

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิงเพชร กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อ

1. เปรียบเทียบการมีวินัยในตนเองระหว่างนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง (กลุ่มทดลอง) และนักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง(กลุ่มควบคุม) ก่อนและหลังการทดลอง
2. เปรียบเทียบระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง
3. เปรียบเทียบการมีวินัยในตนเองของกลุ่มทดลอง ทั้งก่อนและหลังการทดลอง
4. เปรียบเทียบระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลอง ทั้งก่อนและหลังการทดลอง

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองจะมีระดับการมีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม
2. หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองจะมีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม
3. หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองจะมีระดับการมีวินัยในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง
4. หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองจะมีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

ขอบเขตของงานวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิ่งเพชร สังกัดกรุงเทพมหานครจำนวน 50 คน สุ่มจาก 2 ห้องเรียน ผู้วิจัยได้สุ่มห้องเรียนเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องและกลุ่มควบคุม 1 ห้องดังนี้

กลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง มีนักเรียนได้รับโปรแกรมทั้งสิ้น จำนวน 32 คน และผู้วิจัยได้สุ่มนักเรียนเพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลจำนวนทั้งสิ้น 25 คน เป็นชาย 12 คนและหญิง 13 คน

กลุ่มควบคุม เป็นกลุ่มที่ไม่ได้ใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 31 คน และผู้วิจัยได้สุ่มนักเรียนเพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลจำนวนทั้งสิ้น 25 คน เป็นชาย 13 คนและหญิง 12 คน

2. ตัวแปรของการศึกษาครั้งนี้

2.1 ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการกำกับตนเอง

2.2 ตัวแปรตาม

2.2.1 การมีวินัยในตนเอง

2.2.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

1.การกำกับตนเอง(self-regulation) หมายถึง กระบวนการที่นักเรียนตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง สังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง ประเมินพฤติกรรมด้วยตนเอง และแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ

2.โปรแกรมการกำกับตนเอง(self-regulation program) หมายถึง โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยกระบวนการที่นักเรียนตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง สังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง ประเมินพฤติกรรมด้วยตนเอง และแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

ในงานวิจัยนี้หมายถึง ชุดกิจกรรมในโปรแกรมการกำกับตนเองที่ให้นักเรียนได้ทำจำนวน 15 ครั้ง โดยในแต่ละกิจกรรมนักเรียนจะต้องตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง สังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง ประเมินพฤติกรรมด้วยตนเอง แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ

3.การมีวินัยในตนเอง หมายถึง การเรียนรู้การบังคับพฤติกรรมของตนเองในแสดงออกมาได้อย่างสอดคล้องกับความต้องการของสังคมและความต้องการของตนเองอันจะส่งผลดีต่อตนเองในการวิจัยครั้งนี้หมายถึงคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดการมีวินัยในตนเอง

4.ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ระดับผลการเรียนของนักเรียนจำนวน 3 วิชาได้แก่ในวิชากลุ่มทักษะที่เป็นเครื่องมือการเรียนรู้ คือ วิชาคณิตศาสตร์ และภาษาไทย และวิชาในกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ตามหลักสูตรประถมศึกษาพุทธศักราช 2521(ฉบับปรับปรุงพ.ศ.2533) ภาคการศึกษาต้น และภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2542

5.นักเรียน หมายถึง นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2542 โรงเรียนกิงเพชร เขตราชเทวี สังกัดกรุงเทพมหานคร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการกำกับตนเอง
2. แบบวัดการมีวินัยในตนเอง

การดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะคือ

1. ระยะเตรียมการ

1.1 นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อขอความร่วมมือฝ่ายวิชาการของโรงเรียนกิงเพชร เพื่อขออนุญาตทำวิจัย

1.2 สร้างและจัดเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.3 ผู้วิจัยทดสอบการมีวินัยในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ใช้เวลาในการทำแบบวัด 40 นาที

2. ระยะดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มได้แก่เป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้อง และกลุ่มควบคุม 1 ห้อง โดยผู้วิจัยจะจัดโปรแกรมการกำกับตนเองกับกลุ่มทดลองในช่วงชั่วโมงรวม ส่วนกลุ่มควบคุมจะมีกิจกรรมโฮมรูมโดยครูประจำชั้นเป็นผู้ควบคุมตามปกติ

ระยะเวลาดำเนินการทดลองโดยผู้วิจัยทำการทดลองในช่วงโมงโฮมรูม วันละ 20 นาที กิจกรรม 1 ครั้งจะใช้เวลาครั้งละ 20 นาที เป็นจำนวนทั้งสิ้น 15 ครั้ง ดังนั้นรวมระยะเวลาในการทดลองทั้งสิ้น 15 วัน

3. ระยะเวลาหลังการทดลอง

หลังจบโปรแกรมแล้ว ผู้วิจัยทดสอบการมีวินัยในตนเองของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ด้วยแบบวัดการมีวินัยในตนเองชุดเดิม โดยใช้เวลาในการทำแบบวัด 40 นาที

การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ข้อมูลจากการที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวมด้วยตนเองอันได้จาก

1.1 การใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง เป็นข้อมูลที่ได้จากการสังเกตการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองของนักเรียนและแบบบันทึกการกำกับตนเองที่นักเรียนบันทึกไว้ในกิจกรรมทุก ๆ ครั้ง

1.2 การทดสอบการมีวินัยในตนเอง ข้อมูลที่ได้เป็นคะแนนที่นักเรียนทำได้จากการทำแบบทดสอบการมีวินัยในตนเอง

2. ข้อมูลผลการเรียน

ผู้วิจัยได้ประสานงานกับฝ่ายวิชาการเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลระดับผลการเรียนของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ผู้วิจัยได้คัดลอกผลการเรียน จากสมุดพกของนักเรียนโดยเลือกผลการเรียนวิชาในหมวดวิชากลุ่มทักษะที่เป็นเครื่องมือการเรียนรู้ คือ วิชาคณิตศาสตร์ และภาษาไทย และวิชาในกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต คือ วิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ภาคการศึกษาต้นและภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2542 โดยผู้วิจัยนำคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่ทางโรงเรียนได้คำนวณคะแนนแต่ละวิชาเป็นคำร้อยละ ผู้วิจัยเลือกคะแนนเฉพาะวิชาทักษะได้แก่วิชาคณิตศาสตร์และวิชาภาษาไทย และวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตมารวมกัน แล้วคำนวณคะแนนเฉลี่ยออกมาเป็นคำร้อยละ เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (statistic package for the social science : SPSS/for Windows 10.0) คำนวณและวิเคราะห์ค่าต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของการมีวินัยในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบ t – test for independent group
2. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของการมีวินัยในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบ t – test for dependent group
3. ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบ t – test for independent group
4. ทดสอบความแตกต่างระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติทดสอบ t – test for dependent group

ผลการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีระดับการมีวินัยในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. หลังจากทดลองแล้วนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรม
3. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีระดับการมีวินัยในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทางด้านวิชาการ

1. ควรมีการศึกษาวิจัยผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองในตัวแปรอื่น ๆ เช่น ความสามารถในการอ่าน และการเขียน และการอดได้รอได้ ที่เป็นคุณลักษณะที่พัฒนามาจากการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง การมีทักษะการกำกับตนเองก็น่าจะพัฒนาคุณลักษณะการอดได้รอได้ จึงควรมีการศึกษาต่อไป นอกจากนี้ ทักษะการกำกับตนเองเป็นทักษะที่นักเรียนสามารถนำไปใช้กำกับพฤติกรรมของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังนั้นจึงน่าจะเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนถ้านักเรียนได้นำทักษะการกำกับตนเองไปใช้เพื่อพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ดังนั้นจึงควรมีการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองในตัวแปรต่างๆ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการพัฒนาคุณภาพของนักเรียนต่อไป

2. ควรมีการนำโปรแกรมในงานวิจัยนี้ไปใช้กับนักเรียนในระดับชั้นอื่นๆโดยปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับระดับของนักเรียน เนื่องจาก นักเรียนแต่ละระดับชั้น มีความต้องการและความสนใจที่แตกต่างกัน เพราะมีการพัฒนาการในด้านต่างๆ ที่แตกต่างกัน ดังนั้นควรมีการปรับกิจกรรมเพื่อให้เหมาะสมกับระดับของนักเรียน เช่น กิจกรรมสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา อาจเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง หรือ เป็นกิจกรรมที่สามารถนำไปใช้ในการเรียนและการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ทั้งนี้เพื่อให้มีการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะทางด้านการนำไปใช้

1. ครูผู้สอนควรสนับสนุนและส่งเสริมให้นักเรียนได้ใช้กระบวนการกำกับตนเองไปใช้ในการเรียนและชีวิตประจำวัน เช่นกิจกรรมเรื่อง ความรับผิดชอบ การควบคุมอารมณ์ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การบำเพ็ญประโยชน์ และการเตรียมตัวสอบ กิจกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่ครูควรส่งเสริมให้นักเรียนนำกระบวนการกำกับตนเองเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นสิ่งที่สำคัญและกำลังเป็นปัญหาอยู่ในปัจจุบัน การที่นักเรียนประสบปัญหาในการเรียน เป็นเพราะขาดความรับผิดชอบ มีการใช้เวลาว่างในทางที่ผิดและไม่มีการเตรียมตัวในการสอบ และการที่นักเรียนไม่สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ เป็นเพราะนักเรียนไม่รู้จักควบคุมอารมณ์และบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่น ซึ่งถ้าครูไม่เร่งแก้ไข ปัญหาเหล่านี้ อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อนักเรียนในอนาคตได้ ดังนั้นครูจึงควรสนับสนุนและส่งเสริมให้นักเรียนได้นำกระบวนการกำกับตนเองไปใช้ เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการกำกับตนเองอันจะเป็นประโยชน์ต่อไปในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันที่ผู้เรียนจะต้องแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง

2. จากผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมการกำกับตนเองส่งผลต่อการมีวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จึงควรสนับสนุนให้มีการนำโปรแกรมการกำกับตนเองไปใช้กับนักเรียนในโรงเรียน โดยจัดทำเป็นโครงการระยะยาวภายในโรงเรียน เพราะการมีวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นสิ่งที่ต้องให้นักเรียนมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จึงจะเกิดผลที่ชัดเจน และเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพนักเรียนต่อไป



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย