

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลได้ผลดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
4. นักเรียนที่ได้รับการฝึกใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังทดลองสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
5. นักเรียนที่ได้รับการฝึกใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
6. นักเรียนที่ได้รับการฝึกใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอภิปรายผลตามสมมุติฐานได้ดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อธิบายได้ว่าระยะก่อนการทดลองของทั้งกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อระยะผ่านไปถึงระยะหลังการทดลองพบว่า กลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผลพบว่า กลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุม ลักษณะเช่นนี้ เกิดจากวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลองร่วมกันส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ผลของโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ

วงแสงเดือน ประชาสุก (2545, หน้า 78) พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ มยุรี วิสูตราศัย (2547, บทคัดย่อ) พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า ในระยะก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเท่าเทียมกัน แต่หลังจากที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมี คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลเพิ่มมากขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม เพราะนักเรียนได้รับ ความรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ ได้สร้างความเข้าใจในตนเองตลอดจนได้ฝึกทักษะการคิด การตัดสินใจแก้ปัญหา และได้ใช้ความพยายามในการแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ฝึกการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น โดยผ่านทางกระบวนการกลุ่ม ซึ่งประสบการณ์เหล่านี้ทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพิ่มมากขึ้น ดังที่มณฑรา ธรรมบุศย์ (2544, หน้า 83) กล่าวว่า การที่คนเราจะประสบความสำเร็จได้ต้องใช้ความพยายาม มานะ อุตสาหะทำอะไรให้ดีที่สุด รู้จักพัฒนาความคิดให้คุณค่ากับบุคคล ที่จะสร้างสัมพันธ์และที่สำคัญต้องมีวิสัยทัศน์และความอดทนจึงจะนำมาซึ่งความสำเร็จ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประเสริฐ จีบสันเทียะ (2546, บทคัดย่อ) ซึ่งได้ศึกษาผลการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

2. คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เพราะกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นทำให้เกิดคุณลักษณะ 4 ด้าน ที่มีส่วนช่วยพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ขึ้นซึ่งสอดคล้องกับ กรมวิชาการ (2546, หน้า 43) ได้กำหนดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ ๖ ด้านคือ ด้านที่หนึ่งให้รู้จักเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านที่สองสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ ด้านที่สามสามารถปรับตัวและดำรงชีวิต ด้านที่สี่รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลสารสนเทศ คนที่รับรู้และเข้าใจตนเอง จะรับรู้ความต้องการ ความสนใจ และความถนัดของตนเอง เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรค บุคคลจะรู้จักและเข้าใจสาเหตุ ของปัญหาและมีแนวทางแก้ไขในปัญหาได้ คนที่มีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหานอกจากจะแก้ไขปัญหาของตนเองได้แล้วยังร่วมตัดสินใจแก้ปัญหา ครอบครัว โรงเรียนและสังคมได้ด้วย ความสามารถด้านการปรับตัวและดำรงชีวิตจะช่วยให้เข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และความคิดเห็นของคนอื่นอย่างมีเหตุผล สามารถจัดการกับอารมณ์

และการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับวัยและสถานการณ์ ปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม มีความสามารถในการทำงานตามบทบาทหน้าที่และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข การแสวงหา และใช้ข้อมูลสารสนเทศ จะมีข้อมูลที่ทันสมัยประกอบการตัดสินใจ ซึ่งกิจกรรมแนะแนวที่จัด ในแต่ละ โปรแกรมสอดคล้องกับหลักการของการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟัน อุปสรรคของ สโตลท์ซ (Stoltz, 1997, pp. 13-15) ที่ว่า องค์ประกอบที่หนึ่ง การควบคุมสถานการณ์ องค์ประกอบที่สองการพยายามแก้ปัญหา องค์ประกอบที่สามการฝึกมองโลกหรือสถานการณ์ ในแง่ดี องค์ประกอบที่สี่ มีความอดทน ผู้วิจัยให้นักเรียนได้ร่วมคิดและทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การอภิปรายและซักถาม การใช้สื่อ แบบสอบถาม ที่ส่งเสริมการเรียนรู้ทำให้เกิดความเข้าใจใน ตนเองและผู้อื่น นอกจากนั้นยังให้ข้อมูลย้อนกลับและให้คำแนะนำเพิ่มเติมทุกครั้ง หลังกิจกรรม ทำให้นักเรียนได้รู้จักวิเคราะห์ปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงตัวเองในทางที่ดีขึ้น ส่งผลให้นักเรียน มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ อารักษ์ เต็มยอด (2537, หน้า 42) ซึ่งได้ศึกษาผลการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อการเสี่ยสละของ นักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านบางม่วง จังหวัด พัทลุง พบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดย ใช้ชุดการแนะแนว มีความเสี่ยสละสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับชุดการแนะแนว สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุภนิศา ทองหยิบ (2537, หน้า 81) ซึ่งได้ศึกษาผลการใช้ชุดการสอน กิจกรรมแนะแนวที่มีต่อจริยธรรมด้านการมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมราชวงศา จังหวัดอำนาจเจริญ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยการใช้ชุดการสอน กิจกรรมแนะแนว มีจริยธรรมด้านความมีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการสอน โดยใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนว

3. คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนที่ได้รับ โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวสูงกว่าคะแนนเฉลี่ย ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ของกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 3 ทั้งนี้เพราะนักเรียน กลุ่มทดลองได้รับความรู้ตลอดจนได้มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมและฝึกฝนทักษะต่าง ๆ เช่น ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา การฝึกมองโลกในแง่ดี และนำความรู้ ความเข้าใจจาก ประสบการณ์ที่ได้รับมาและ เลือกปรับใช้ให้เหมาะกับตนเอง ตลอดจนมีความเข้าใจในตนเอง และเข้าใจผู้อื่นมากขึ้นและสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของตนเอง สอดคล้องกับสันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (ม.ป.ป. หน้า 104-108) กล่าวว่าความสามารถในการเผชิญ และฝ่าฟันอุปสรรคของบุคคลนั้นสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้เริ่มตั้งแต่วัยเด็ก ๆ จนถึงวัยรุ่น และพัฒนาได้ถึงวัยผู้ใหญ่ เพราะบุคคลรู้จักเรียนรู้ ตอบสนอง จัดการกับปัญหาจากประสบการณ์ ที่เราได้รับจากผู้ใหญ่ที่อยู่รอบข้าง ในระยะติดตามผลซึ่งระยะเวลาห่างจากระยะหลังการทดลอง

เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ถึงแม้จะไม่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวแล้ว แต่ผลการเรียนรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นยังคงอยู่ ส่วนกลุ่มควบคุมขาดโอกาสที่จะได้เรียนรู้และไม่ได้รับกิจกรรมในการส่งเสริมทักษะความสามารถ ในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเท่ากลุ่มทดลองซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพิชชา กลิ่นบุหงา (2540, บทคัดย่อ) ที่พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย มีการตระหนักรู้ ในอนาคต ในระยะติดตามผลสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

4. คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวระยะหลังการทดลองสูงกว่าคะแนนเฉลี่ย ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคระยะก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 4 ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว ทำให้กลุ่มทดลองได้รับข้อมูลและเกิดการเรียนรู้ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีทักษะในการตัดสินใจทำให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในชีวิต กล้าที่จะเผชิญกับปัญหา กล้าตัดสินใจ มองโลกอย่างสร้างสรรค์ และสามารถปรับตัวเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับ กรมวิชาการ (2546, หน้า 43) ได้กำหนดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ 5 ด้านคือ ด้านที่หนึ่งให้รู้จักเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านที่สองสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ ด้านที่สามสามารถปรับตัวและดำรงชีวิต ด้านที่สี่รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลสารสนเทศ ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว ได้ศึกษาวิธีการที่จะทำให้ตนเองประสบผลสำเร็จในชีวิต ได้รับประสบการณ์ตรงจากการเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดให้อย่างหลากหลาย ในที่สุดนักเรียนสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้ ดังที่ สตอลท์ซ (Stoltz, 1997, p. 84) ที่ว่าความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเป็นสิ่งที่วัดว่าคน แต่ละคนจะตอบสนองต่ออุปสรรคความยากลำบากได้อย่างไร ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคสามารถจะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้ การที่นักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวจึงทำให้นักเรียนสามารถนำความรู้และประสบการณ์มา แก้ไขปรับปรุงตลอดจนพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค จึงส่งผลให้ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ เจษฎา บุญมาโฮม (2544, บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการแนะแนวกลุ่มต่อการพัฒนาความฉลาดทาง อารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พบว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับ นื่องนุช เพียรดี (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า ภายหลัง การทดลองนักเรียนที่ได้รับการสอน โดยใช้ชุดการแนะแนวมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเอง สูงขึ้น

5. คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวในระยะติดตามผลสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนในระยะก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 5 ทั้งนี้ เพราะนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว หลังจากได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว ได้นำความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและหลักกิจกรรมแนะแนว ตลอดจนนำประสบการณ์ ที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขทำให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองรวมถึงพัฒนาตนเอง ในลักษณะองค์รวม สอดคล้องกับประสิทธิ์ พงษ์อักษร (2537, หน้า 17) กล่าวว่ากิจกรรมแนะแนวเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จักสภาพแวดล้อม สามารถเลือกตัดสินใจแก้ปัญหาให้กับตนเองได้ สามารถพัฒนาตนเองให้มีความเจริญก้าวหน้าได้ จึงส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพิ่มขึ้น แม้ระยะเวลาจะผ่านไปถึง 3 สัปดาห์ ซึ่งผลจากการที่ได้รับข้อมูลที่ถูกต้องเหมาะสม และใช้เทคนิควิธีที่เอื้อต่อการเรียนรู้ตนเอง ดังนั้นคะแนนความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะติดตามผลจึงสูงกว่า ระยะก่อนการทดลอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ วรดา โภโค (2545, หน้า 66) ที่ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมแนะแนวอาชีพของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมแนะแนวอาชีพในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สายพิน ช่างไม้ (2544, บทคัดย่อ) พบว่า การใช้ ชุดการแนะแนวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงสามารถทำให้นักเรียนชาวเขา มีพฤติกรรมการกล้าแสดงออกยังคงอยู่หลังสิ้นสุดการทดลองแล้วถึงระยะติดตามผล

6. คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 6 ทั้งนี้ เพราะนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์ หลังจากการทดลองทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจและมีประสบการณ์ในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคในระยะหลังการทดลอง และยังคงอยู่จนถึงระยะติดตามผล ถึงแม้ระยะเวลาจะผ่านไปก็ไม่ทำให้ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคลดลงแต่อย่างใดและแสดงอย่างชัดเจนว่าวิธีการทดลองคือโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้อย่างคงทน สอดคล้องกับงานวิจัยของ กองศรี จุนละมณี (2544, หน้า 66) ที่ได้ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการแนะแนวอาชีพที่มีต่อการเลือกอาชีพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการแนะแนวอาชีพ เลือกอาชีพในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองได้ไม่แตกต่างกันและสอดคล้อง

กับ มยุรี วิสุทราศัย (2547, บทคัดย่อ) พบว่า นักเรียนที่ได้รับชุดแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนาและส่งเสริมความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้ ผู้วิจัยเสนอให้ครูแนะแนวนำโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวไปใช้กับนักเรียนตามสถานศึกษาอื่น ๆ เพราะโปรแกรม กิจกรรมแนะแนว สี่ด้านคือด้านที่หนึ่งให้รู้จักเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ด้านที่สองสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ ด้านที่สามสามารถปรับตัวและดำรงชีวิต ด้านที่สี่รู้จักแสวงหาและใช้ข้อมูลสารสนเทศ คนที่รับรู้และเข้าใจตนเอง จะรู้ความต้องการ และความถนัดของตนเอง เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรค บุคคลจะรู้และเข้าใจสาเหตุของปัญหาและมีแนวทางแก้ไขได้ คนที่มีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา นอกจากจะแก้ไขปัญหของตนเองแล้ว ยังร่วมตัดสินใจแก้ปัญหา ครอบครัว โรงเรียน และสังคมได้ด้วย ความสามารถด้านการปรับตัว และดำรงชีวิตจะช่วยให้เข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และความคิดเห็นของคนอื่น อย่างมีเหตุผล สามารถจัดการกับอารมณ์และการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับวัยและสถานการณ์ ปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม มีความสามารถในการทำงานตามบทบาทหน้าที่และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข การแสวงหา และใช้ข้อมูลสารสนเทศ จะมีข้อมูลที่ทันสมัยประกอบการตัดสินใจ จะเห็นได้ว่ากิจกรรมแนะแนว เป็นกระบวนการที่ช่วยให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จักสภาพแวดล้อม สามารถเลือกตัดสินใจแก้ปัญหาให้กับตนเองได้ สามารถพัฒนาตนเองให้มีความเจริญก้าวหน้าได้ ส่งผลให้นักเรียนเกิดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคเพิ่มขึ้น ดังนั้นครูจึงควรส่งเสริมให้นักเรียนได้ใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น เพื่อให้นักเรียนจะได้นำความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. โรงเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ควรนำโปรแกรมกิจกรรมแนะแนวไปใช้ เพื่อให้นักเรียนพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค และนำความรู้ความเข้าใจที่ได้ศึกษา ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการทดลองใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนว กับกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น นักเรียนกลุ่มเสี่ยงทางด้านพฤติกรรมก้าวร้าวหรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม เพื่อเป็นการลดปัญหาพฤติกรรมด้านลบ

2. การใช้โปรแกรมกิจกรรมแนะแนวในครั้งต่อไป โปรแกรมที่ 5 และโปรแกรมที่ 6 เป็นการฝึกตัดสินใจและแก้ปัญหา สถานการณ์ที่สมควรเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

และเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจริงของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นจึง ควรมีการสำรวจปัญหาของนักเรียนเพื่อจะได้นำมากำหนดเป็นสถานการณ์ในโปรแกรมกิจกรรมแนะแนว