

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สมมติฐานในการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย ปีการศึกษา 2531 ที่อาสาสมัครมาเข้าร่วมในการวิจัยจำนวน 16 คน โดยมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มคะแนนปานกลาง จากการใช้ 25% ในการแบ่งเป็นกลุ่มคะแนนสูง และกลุ่มคะแนนต่ำ ทั้งนี้ได้ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแยกประเภทตามเพศ เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ซึ่งในแต่ละกลุ่มมีเพศชาย 4 คน และเพศหญิง 4 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยแปลจากแบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคุณ เปรอร์สมิธ ฉบับใช้กับนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 8-15 ปี
2. แบบสอบถามประเมินประสิทธิผลการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองมี 2 ฉบับ คือ
  - แบบสอบถามประเมินความกล้าแสดงออกก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก โดยผู้รับการฝึกเป็นผู้ประเมินตนเอง
  - แบบสอบถามประเมินการเพิ่มพฤติกรรมการแสดงออกของผู้รับการฝึกหลังการเข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก โดยอาจารย์ 3 ท่าน คืออาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์แนะแนวระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และอาจารย์ประจำวิชาสังคมศึกษา เป็นผู้ประเมิน

### วิธีดำเนินการวิจัย

1. เตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่แบบวัด 1 ฉบับ และแบบสอบถาม 2 ฉบับ
2. ทดลองใช้แบบวัดเพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด โดยการตรวจสอบความตรงของภาษาที่แปล และความเที่ยง
3. เตรียมโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก และตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมก่อน โดยการทดลองดำเนินการกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย
4. วิธีดำเนินการวิจัย มีขั้นตอนดังนี้ คือ
  - 4.1 ให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งหมด ตอบแบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ 25% โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากกลุ่มปานกลาง และเป็นการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)
  - 4.2 กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมในโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก โดยใช้เวลาในการเข้าโปรแกรม 10 ครั้ง ๆ ละ 1.00-1.30 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่มีการเข้าโปรแกรม

4.3 ในวันรุ่งขึ้นหลังจากการเข้าโปรแกรมเสร็จสิ้นแล้วให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองพร้อม ๆ กัน (Posttest)

4.4 เก็บรวบรวมข้อมูล ตรวจให้คะแนนค่าตอบจากแบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และตรวจแบบสอบถามประเมินผลการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกแล้วนำข้อมูลที่ได้อามาวิเคราะห์

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่ามัชฌิมคณิต ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (sd) ของคะแนนจากแบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองครั้งทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. หาค่ามัชฌิมคณิต ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (sd) ของคะแนนจากแบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ครั้งทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3. ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนครั้งทดสอบก่อนการทดลองและครั้งทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ค่าที (t-test)

#### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกในครั้งนี้มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

## ข้อ เสนอแนะ

1. ในการนำโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกที่จัดขึ้นในครั้งนี้อไปใช้เพื่อการวิจัย หรือเพื่อประโยชน์ในด้านอื่น ๆ ควรจะได้คำนึงถึงเรื่องต่อไปนี้ คือ

1.1 ผู้นำการฝึก ต้องหมั่นฝึกฝนตนเองให้มีการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อเป็น ตัวอย่างที่ดีแก่ผู้รับการฝึก ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการฝึกเกิดความศรัทธา เชื่อถือ นอกจากนี้ผู้นำการฝึก ยังต้องเตรียมตัวให้พร้อมก่อนที่จะนำการฝึกในแต่ละครั้ง และในขณะที่นำกลุ่มการฝึกก็ต้องมีความกระฉับกระเฉง ว่องไว มีความละเอียดอ่อนที่จะสังเกตเห็นการแสดงออกของผู้รับการฝึก แต่ละคน เพื่อที่จะสามารถให้แรง เสริมทางบวกหรือให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับการฝึกอย่างถูกต้อง

1.2 ผู้รับการฝึก ควรมีความเต็มใจและพร้อมที่จะเข้ารับการฝึก นอกจากนี้ ยังต้องคำนึงถึงธรรมชาติหรือปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้รับการฝึก เช่น ระดับสติปัญญา ความคิด ช่วงเวลาของความสนใจ เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อช่วยให้การฝึกเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 สถานที่ ควรเป็นห้องที่มีความเป็นส่วนตัว ปราศจากการรบกวนจากสิ่งเร้า ภายนอก เช่น เสียง จำนวนผู้คนที่ผ่านไปมา วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ เป็นต้น หรือรบกวนให้น้อยที่สุด และควรเป็นห้องที่มีขนาดพอเหมาะกับจำนวนผู้รับการฝึก มีสภาพแวดล้อมหรือบรรยากาศที่ดี อากาศถ่ายเทสะดวก เพื่อช่วยให้ผู้รับการฝึกมีความสนใจในการฝึกได้ตลอดโปรแกรม

2. ควรทำวิจัยถึงผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกในลักษณะ เช่นนี้ กับนักเรียนในโรงเรียนอื่น ๆ ที่มีสภาพแวดล้อมแตกต่างจากโรงเรียนที่เลือก เป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ในกรุงเทพมหานคร

3. ควรทำวิจัยถึงผลการนำโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกที่จัดขึ้นในครั้งนี้อไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมาก ๆ เช่น หนึ่งห้องเรียน เป็นต้น หรือนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ในระดับอื่น ๆ เช่น ระดับประถมศึกษา เป็นต้น