

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนกุ๊กแก้ววิทยาลัย ซึ่งผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะตามลำดับได้ดังนี้

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการบริหารเวลาของนักเรียนกลุ่มทดลองระหว่างหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาสูงขึ้นภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.2.2 นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาในระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกับระยะติดตามผล

1.3 ผลการวิจัย

1.3.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาสูงขึ้นภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.3.2 นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาในระยะติดตามผลสูงกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนภูเก็ทวิทยาลัย จังหวัดภูเก็ต สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานได้ดังนี้

2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาสูงขึ้นภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้คือ นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาสูงขึ้นภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวมีประสิทธิภาพทำให้นักเรียนมีความสามารถในการบริหารเวลาสูงขึ้น เนื่องจากผู้วิจัยได้สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวจากประเด็นปัญหาที่ได้จากการสัมภาษณ์นักเรียน ผู้ปกครอง ครูที่ปรึกษา ครูผู้สอน และนักเรียน โดยการศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารเวลาซึ่งสามารถสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อให้นักเรียนมีความสามารถในการบริหารเวลาได้จากนิยามปฏิบัติการใน 3 ด้าน คือ (1) ด้านการวิเคราะห์และกำหนดเป้าหมายในการใช้เวลา ประกอบด้วยกิจกรรมเวลาของฉันทายไปไหน เป้าหมายในชีวิตลำดับความสำคัญ (2) ด้านการวางแผนและดำเนินการตามแผนการใช้เวลา ประกอบด้วยกิจกรรมแผนการใช้เวลาประจำวัน แผนการใช้เวลาประจำสัปดาห์ แผนการใช้เวลาประจำภาคเรียน ต้องทำให้ได้ และ(3) ด้านการประเมินผลและปรับปรุงแผนการใช้เวลา ประกอบด้วยกิจกรรม ผลจากแผนการใช้เวลา จัดการกับปัญหาการใช้เวลา คุณค่าเวลา นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมปฐมนิเทศและปัจฉิมนิเทศประกอบด้วย อีกทั้งมีการเลือกใช้สื่อประกอบที่เหมาะสมสามารถทำให้นักเรียนเกิดความสนใจในการทำกิจกรรม การดำเนินกิจกรรมมีขั้นตอนที่สามารถทำให้นักเรียนเกิดความกระตือรือร้นได้ง่าย เข้าใจเนื้อหา นอกจากนี้มีการใช้เทคนิควิธีการที่หลากหลายในการจัดกิจกรรม เช่น การเล่นเกม กรณีศึกษา บทบาทสมมติ การทดลอง แผนภาพ ใบงาน ใบความรู้ เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ จึงทำให้การดำเนินกิจกรรมมีคุณภาพและประสิทธิภาพมากขึ้น เมื่อนักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลาจนครบทั้ง 12 กิจกรรมตามลำดับ ทำให้นักเรียนสามารถฝึกฝนและพัฒนาตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการบริหารเวลา จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริหารเวลาไปในแนวทางที่ดีขึ้นตามจุดประสงค์ที่กำหนดได้ ดังผลปรากฏว่าหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของศิริลักษณ์ ละเอียดอ่อน (2552) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้ชุด

กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคของนักเรียน
 ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลลืออำนาจ จังหวัดอำนาจเจริญ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่ม
 ทดลองมีความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรค สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ
 ทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของ บุญภรณ์ สุวรรณรัตน์ (2554) ที่ได้ทำการศึกษาผล
 การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
 โรงเรียนจะนะชนูปถัมภ์ จังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อ
 พัฒนาพฤติกรรมขยันหมั่นเพียรมีพฤติกรรมขยันหมั่นเพียรสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ
 ทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของมิเรียม ชุ่นสุวรรณ (2554) ที่ได้ทำการศึกษาผลการ
 ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน
 ศึกษาสงเคราะห์บางกรวย จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
 เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านสังคม มีทักษะชีวิตด้านสังคมสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ
 พัฒนาทักษะชีวิตด้านสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของจารุ
 วรรณ แสงด้วง (2556) ที่ได้ทำการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวก
 ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนผดุงปัญญา จังหวัดตาก ผลการศึกษาพบว่านักเรียน
 กลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตวิทยาเชิงบวกมีจิตวิทยาเชิงบวกสูงขึ้นอย่างมี
 นัยทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของสุพัตรา เขียวหวาน (2556) ที่ได้ทำการศึกษาผล
 การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการรู้สารสนเทศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
 โรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่ม
 ทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีทักษะการรู้สารสนเทศสูงกว่าทักษะดังกล่าวก่อนการทดลอง
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับ ชัญญา บุญรักษ์ (2556) ที่ได้ทำการศึกษา ผลการ
 ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียนชั้น
 มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพรตพิทยพยัต กรุงเทพมหานคร พบว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรม
 แนะนำเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของ
 โรงเรียนพรตพิทยพยัต ที่อยู่ในกลุ่มทดลองมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนสูงกว่าก่อน
 การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวดังกล่าว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับ
 พรสวรรค์ ภัทรบรรพต (2556) ทำการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตใน
 เด็กกลุ่มด้อยโอกาสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัด
 พิษณุโลก พบว่า นักเรียนที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมีทักษะชีวิตหลังทดลอง
 สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.2 นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาในระยะติดตามผลสูงกว่า หลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยเป็นไปไม่ตามสมมติฐานที่ตั้งไว้คือ นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกับระยะติดตามผลในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลา แต่ผลการทดลองพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาระยะติดตามผลสูงกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างชัดเจน จากการสนทนา สังเกต และติดตามผลการเรียน หลังจากนักเรียนกลุ่มทดลองได้นำชุดกิจกรรมไปใช้กับชีวิตประจำวัน 4 อาทิตย์ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถในการบริหารเวลาอยู่เหมือนเดิมและมีแนวโน้มพฤติกรรมในการบริหารเวลาดีขึ้น สังเกตได้จากผลการเรียนและการร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งจากการเปรียบเทียบผลการเรียนก่อนทดลองในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 และผลการเรียนภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีผลการเรียนสูงขึ้น คิดเป็นร้อยละ 96.67 และสังเกตได้นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถร่วมกิจกรรมต่างๆ กับทาง โรงเรียนครบทุกกิจกรรมอย่างมีความสุข ทั้งนี้เนื่องมาจากชุดกิจกรรมแนะแนวทุกกิจกรรมที่สร้างขึ้นมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนคือต้องการให้นักเรียนมีความสามารถในการบริหารเวลาอย่างมีคุณภาพ ทุกกิจกรรมแนะแนวจึงมีการใช้สื่อที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ตามนิยามปฏิบัติการในแต่ละด้าน ครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน สังเกตได้จากความสนใจ ความตั้งใจ และการให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนทุกคนทุกกิจกรรม นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนว ทุกขั้นตอน โดยมุ่งเน้นพัฒนานักเรียนให้สามารถบริหารจัดการเวลาตามศักยภาพของแต่ละคนอย่างเต็มที่ เน้นให้นักเรียนฝึกปฏิบัติจริง เจอปัญหาและหาแนวทางแก้ไขได้ด้วยตนเอง อีกทั้งได้มีการใช้ระบบงานแนะแนวของโรงเรียนเข้ามาช่วยในการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยมีการประสานความร่วมมือกับผู้ปกครองดูแลช่วยเหลือนักเรียนในการติดตามและให้กำลังใจนักเรียนจึงสามารถปฏิบัติตามแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่วางไว้ได้อย่างต่อเนื่อง ทั้ง 12 กิจกรรม ส่งผลให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ มีการพัฒนาตนเองและมีประสบการณ์ในการบริหารเวลาเพิ่มขึ้นทำให้นักเรียนสามารถบริหารเวลาในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยของนพมาศ คงมีสุข (2556: 35) ที่ได้ทำการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาจิตสุจริตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทศบาล 3 วัดชัยมงคล จังหวัดอ่างทอง พบว่า จิตสุจริตของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองกับในระยะหลังการติดตามผลไม่แตกต่างกัน แตกต่างกับงานวิจัยของเป็นไท เทวินทร์ (2556, น. 68) ที่ได้ทำการศึกษา

เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านป่าสัก จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า ในการติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง และแตกต่างกับงานวิจัยของ ชัญญา บุญรักษ์ (2556, น. 118) ได้ทำการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพรตพิทยพยัต กรุงเทพมหานคร พบว่า หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนเป็นระยะเวลา 1 เดือน นักเรียนกลุ่มทดลองมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา ครูผู้สอน หรือผู้ที่สนใจ สามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลาไปประยุกต์ใช้เป็นกิจกรรมระยะสั้นและกิจกรรมระยะยาว เช่น อาจนำไปเป็นหัวข้อในการทำโครงการ การอบรม การสัมมนา ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเอง การบริหารเวลา ทักษะการใช้ชีวิต เป็นต้น หรือนำไปใช้สอนเป็นกิจกรรมแนะแนว กิจกรรมโฮมรูมให้กับนักเรียนในการพัฒนาตนเองเกี่ยวกับการบริหารเวลา

3.1.2 การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลาจะเกิดผลดีไม่น้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับระยะเวลาในการปฏิบัติ หากปฏิบัติบ่อยครั้งจนเกิดเป็นนิสัยจะส่งผลดีอย่างมาก และขึ้นอยู่กับความร่วมมือที่ดีจากนักเรียน ครูผู้จัดกิจกรรม และผู้ปกครองโดยนักเรียนต้องให้ความร่วมมือกับทุกกิจกรรมอย่างตั้งใจและปฏิบัติจริงทุกขั้นตอน ครูผู้จัดกิจกรรมต้องสามารถสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนร่วมกิจกรรมด้วยความสนใจ ติดตามและดูแล การปฏิบัติของนักเรียนในทุกกิจกรรมอย่างใกล้ชิดต่อเนื่องและต้องประสานให้ผู้ปกครองเข้ามา มีส่วนร่วมในการดูแลติดตามด้วย ส่วนผู้ปกครองต้องให้ความร่วมมือคอยดูแลติดตาม ให้คำแนะนำและเป็นกำลังใจให้นักเรียนสามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

3.1.3 ควรมีการติดตามผลภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลาอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างความคงทนต่อความสามารถในการบริหารเวลา โดยการสังเกตพฤติกรรม การสัมภาษณ์ การบันทึกการติดตามผลผู้ใช้กิจกรรม ในช่วงเวลาที่เหมาะสม เช่น หลังการใช้ชุดกิจกรรม 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน หรือ 1 ปี

3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถในการบริหารเวลาให้กับนักเรียน นักศึกษา ในระดับชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันต่อไปในอนาคต

3.2.2 ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยหรือองค์ประกอบอื่นที่ส่งผลต่อความสามารถในการบริหารเวลา เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการทำวิจัยเรื่องอื่นๆ ซึ่งจะส่งผลดีต่อความสามารถในการบริหารเวลาของนักเรียน นักศึกษา และทำให้มีผลงานการวิจัยเพิ่มมากขึ้น

3.2.3 ควรมีการศึกษาวิธีการหรือแนวทางที่จะทำให้ความสามารถในการบริหารเวลาเกิดความคงทนในระยะยาว เพื่อประโยชน์ในการนำไปใช้พัฒนาตนเองของผู้เรียนต่อไปในอนาคต

