่แสดงความคิดเห็น
- ไม่รู้จักวิธีการอ่านหนังสือและการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ	8
- ไม่รู้จักการวางแผนที่ดีในการทำงาน	6
- กลัวว่าจะเสียเวลา และน่าเบื่อ	5
- คิดว่าเป็นวิชาการ มานั่งเรียนตำรา	5
- รู้สึกว่ากำลังจะมีคนมาคอยให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจในการเรียน เพราะว่าตนเป็นคนเรียนไม่เก่ง	3
- อยากรู้ อยากรู้เห็น	2
- เป็นคนผลัดวันประกันพรุ่งเสมอ	2
- ขาดเป้าหมายในการเรียนและการดำเนินชีวิต	2
- อยากรู้ เข้า เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น	1
- รู้สึกว่าเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจมาก	1
- ตื่นเต้นและอยากให้เริ่มอบรมเร็ว ๆ	1
- อยากรู้ให้จัดทุกวัน จันทร์ - ศุกร์	1
- จดหมายและระเบียบการทำให้อาจารย์เข้าร่วม	1
- ต้องการหาประสบการณ์	1
- กลัว ๆ กลัว ๆ	1
- รู้สึกประหลาดใจเมื่อได้รับจดหมาย	1
- ไม่รู้จักปรับตัว เข้ากับเพื่อนในกลุ่ม	1
- รู้สึกว่าตนเองไม่สามารถแก้ไขปัญหาค้าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้	1
- รู้สึกอาย เมื่อถูกเพื่อนถามว่า "เธอได้เกรดเท่าไร?"	1

จากตารางที่ 12 สมาชิกมีความรู้สึกก่อนเข้ากลุ่มฝึกอบรมหลากหลายมาก ส่วนใหญ่  
ใน 5 ลำดับแรกสมาชิกมีความรู้สึกก่อนเข้ากลุ่ม ดังนี้คือ

ลำดับที่ 1 (จำนวน 22 คน) มีความรู้สึกกลัว หวาดระแวง และวิตกกังวล เพราะ  
ไม่รู้จักคนในกลุ่มเพียงพอ

ลำดับที่ 2 (จำนวน 18 คน) มีความคิดเกี่ยวกับตนเองว่าเป็นคนที่ "โง่มาก"

ลำดับที่ 3 มีความรู้สึกว่าหมดกำลังใจในการเรียน (16 คน) รู้สึกอายและด้อย  
กว่าคนอื่น (16 คน) สนใจและต้องการเข้ากลุ่มมากเมื่อได้รับจดหมาย (16 คน) และคิดว่า  
ต้องได้รับประโยชน์จากการเข้ากลุ่มเป็นอย่างมาก (12 คน)

ลำดับที่ 4 (จำนวน 15 คน) กลัวว่าไม่มีเพื่อน

ลำดับที่ 5 รู้สึกสับสนกับปัญหาของตนเอง (12 คน) และเป็นคนที่ไม่รู้จักคุณค่าของ  
เวลา ไม่รู้จักแบ่งเวลา (12 คน)

#### ความรู้สึกของสมาชิกระหว่างเข้ากลุ่มฝึกอบรม

ความรู้สึกของสมาชิกในระหว่างการเข้ากลุ่มฝึกอบรม มีหลากหลายและแตกต่างกัน ดัง  
แสดงไว้ในตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ความรู้สึกของสมาชิกระหว่างเข้ากลุ่มฝึกอบรม

ความรู้สึกของสมาชิกระหว่างเข้ากลุ่มฝึกอบรม	จำนวนนักศึกษาที่แสดงความคิดเห็น
- รู้สึกว่ามีคุณค่ามากขึ้น เพราะได้รับการยอมรับ ความคิดเห็นจากกลุ่ม	28
- รู้สึกว่าตนเองได้พัฒนาตัวเองมากขึ้น เช่น ด้านการ บริหารเวลา หลักการอ่านหนังสือ การจำ การตั้ง เป้าหมายในชีวิต การฝึกสมาธิ	28
- รู้สึกว่าตนเองได้ทำบางสิ่งบางอย่างซึ่งไม่คิดว่าจะทำได้	25
- รู้สึกว่าชีวิตมีเป้าหมายและมีความหมายมากขึ้น	22
- รู้สึกอบอุ่นใจที่มีเพื่อน เข้าใจตน	21
- รู้สึกสนุกสนาน	20
- รู้สึกสบายใจเพราะ ได้พูด ได้ระบาย ได้ปรึกษา กับ เพื่อน ๆ ในกลุ่ม	20
- ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น	18
- ทุกคนในกลุ่มให้ความเป็นกันเอง	17
- มีความรู้สึกที่ดีเกิดขึ้นกับเพื่อน ๆ	17
- ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่ไม่เคยเรียนในห้องเรียนมาก่อน	17
- ได้แสดงออกซึ่งความรู้สึกที่ตนมีอยู่	15
- รู้สึกว่าชีวิตมีสาระ มีการวางแผนมากขึ้น	15
- รู้จักตนเองและคนอื่นมากขึ้น	10
- รู้สึกว่ามีกำลังใจในการเรียนเพิ่มมากขึ้น	9
- รู้สึกว่าเทคนิคบางอย่างสามารถนำไปใช้ได้ทันที เช่น การจัดตารางเวลา การฝึกสมาธิ	8

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ความรู้สึกของสมาชิกระหว่าง เข้ากลุ่มฝึกอบรม	จำนวนนักศึกษาที่แสดงความคิดเห็น
- รู้สึกว่า ได้รับทั้ง เนื้อหาสาระ ความรู้ และความสนุกสนาน	8
- ได้รู้ในสิ่งที่ไม่เคยรู้มาก่อน	7
- รู้สึกว่าตนเองจะต้องต่อสู้และอดทนให้มากขึ้น	7
- รู้สึกว่าเพื่อน ๆ ในกลุ่มแต่ละคนมีผลการเรียนที่ไม่ต่างไปจากตนเอง	7
- ไม่เกิดความรู้สึกที่ฝังใจในเรื่องที่ผ่านมา เช่น การติด F หรือได้เกรดที่ไม่ดี	6
- รู้สึกว่าไม่เหงา และว่าไหวอีกต่อไป	6
- รู้สึกสนิทสนมกับเพื่อน ๆ ในกลุ่มพบกันก็ได้ทักทายกัน	5
- รู้สึกว่าตนเอง ได้รับแต่สิ่งที่ดี ๆ ทั้งในด้านความรู้สึกและการพัฒนาตนเอง	5
- รู้สึกว่าชีวิตนี้มีอะไร ๆ ที่ต้องเรียนรู้อีกมากมาย	5
- รู้สึกว่ากล้าแสดงออกมากขึ้น ทั้งทางร่างกายและความคิดเห็นต่าง ๆ	5
- รู้สึกว่าเป็นคนตรงต่อเวลามากขึ้น	3
- รู้จักพัฒนาความสามารถที่มีอยู่ภายในตัวเองให้ดีขึ้น	2
- รู้จักฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น	1
- มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน	1
- รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่มทำให้รู้สึกอบอุ่น และมั่นใจ มากขึ้น	1

ในตารางที่ 13 ชี้ให้เห็นว่า ความรู้สึกของสมาชิกระหว่างเข้ากลุ่มฝึกอบรม มีความแตกต่างกัน สมาชิกส่วนใหญ่ใน 5 ลำดับแรก มีความรู้สึกดังต่อไปนี้

ลำดับที่ 1 มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากขึ้น เพราะได้รับการยอมรับความคิดเห็น จากกลุ่ม (28 คน) และรู้สึกว่าตนเองได้พัฒนาตัวเองมากขึ้น เช่น ด้านการบริหารเวลา หลัก การอ่านหนังสือ การตั้งเป้าหมายในชีวิต และการฝึกสมาธิ (28 คน)

ลำดับที่ 2 (จำนวน 15 คน) มีความรู้สึกว่าตนเองได้ทำบางสิ่งบางอย่างซึ่งไม่คิดว่า จะทำได้

ลำดับที่ 3 จำนวน (22 คน) มีความรู้สึกว่าชีวิตมีเป้าหมายและมีความหมายมากขึ้น

ลำดับที่ 4 (จำนวน 21 คน) มีความรู้สึกอบอุ่นใจที่มีเพื่อน เข้าใจตน

ลำดับที่ 5 รู้สึกสบายใจ เพราะได้พูดได้ระบาย ได้ปรึกษากับเพื่อน ๑ ในกลุ่ม (20 คน) และรู้สึกสนุกสนาน (20 คน)

#### ความรู้สึกของสมาชิกหลังจาก เข้ากลุ่มฝึกอบรม

ความรู้สึกของสมาชิกหลังจาก เข้ากลุ่มฝึกอบรมแล้ว มีความรู้สึกหลายอย่างและแตกต่างกัน เช่นเดียวกับความรู้สึกก่อนเข้ากลุ่ม และระหว่างเข้ากลุ่มฝึกอบรม ดังแสดงไว้ในตารางที่ 14

#### ตารางที่ 14 ความรู้สึกของสมาชิกหลังจาก เข้ากลุ่มฝึกอบรม

ความรู้สึกของสมาชิกหลังจาก เข้ากลุ่มฝึกอบรม	จำนวนนักศึกษาที่แสดงความคิดเห็น
- ได้รับประโยชน์ต่าง ๆ มากมาย ทั้งในด้านการเรียนและการปรับตัว	25
- รู้สึกเสียสละ ไม่อยากให้การฝึกอบรมสิ้นสุดลง	24
- รู้สึกซึ้งใจ และตื่นตันใจกับสมาชิกในกลุ่ม	24

ความรู้สึกของสมาชิกหลังจาก เข้ากลุ่มฝึกอบรม	จำนวนนักศึกษาที่แสดงความคิดเห็น
- จะนำเอาสิ่งที่อาจารย์สอนไปใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด	23
- อยากให้มีการจัดฝึกอบรมเช่นนี้อีกต่อไป	23
- ประทับใจในตัวอาจารย์และเพื่อน ๆ ในกลุ่ม	20
- รู้สึกใจหาย เมื่อการฝึกอบรมสิ้นสุดลง	18
- รู้สึกความสัมพันธ์อันดีระหว่างอาจารย์กับนักศึกษา	16
- รู้สึกว่าได้รับสิ่งต่าง ๆ จากการเข้ากลุ่มมากมาย	16
- มองเห็นคุณค่าและคุณประโยชน์จากการที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม	8
- มีทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนเพศตรงข้าม	8
- รู้สึกว่าชีวิตมีค่าและมีความหมายมากขึ้น	5
- รู้สึกอยากจะทำคะแนนในแต่ละวิชาให้ดี ๆ	5
- รู้สึกเศร้าใจ เมื่อต้องแยกจากเพื่อน ๆ ในกลุ่ม	1

ตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่า หลังจากเข้ากลุ่มแล้ว สมาชิกมีความคิดเห็นต่าง ๆ กัน ใน 5 ลำดับแรกส่วนใหญ่สมาชิกมีความรู้สึกดังต่อไปนี้

ลำดับที่ 1 (จำนวน 25 คน) รู้สึกว่าได้รับประโยชน์ต่าง ๆ มากมาย ทั้งในด้านการเรียนและการปรับตัว

ลำดับที่ 2 รู้สึกเสียตายเป็นไม่อยากให้การฝึกอบรมสิ้นสุดลง (24 คน) และรู้สึกซึ่งใจและตื่นตันใจกับสมาชิกในกลุ่ม

ลำดับที่ 3 ต้องการให้มีการจัดฝึกอบรมเช่นนี้อีกต่อไป (23 คน) และจะนำเอาสิ่งที่ผู้นำกลุ่มสอนไปใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด (23 คน)

ลำดับที่ 4 (จำนวน 20 คน) รู้สึกประทับใจในตัวผู้นำกลุ่มและเพื่อน ๆ ในกลุ่ม

ลำดับที่ 5 (จำนวน 18 คน) รู้สึกใจหายเมื่อการฝึกอบรมสิ้นสุดลง

ความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มหลังจากปิดกลุ่มฝึกอบรม

สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของตนหลังจากกลุ่มสิ้นสุดลงแล้ว โดยจำแนกออกเป็น

1. ความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมและนิสัยที่มีต่อการเรียน
  2. ความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก และทัศนคติ
- ผลการวิจัยได้แสดงไว้ในตารางที่ 15 และ 16 ตามลำดับ

ตารางที่ 15 ความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกทางด้านพฤติกรรมและนิสัยที่มีต่อการเรียน

ความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมและนิสัยที่มีต่อการเรียน	จำนวนนักศึกษาที่แสดงความคิดเห็น
- เอาใจใส่ต่อการเรียนเพิ่มมากขึ้น	29
- มีการส่งรายงานและทำแบบฝึกหัดทุกครั้ง	29
- ไม่โดดเรียนเหมือนเมื่อก่อน	27
- รู้จักจัดจ้านไต่ย่อ	25
- มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต	25
- ขยันและมีความกระตือรือร้นมากขึ้น	25
- กล้าแสดงออกมากขึ้น	25
- รู้จักหลักการอ่านหนังสือที่ดี	23
- มีความจำดีขึ้น	23

ความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมและนิสัย ที่มีต่อการเรียน	จำนวนนักศึกษาที่แสดง ความคิดเห็น
- ไม่เที่ยวกลางคืนเหมือนเมื่อก่อน	23
- มีความอดทน และมีความตั้งใจมากขึ้น	21
- ลดการคุยกับเพื่อน ๆ ลง แต่อ่านหนังสือเพิ่มมากขึ้น	20
- รู้สึกอยากจะเรียนในทุกวิชา	18
- มีการจดบันทึก ลดการขี้ลืม	15
- เมื่อก่อน ถ้าใกล้จะถึงกำหนดส่งรายงานประมาณ 3 - 4 วัน จึงจะเริ่มทำรายงาน แต่ตอนนี้สามารถ ทำรายงานให้เสร็จก่อนวันกำหนดส่งได้	15
- มีระเบียบมากขึ้น และตรงต่อเวลา	9
- มีการวางแผนในการทำงานและอ่านหนังสือ	9
- ปรับตัว เข้ากับเพื่อน ๆ ดีขึ้น	8
- ร่าเริงมากขึ้น	8
- รู้จักจับกลุ่มตัววิชากันกับเพื่อน ๆ	7
- รู้จักแบ่งเวลาในการทำรายงาน	7
- รู้จักทำงานอย่างมีระบบ	7
- อ่านหนังสือเรียนเพิ่มมากขึ้น	6
- รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากขึ้น	4
- มีการจัดระบบของความคิด	4
- ไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง	4
- กล้าเผชิญกับปัญหามากขึ้น	3
- มีมนุษยสัมพันธ์มากขึ้น	3

ความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมและนิสัย ที่มีต่อการเรียน	จำนวนนักศึกษาที่แสดง ความคิดเห็น
- เมื่อก่อนนี้ถ้าไม่ชอบวิชาใดหรืออาจารย์ผู้สอนคนใด ก็จะไม่เข้าเรียน แต่ตอนนี้รู้ว่าไม่ดี และจะต้องให้ ความสำคัญกับทุกวิชา	3
- รู้จักแบ่งเวลาสำหรับอ่านหนังสือก่อนที่จะเข้าห้องเรียน ทุกครั้ง	2

จากตารางที่ 15 สมาชิกได้มีความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมและนิสัยที่มีต่อการเรียนหลากหลายมาก แต่มีสมาชิกส่วนใหญ่ใน 5 ลำดับแรก ส่วนใหญ่มีความเปลี่ยนแปลงดังต่อไปนี้คือ

ลำดับที่ 1 เอาใจใส่ต่อการเรียนเพิ่มมากขึ้น (29 คน) และมีการส่งรายงานและทำแบบฝึกหัดทุกครั้ง (29 คน)

ลำดับที่ 2 (จำนวน 27 คน) มีพฤติกรรมที่ไม่โดดเรียน เหมือนเมื่อก่อน

ลำดับที่ 3 มีความขยันและกระตือรือร้นในการเรียนมากขึ้น (25 คน) รู้จักวิีจัดโน้ตย่อ (25 คน) มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต และกล้าแสดงออกมากขึ้น (25 คน)

ลำดับที่ 4 รู้จักหลักการอ่านหนังสือที่ดี (23 คน) มีความจำดีขึ้น (23 คน) และไม่เที่ยวกลางคืนเหมือนเมื่อก่อน (23 คน)

ลำดับที่ 5 (จำนวน 21 คน) มีความอดทนและมีความตั้งใจเพิ่มมากขึ้น

ตารางที่ 16 ความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก และทัศนคติ

ความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก และทัศนคติ	จำนวนนักศึกษาที่แสดงความคิดเห็น
- รู้สึกไม่เครียดเหมือนเมื่อก่อน เพราะมีการจัดเวลา ที่ถูกต้อง	30
- รู้สึกว่าตัวเองมีความสามารถ เช่นเดียวกับผู้อื่น เหมือนกัน	29
- มีทัศนคติที่ดีขึ้นต่อทั้งอาจารย์ผู้สอนและวิชาที่เรียน	28
- มีความรู้สึกอบอุ่นเมื่อเพื่อน ๆ เห็นความสำคัญของตนเอง	27
- ไม่รู้สึกเหงา และว่าแห้ว	27
- เห็นความสำคัญของการเรียนเพิ่มมากขึ้น	25
- รู้สึกเข้าใจตนเองและบุคคลอื่นเพิ่มมากขึ้น	24
- รู้สึกว่าตนเองไม่คิดมากเหมือนเมื่อก่อน	22
- มีกำลังใจในการเรียนเพิ่มมากขึ้น	22
- รู้ถึงความต้องการในชีวิตของตนเองซึ่งเมื่อก่อนไม่เคยรู้เลย	20
- เห็นคุณค่าของเวลาเพิ่มมากขึ้น	19
- ไม่รู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง	19
- รู้สึกว่าตัวเองเป็นที่ต้องการของสังคม	18
- มองโลกในแง่ดีขึ้น	17
- รู้สึกว่าที่ผ่านมาได้ปล่อยเวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์	15

ตารางที่ 16 (ต่อ)

ความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก และทัศนคติ	จำนวนนักศึกษาที่แสดงความคิดเห็น
- รู้สึกไม่พึงชานเหมือนเมื่อก่อน	10
- มีความมั่นคงทางอารมณ์เพิ่มมากขึ้น	10
- รู้สึกเป็นมิตรมากขึ้น	8
- รู้จักปรับอารมณ์ให้เข้ากับเพื่อนที่พูดจาไม่ได้ดี	5
- รู้สึกว่าในโลกของสังคมของคนมีเงินยังมีคนที่มั่งมีใจ และมีความจริงใจ	5

ตารางที่ 16 ชี้ให้เห็นว่า สมาชิกมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก และทัศนคติ แตกต่างกันหลากหลาย สมาชิกส่วนใหญ่ใน 5 ลำดับ มีความเปลี่ยนแปลงดังนี้

ลำดับที่ 1 (จำนวน 30 คน) มีการจัดเวลาที่ถูกต้อง จึงรู้สึกว่าไม่เกิดความเครียด เช่นเมื่อก่อน

ลำดับที่ 2 (จำนวน 29 คน) รู้สึกว่าตัวเองมีความสามารถเช่นเดียวกับผู้อื่นเหมือนกัน

ลำดับที่ 3 (จำนวน 28 คน) มีทัศนคติที่ดีขึ้นต่อทั้งอาจารย์ผู้สอนและวิชาที่เรียน

ลำดับที่ 4 มีความรู้สึกอบอุ่นเมื่อเพื่อนๆ ในกลุ่มเห็นความสำคัญของตนเอง (27 คน) และไม่รู้สึกลงใจและว่าเหว่ (27 คน)

ลำดับที่ 5 (จำนวน 25 คน) เห็นความสำคัญของการเรียนเพิ่มมากขึ้น

สมาชิกได้แสดงความรู้สึกและข้อคิดเห็นต่างๆ ที่มีต่อโครงการฝึกอบรมทักษะการดำเนินชีวิต รายละเอียดจะได้กล่าวในหัวข้อต่อไป

ความรู้สึกและข้อคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อโครงการฝึกอบรม "ทักษะการดำเนินชีวิต"

ความรู้สึกและข้อคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อโครงการฝึกอบรม "ทักษะการดำเนินชีวิต" ได้จำแนกออกเป็น 5 ด้าน คือ

1. ลักษณะผู้นำกลุ่ม
2. ลักษณะกิจกรรม
3. เวลา และ สถานที่
4. ข้อคิดและประโยชน์ในแง่การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
5. ข้อเสนอแนะของสมาชิก

รายละเอียดได้แสดงไว้ในตารางที่ 17, 18, 19, 20 และ 21 ตามลำดับ

ตารางที่ 17 ความรู้สึกและข้อคิดเห็นของสมาชิกต่อลักษณะผู้นำกลุ่ม

ลักษณะผู้นำกลุ่ม	จำนวนนักศึกษาที่แสดงความคิดเห็น
- มีความเป็นกันเองกับสมาชิกสูง	28
- มีความเชื่อมั่นในตนเอง และเป็นตัวของตัวเองสูง	26
- เข้าใจในความรู้สึกของสมาชิกดี	26
- มีความตั้งใจที่จะช่วยเหลืออย่างแท้จริง	26
- สามารถเชื่อมโยงให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นได้พูด ได้แสดงออก ทุกคน	20
- พูดจาคล่องแคล่ว เสียงดัง ฟังชัด	20
- รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม เป็นอย่างดี	20
- ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดี	20
- สามารถควบคุมสมาชิกภายในกลุ่มได้	18

ตารางที่ 17 (ต่อ)

ลักษณะผู้นำกลุ่ม	จำนวนนักศึกษาที่แสดงความคิดเห็น
- ทำให้สมาชิกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น	15
- ยิ้มง่าย ยิ้มแย้ม แจ่มใส	15
- มีความรู้ในเรื่องที่สอนดีมาก	14
- เป็นคนที่คุยสนุก มีมนุษยสัมพันธ์ดีมาก	14
- มีการวางแผนในการนำกลุ่มว่าจะทำอะไรและดำเนินการอย่างไร ดีมาก	14
- มีลักษณะของความเป็นผู้นำดีมาก	12
- น้ำเสียงหวาน พูดจาไพเราะ นุ่มนวล	12
- มีความน่ารักอยู่ในตัว	12
- สามารถช่วยแก้ปัญหาให้กับสมาชิกทุกคนได้	12
- ปฏิบัติต่อสมาชิกอย่างเท่าเทียมกัน ไม่ลำเอียง	12
- มีความสามารถสูง	12
- มีการวางตัวที่ดี ทำให้สมาชิกที่มาเข้ากลุ่มคนเดียวไม่รู้สึกเกือเขิน และวิตกกังวล	12
- ดูแล เอาใจใส่ ห่วงใย สมาชิกอย่างเท่าเทียมกัน	9
- มีความเอื้ออาทร มีน้ำใจ โอบอ้อมอารี	9
- มีการชี้แจง ให้เหตุผลที่ทำให้สมาชิกรับรู้ได้ง่าย	9
- มีการตัดสินใจที่ดี มีเหตุผล	9
- ใจดี	9
- นำเคารพ น่านับถือ	6
- มีเทคนิคในการนำกลุ่มดีมาก	6

ตารางที่ 17 (ต่อ)

ลักษณะผู้นำกลุ่ม	จำนวนนักศึกษาที่แสดงความคิดเห็น
- มีความอดทน	6
- ใจเย็น	6
- ทำตัวไม่น่าเบื่อหน่าย	6
- มีบุคลิกภาพดี น่าเชื่อถือ	6
- ให้ความจริงใจกับสมาชิกกลุ่ม	6
- มีการดำเนินกลุ่มได้ดี มีการเริ่มต้นและปิดกลุ่มได้ดี	2
- มีคุณสมบัติพร้อมทุกอย่างที่จะเป็นผู้นำ	2
- ไม่เคร่งเครียดกับงานมาก	2
- มีอะไร ๆ น่าสนใจหลายอย่าง	2
- ฉลาด มีไหวพริบ	2
- มีความสามารถในการอธิบายให้สมาชิกเข้าใจได้ง่าย	2
- มีประสิทธิภาพดีมาก	1
- ทำให้สมาชิกมีความพร้อมเพรียงกันดี	1
- มีสิ่งที่น่าสนใจกว่าผู้อื่นที่สามารถนำกลุ่มให้ดีขึ้นได้	1
- มีความเป็นประชาธิปไตย	1
- แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดีมาก	1
- เข้าใจชีวิต เข้าใจคน	1

จากตารางที่ 17 ความรู้สึกและข้อคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อลักษณะผู้นำกลุ่ม มีมากมาย แตกต่างกันใน 5 ลำดับแรก สมาชิกที่มีความรู้สึกและข้อคิดเห็นดังต่อไปนี้ คือ ลำดับที่ 1 (จำนวน 28 คน) มีข้อคิดเห็นว่าผู้นำกลุ่มมีความเป็นกันเองกับสมาชิกสูง

ลำดับที่ 2 แสดงข้อคิดเห็นว่า ผู้นำกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองและเป็นตัวของตัวเองสูง (26 คน) มีความเข้าใจในความรู้สึกของสมาชิกดี (26 คน) และมีความตั้งใจที่จะช่วยเหลือสมาชิกอย่างแท้จริง (26 คน)

ลำดับที่ 3 มีความรู้สึกว่าคุณนำกลุ่มสามารถเชื่อมโยงให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นได้พูด ได้แสดงออกทุกอย่าง (20 คน) ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดี (20 คน) พูดจาคล่องแคล่วเสียงดัง ฟังชัด (20 คน) และยอมรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มเป็นอย่างดี (20 คน)

ลำดับที่ 4 (จำนวน 18 คน) มีความคิดเห็นว่าผู้นำกลุ่มสามารถควบคุมสมาชิกภายในกลุ่มได้

ลำดับที่ 5 สมาชิกแสดงความรู้สึกว่า ผู้นำกลุ่มได้ทำให้สมาชิกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น (15 คน) และเป็นผู้ที่ยิ้มง่าย ยิ้มแย้มแจ่มใส (15 คน)

ตารางที่ 18 ความรู้สึกและข้อคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มต่อลักษณะกิจกรรม

ลักษณะกิจกรรม	จำนวนนักศึกษาที่แสดงความคิดเห็น
- มีการร่วมอภิปราย ทำให้สมาชิกทุกคนมีโอกาสแสดงความคิดเห็น	29
- ให้ความสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ	28
- มีผลต่อการพัฒนาทักษะทางการเรียนมาก	28
- ให้แนวทางการปฏิบัติดีมาก	25
- เป็นเหมือนตัวกระตุ้นแรงจูงใจในการเรียน	25
- บางกิจกรรมทำให้ เข้าใจตนเองมากขึ้น	23
- สนุกสนานและแฝงไว้ด้วยเนื้อหา สาระ ความรู้	23
- ให้สาระ และความรู้ดีมาก	23
- ให้แนวทางการแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง	20

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ลักษณะกิจกรรม	จำนวนนักศึกษาที่แสดงความคิดเห็น
- เป็นประโยชน์มากต่อการปรับปรุงตนเอง	20
- ให้สมาชิกมีการวางแผน และดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย	20
- เป็นประโยชน์มากในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	18
- ทำให้รู้จักตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น	18
- เสริมสร้างความคิดอย่างมีเหตุผล	13
- ทำให้กล้าแสดงออก	13
- สามารถปรับตัว เข้ากับผู้อื่น ได้ดีขึ้น	10
- น่าสนใจ เ้าใจให้อยากปฏิบัติ	10
- ไม่ยาก เข้าใจง่าย	10
- เสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม	10
- น้อยเกินไป	8
- บางกิจกรรมให้ความตื่นเต้นดี	8

จากตารางที่ 18 แสดงความรู้สึกและข้อคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อลักษณะกิจกรรมใน 5 ลำดับแรก สมาชิกส่วนใหญ่มีความรู้สึกดังต่อไปนี้ คือ

ลำดับที่ 1 (จำนวน 29 คน) ให้ข้อคิดเห็นว่ ลักษณะกิจกรรมมีการร่วมอภิปรายซึ่งทำให้สมาชิกทุกคนมีโอกาแสดงความคิดเห็น

ลำดับที่ 2 ความคิดเห็นของสมาชิกคือ มีผลต่อการพัฒนาทักษะทางการเรียนมาก (28 คน) และให้ความสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ (28 คน)

ลำดับที่ 3 สมาชิกแสดงความคิดเห็นว่า ลักษณะกิจกรรมเป็นเหมือนตัวกระตุ้นแรงจูงใจในการเรียน (9 คน) และให้แนวทางการปฏิบัติดีมาก (25 คน)

ลำดับที่ 4 สมาชิกมีความรู้สึกว่างกิจกรรมทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น (23 คน) สนุกสนาน และแฝงไว้ด้วยเนื้อหา สาระ และความรู้ (23 คน) และให้สาระและความรู้ดีมาก (23 คน)

ลำดับที่ 5 ข้อคิดเห็นของสมาชิกคือ ลักษณะกิจกรรมให้แนวทางการแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง (20 คน) และเป็นประโยชน์มากต่อการปรับปรุงตนเอง (20 คน) และให้สมาชิกมีการวางแผนและดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย (20 คน)

ตารางที่ 19 ความรู้สึกและข้อคิดเห็นของสมาชิกต่อเวลาและสถานที่ในการฝึกอบรม

เวลาและสถานที่	จำนวนนักศึกษาที่แสดงความคิดเห็น
- สถานที่เหมาะสมดีแล้ว	26
- เวลาเหมาะสมดีแล้ว	26
- เวลาฝึกอบรมจัดช่วงเย็นเกินไป	3
- เวลานั้นน้อยไป แต่สถานที่ใช้ได้	1
- สถานที่ ชั้น 2 ไม่สูงเกินไป ใช้ได้	1
- เงียบดี จัดในเวลาเย็น ทำให้มีสมาธิ	1
- บางคนอาจจะเกิดความเหนื่อยหน่ายจากการเรียนมาตลอดทั้งวัน แต่ลักษณะกิจกรรมทำให้ดีขึ้นได้	1
- เวลานั้นน้อยไป และสถานที่คับแคบ	1

ตารางที่ 19 ชี้ให้เห็นความรู้สึกและข้อคิดเห็นของสมาชิกต่อเรื่องเวลาและสถานที่ในการฝึกอบรม ซึ่งพบว่า สมาชิกส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นว่า เวลาและสถานที่เหมาะสมดีแล้ว

ตารางที่ 20 ความรู้สึกและข้อคิดเห็นของสมาชิกในด้านข้อคิดและประโยชน์ในแง่การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ข้อคิดและประโยชน์ในแง่การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	จำนวนนักศึกษาที่แสดงความคิดเห็น
- ทำให้รู้สึกว่า ชีวิตมีความหมายมากขึ้น	30
- ทำให้ใช้เวลาในการอ่านหนังสือน้อยลง แต่มีประสิทธิภาพมากขึ้น	30
- การทำตารางเวลา ทำให้รู้จักการจัดระเบียบในตนเอง	30
- รู้จักจัดแบ่งเวลาในแต่ละวัน ทำให้ไม่ต้องรีบเร่งและไม่เกิดความเครียด	29
- รู้จักการปรับตัว เข้ากับผู้อื่นมากขึ้น	29
- ช่วยให้รู้จักการวางแผนในชีวิต และการตั้งเป้าหมายในชีวิตเป็นอย่างดี และแน่นอน	26
- รู้จักวิธีการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ	24
- รู้วิธีการปรับปรุงตนเองให้มีนิสัยดีขึ้น เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ	24
- ทำให้ไม่คิดมาก เพราะรู้ว่าเวลาที่มีประโยชน์ โดยเอาเวลาที่นั่งคิดคนเดียวนั้น มาใช้ในการอ่านหนังสือและทบทวนวิชาเรียน	24
- ทำให้เข้าใจเทคนิคการผ่อนคลายในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งได้ใช้ก่อนการอ่านหนังสือ หรือเมื่อเกิดความเครียด	24
- รู้จักการแบ่งเวลาได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม	18
- ทำให้พัฒนาการเรียนของตนได้มากขึ้น	18

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อคิดและประโยชน์ในแง่การนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน	จำนวนนักศึกษาที่แสดง ความคิดเห็น
- ทำให้ตนเองมีความกระตือรือร้นมากขึ้น	18
- รู้จักวิธีการจำอย่างเป็นระบบ	18
- ทำให้ทราบถึงบุคลิกลักษณะของตนในสายตาของผู้อื่น ซึ่งนำไปปรับปรุงให้ดีขึ้น	15
- รู้จักการวางแผน การทำรายงาน และการอ่านหนังสือ	15
- รู้จักระงับอารมณ์เมื่อเกิดอาการคิดฟุ้งซ่าน	13
- ทำให้มีความรับผิดชอบในการเรียนมากขึ้น	12
- การจดบันทึกในแต่ละวัน ทำให้ลดการลืมได้	12
- ทำให้ใจเย็นขึ้น มีความคิดสุขุมรอบคอบ	10
- รู้เทคนิคการอ่านหนังสือ การจดโน้ตย่อ	10
- ทำให้ยอมเปิดใจกว้างยอมรับคนอื่นมากขึ้น	10
- ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและเพื่อนดีขึ้น	10
- ได้สัญญากับตนเองว่าจะทำตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้	8
- มีความอดทนมากขึ้น	8
- ได้ความรู้เพิ่มเติมในหลาย ๆ อย่าง	8
- รู้จักคิดก่อนทำ	8
- กล้าแสดงออกมากขึ้น	9
- กล้าที่จะทำในสิ่งที่ดีมากขึ้น	9
- มีกำลังใจในการเรียน	5
- มีสมาธิในการเรียน	5
- ทำให้มีเวลาว่างเป็นของตนเองมากขึ้น เพราะรู้จัก แบ่งเวลา	5

จากตารางที่ 20 สมาชิกมีความรู้สึกและข้อคิดเห็นที่มีต่อข้อคิดและประโยชน์ในแง่การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งส่วนใหญ่ใน 5 ลำดับแรก พบว่า สมาชิกมีความรู้สึกและข้อคิดเห็นดังต่อไปนี้ คือ

ลำดับที่ 1 สมาชิกมีความคิดเห็นว่าการทำตารางเวลาทำให้รู้จักการจัดระเบียบในตนเอง (30 คน) ทำให้ใช้เวลาในการอ่านหนังสือน้อยลง แต่มีประสิทธิภาพมากขึ้น (30 คน) และทำให้รู้สึกว่าชีวิตมีความหมายมากขึ้น (30 คน)

ลำดับที่ 2 สมาชิกแสดงความคิดเห็นว่าการรู้จักจัดแบ่งเวลาในแต่ละวันทำให้ไม่ต้องรีบเร่งและไม่เกิดความเครียด (29 คน) และทำให้รู้จักการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นมากขึ้น (29 คน)

ลำดับที่ 3 ทำให้รู้จักวิธีการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ (26 คน) ช่วยให้รู้จักการวางแผนในชีวิต และการตั้งเป้าหมายในชีวิตเป็นอย่างดี และแน่นอน (26 คน)

ลำดับที่ 4 มีความคิดเห็นที่ทำให้เข้าใจเทคนิคการผ่อนคลายในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งได้ใช้ก่อนการอ่านหนังสือ หรือเมื่อเกิดความเครียด (24 คน) ทำให้ไม่คิดมาก เพราะรู้ว่าเวลาที่มีประโยชน์ โดยเอาเวลาที่นั่งคิดนั้นไปใช้ในการอ่านหนังสือ หรือทบทวนบทเรียน (24 คน) และทำให้รู้จักการปรับปรุงตนเองให้มีนิสัยดีขึ้น เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ (24 คน)

ลำดับที่ 5 สมาชิกรู้สึกว่าทำให้ตนเองมีความกระตือรือร้นมากขึ้น (18 คน) มีการพัฒนาการเรียนของตนได้มากขึ้น (18 คน) รู้จักวิธีการจำอย่างเป็นระบบ (18 คน) และทำให้รู้จักการแบ่งเวลาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม (18 คน)

ตารางที่ 21 ข้อเสนอแนะของสมาชิกสำหรับการจัดการฝึกอบรมในครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะ	จำนวนนักศึกษาที่แสดงความคิดเห็น
- อยากให้จัดกิจกรรมลักษณะนี้อีก สำหรับนักศึกษารุ่นต่อ ๆ ไป	29
- ควรจะจัดมากกว่า 12 ครั้ง ถ้าตลอดทั้งเทอมก็จะ เป็นผลดีแก่นักศึกษา	25
- อยากให้จัดขึ้นมาอีกครั้งหนึ่งเป็นภาค 2	24
- ควรมีการกำหนดเวลาเล็กที่แน่นอน	24
- ใช้ช่วงเวลาจัด ไม่เย็นจนเกินไปนัก	18
- อยากให้มีเนื้อหาของกิจกรรมมาก ๆ	18
- ไม่อยากให้จัดในช่วงฤดูหนาว เพราะมืดเร็ว เดินทาง กลับบ้านไม่สะดวก	18
- อยากให้จัดช่วงเวลาเย็นเช่นนี้ เพราะไม่ร้อน และ เย็นดี ทำให้มีสมาธิ	18
- เวลาในการจัดกิจกรรมควรมากกว่านี้คือ 2 ชั่วโมง ขึ้นไป	18
- อยากให้มีเกมส์มาก ๆ	15
- กิจกรรมมีน้อยเกินไป	15
- บางกิจกรรมเคยผ่านมาแล้ว อยากให้มีการ แปลก ๆ และจัดนาน ๆ ประมาณ 2 ชั่วโมง	9
- สมาชิกควรมาตรงเวลา	9
- อาจารย์ควรเก็บเงินจากนักศึกษาบ้าง	9

ตารางที่ 21 (ต่อ)

ข้อเสนอแนะต่าง ๆ	จำนวนนักศึกษาที่แสดงความคิดเห็น
- บางกิจกรรมอยากให้ใช้เวลามาก ๆ	8
- อยากให้จัดนอกสถานที่ โดยจัดแบบค้างคืน	8
- สถานที่น่าจะเป็นที่โล่งแจ้ง เพราะจะได้สดชื่น มองเห็นทิวทัศน์ สบายตา เบื่อห้องเรียนเป็นบางครั้ง	8
- ควรเพิ่มกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตในสังคม	5
- อยากให้มีการนำเอาปัญหาที่ลึกซึ้งของแต่ละคนขึ้นมา ชี้แจง และวางแผนแนวทางการแก้ไขปัญหานั้น	5
- ควรมีระยะเวลาในการทำกิจกรรมให้มากกว่านี้	1

ตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่า สมาชิกส่วนใหญ่ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมลักษณะนี้อีก สำหรับนักศึกษารุ่นต่อ ๆ ไป ซึ่งนักศึกษาได้ให้เหตุผลที่น่าสนใจไว้ดังต่อไปนี้

เหตุผลของนักศึกษาที่ต้องการให้จัดการฝึกอบรมในลักษณะนี้อีกสำหรับรุ่นต่อไป

1. เป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาทุกคน เพราะทำให้หลายสิ่งหลายอย่างในชีวิตดีขึ้น รู้ความต้องการที่แท้จริงของตนเอง และรู้ถึงจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง
2. เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์หลังจากเรียนเสร็จแล้ว และทำให้รู้จักเพื่อนใหม่เพิ่มมากขึ้น
3. โครงการนี้ช่วยให้นักศึกษาที่ไม่มีหลักในการอ่านหนังสือ หรือหลักในการเรียน ได้รับประโยชน์ในการพัฒนาทางด้านการศึกษา
4. โครงการนี้ช่วยชี้แนวทางที่สว่างให้กับนักศึกษาที่ไม่รู้หลักการอะไรให้มีความรู้เพิ่มมากขึ้น เพราะสิ่งต่าง ๆ ที่ได้รับจากการฝึกอบรมครั้งนี้ หาเรียนไม่ได้ในห้องเรียนทั่ว ๆ ไป
5. โครงการนี้ช่วยทำให้นักศึกษาที่มีความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว และกำลังท้อแท้ ให้มีความรู้สึกที่ดีขึ้น โดยคิดว่าตนไม่ได้อยู่คนเดียวในโลกนี้ ยังมีคนอื่น ๆ อีกที่คอยช่วยเหลือ ห่วงใย และเป็นห่วงตนเองอยู่
6. โครงการนี้ช่วยทำให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของตนเอง และการเรียนมากยิ่งขึ้น
7. โครงการนี้เป็นเสมือนตัวกระตุ้นแรงจูงใจในการเรียนให้มากยิ่งขึ้น
8. ผู้นำกลุ่มมีความเข้าใจความรู้สึกต่าง ๆ ของสมาชิกเป็นอย่างดี มีความเป็นกันเอง ทำให้อยากเข้าโครงการนี้อีกในครั้งต่อไป
9. โครงการนี้ช่วยทำให้สมาชิกมีความรู้สึกว่าเป็นปัญหาของตนเองนั้น ไม่ใช่จะเกิดขึ้นกับตนเองเพียงคนเดียว แต่เกิดขึ้นกับสมาชิกคนอื่น ๆ ด้วย จึงทำให้มีกำลังใจที่จะต่อสู้ต่อไป และรู้สึกว่าชีวิตมีความหมายขึ้นมาก
10. ช่วยทำให้สมาชิกอยากจะทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ และกล้าทำในสิ่งที่ขลังเลใจ ตัดสินใจไม่ได้ ให้ดีขึ้นได้

ผลการวิจัยได้อภิปรายไว้ในบทที่ 5