

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของ นักกีฬาประเภททีม อายุ 12 – 15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2549 เป็นการวิจัย กึ่งทดลอง โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลองคือ คะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาและคะแนนการกำกับตนเอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของ นักกีฬาประเภททีม อายุ 12 – 15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดย

1. เปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง
2. เปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง
3. เปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง
4. เปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง
5. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อ โปรแกรมการกำกับตนเอง

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังการทดลอง นักกีฬาในกลุ่มทดลองมีคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ภายหลังการทดลอง นักกีฬาในกลุ่มทดลองมีคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ภายหลังการทดลอง นักกีฬาในกลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ภายหลังการทดลอง นักกีฬาในกลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักกีฬาประเภททีม อายุ 12 – 15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2549 กลุ่มประชากรดังกล่าวได้มาจากการตรวจสอบจากหัวหน้าฝ่ายวิชาการและผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีมของโรงเรียน ซึ่งมีนักกีฬาที่ทำแบบทดสอบทั้งหมดจำนวน 127 คน ประกอบด้วยชนิดกีฬาฟุตบอล แอนด์บอล ตะกร้อ ซอฟท์บอล เบสบอล และวอลเลย์บอล

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ นักกีฬาประเภททีม อายุ 12- 15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2549 ที่มีคะแนนจากแบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬานักกีฬาประเภททีมต่ำมากที่สุดจำนวน 30 คน ซึ่งวิธีการได้มาของกลุ่มตัวอย่างมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยได้สำรวจจำนวนนักกีฬาประเภททีม ที่มีอายุระหว่าง 12 – 15 ปี ของโรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี โดยการติดต่อสอบถามกับผู้ช่วยฝ่ายวิชาการและผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีมของโรงเรียน
2. ผู้วิจัยเข้าไปติดต่อขออนุญาตผู้อำนวยการ หัวหน้าฝ่ายวิชาการและผู้ฝึกสอนกีฬาประเภททีม เพื่อทำการวิจัยกับนักกีฬาประเภททีม
3. ผู้วิจัยให้นักกีฬาทำแบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีมและแบบวัดการกำกับตนเอง แล้วสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง โดยคัดเลือกนักกีฬาที่มีคะแนนจากแบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีมที่มีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาค่ำที่สุดจำนวน 30 คน แรกไว้ ที่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองได้ตามวัน เวลา ที่กำหนดไว้ทุกครั้ง เหตุผลที่คัดเลือกนักกีฬาไว้ 30 คน เพื่อต้องการให้นักกีฬาที่มีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาค่ำได้ปรับปรุง และพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬามากขึ้น
4. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักกีฬาจำนวน 30 คน ออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน เพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้วิธีแบ่งกลุ่มแบบ Random Assignment คือให้นักกีฬาที่มีคะแนนเป็นอันดับที่ 30 อยู่กลุ่มทดลอง ให้นักกีฬาที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 29 อยู่กลุ่มควบคุม ให้นักกีฬาที่มีคะแนนเป็นอันดับที่ 28 อยู่กลุ่มควบคุม ให้นักกีฬาที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 27 อยู่กลุ่มทดลอง ให้นักกีฬาที่มีคะแนนเป็นอันดับที่ 26 อยู่กลุ่มทดลอง ให้นักกีฬาที่มีคะแนนเป็นอันดับที่ 25 อยู่กลุ่มควบคุม คัดเลือกนักกีฬาให้เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีนี้ไปเรื่อย ๆ จนนักกีฬาที่ได้คะแนนเป็นลำดับที่ 1 อยู่ในกลุ่มควบคุมพอดี จากนั้นนำคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาและคะแนนการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่างไปวิเคราะห์ค่าความแตกต่างระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติ t - test for Independent Samples พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาและคะแนนการกำกับตนเองไม่แตกต่างกัน ก่อนดำเนินการทดลอง
5. ผู้วิจัยแจ้งให้นักกีฬากลุ่มทดลองได้ทราบถึง วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ประเภทคือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการกำกับตนเองเป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ นิยามศัพท์เฉพาะของวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีมและเนื้อหาของการวิจัย ซึ่งประกอบด้วย 13 กิจกรรม ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมครั้งละ 60 นาที แต่ละกิจกรรมจะประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินกิจกรรม และการประเมินกิจกรรม โดยกิจกรรมครั้งที่ 1-3 จะเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเอง และกิจกรรมครั้งที่ 4- 12 เป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้เกี่ยวกับวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาทั้ง 8 ด้าน และการนำกระบวนการกำกับตนเองไปพัฒนาตนเองให้มีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา และกิจกรรมครั้งที่ 13 เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นต่อกิจกรรมและประเมินโปรแกรมการกำกับตนเอง ซึ่งโปรแกรมห้ดังกล่าวนี้ ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กรกฏา นักคิม และผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัชวาลย์ กุลโกวิท ที่มีความเชี่ยวชาญและมีประสบการณ์เกี่ยวกับการสอนและการนำกิจกรรมกลุ่มทางจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวไม่น้อยกว่า 5 ปี และนำโปรแกรมการกำกับตนเองที่ผ่านการตรวจแก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้กับโรงเรียนกีฬาจังหวัดกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาปัญหาในด้านเนื้อหาการดำเนินกิจกรรม เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้มีดังต่อไปนี้

2.1 แบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นที่สอดคล้องกับคำนิยามศัพท์เฉพาะของวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีมของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งมี 8 ด้าน ได้แก่ ความรับผิดชอบต่อตนเอง การแต่งกาย

ความมุ่งมั่น ความตั้งใจ การเชื่อฟังผู้ฝึกสอน การควบคุมอารมณ์ ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และความสามัคคี เป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยมีข้อคำถามที่เป็นคำถามเชิงบวกและคำถามเชิงลบคละกันไป โดยแบ่งเป็น 5 มาตรฐาน คือ จริงมากที่สุด จริงมาก จริงปานกลาง จริงน้อย จริงน้อยที่สุด มีข้อคำถามทั้งหมด 40 ข้อ ซึ่งแบบวัดดังกล่าวนี้ ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านจิตวิทยา การกีฬาและพลศึกษา ก่อนนำแบบวัดไปหาคุณภาพด้านความเที่ยง (Reliability) ด้วยวิธีทดสอบซ้ำกับนักกีฬาประเภททีมอายุ 12-15 ปี โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครจำนวน 30 คน โดยเว้นระยะเวลาการทดสอบซ้ำ 2 สัปดาห์ แล้วนำผลมาหาค่าความเที่ยงได้เท่ากับ .94

2.2 แบบวัดการกำกับตนเอง เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นบนพื้นฐานทฤษฎีของ Bandura และ Zimmerman ที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยมีข้อคำถามทั้งเชิงบวกและเชิงลบ แบ่งเป็น 3 มาตรฐาน คือ จริง จริงบางครั้ง ไม่จริง มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 40 ข้อ แบบวัดดังกล่าวนี้ ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญก่อนนำแบบวัดไปหาคุณภาพด้านความเที่ยง (Reliability) ด้วยวิธีทดสอบซ้ำกับนักกีฬาประเภททีมอายุ 12-15 ปี โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานครจำนวน 30 คน โดยเว้นระยะเวลาการทดสอบซ้ำ 2 สัปดาห์ แล้วนำผลมาหาค่าความเที่ยงได้เท่ากับ .83

2.3 แบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นแบบบันทึกที่มีลักษณะของการเขียนรายงานตนเอง (Self-Report) โดยให้นักกีฬาเขียนรายงานเกี่ยวกับประสบการณ์ สิ่งที่ได้เรียนรู้ และความคิดเห็น ตลอดจนการนำความรู้ไปประยุกต์กับการฝึกซ้อมกีฬาในชีวิตประจำวันของตนเองหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) แล้วจัดหมวดหมู่ในแต่ละประเด็นที่นักกีฬาได้เรียนรู้และมีความคิดเห็นหลังการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง

2.4 แบบสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการกำกับตนเอง เป็นแบบสอบถามที่ให้นักกีฬาได้ประเมินตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์เรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองทั้งหมด 13 กิจกรรม ซึ่งแบบสอบถามได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพด้านความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ 2 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กรกฎา นักกิม และผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัชวาลย์ กุลโกวิท ลักษณะของแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นข้อคำถามที่สร้างขึ้นเกี่ยวกับโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยมีลักษณะเป็นข้อคำถามประเภทมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 มาตรวัด คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ และตอนที่ 2 เป็นข้อเสนอแนะเกี่ยวกับโปรแกรมการกำกับตนเอง ผู้ตอบสามารถเขียนแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ อาจจะเป็นความคิดเห็น ความรู้สึกต่อการเข้าร่วมกิจกรรมหรือต่อผู้วิจัย หรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่ผู้ตอบต้องการให้นำไปปรับปรุงแก้ไข

การดำเนินการทดลอง

การศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม อายุ 12–15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2549 เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง โดยแบ่งนักกีฬาออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดตัวแปรตามก่อนและหลังการทดลอง มีขั้นตอนการดำเนินการทดลองดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล และใช้สถานที่ในการทดลองกับนักกีฬาประเภททีมที่มีอายุ 12 -15 ปี
2. ผู้วิจัยให้นักกีฬาทำแบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีมและแบบวัดการกำกับตนเอง แล้วสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง โดยคัดเลือกนักกีฬาที่มีคะแนนจากแบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีมที่มีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาดำที่สุดจำนวน 30 คน แรกไว้ ที่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองได้ตามวัน เวลา ที่กำหนดไว้ทุกครั้ง
3. แบ่งกลุ่มนักกีฬาที่ได้คัดเลือกไว้ 30 คนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน เพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้ทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีมใกล้เคียงกัน ซึ่งวิธีการจัดแบ่งกลุ่มนั้น โดยให้นักกีฬาที่มีคะแนนเป็นอันดับที่ 30 อยู่กลุ่มทดลอง ให้นักกีฬาที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 29 อยู่กลุ่มควบคุม ให้นักกีฬาที่มีคะแนนเป็นอันดับที่ 28 อยู่กลุ่มควบคุม ให้นักกีฬาที่ได้คะแนนเป็นอันดับที่ 27 อยู่กลุ่มทดลอง ให้นักกีฬาที่มีคะแนนเป็นอันดับที่ 26 อยู่กลุ่มทดลอง ให้นักกีฬาที่มีคะแนนเป็นอันดับที่ 25 อยู่กลุ่มควบคุม คัดเลือกนักกีฬาเพื่อให้เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีนี้เรื่อยไปจนถึง

นักกีฬาที่ได้คะแนนเป็นลำดับที่ 1 อยู่กลุ่มควบคุมพอดี จากนั้นนำคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา และคะแนนการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มมาวิเคราะห์หาค่าความแตกต่างระหว่างกลุ่มด้วยสถิติ t - test for Independent Samples ก่อนดำเนินการทดลอง

4. ผู้วิจัยแจ้งให้นักกีฬากลุ่มทดลองได้ทราบถึง วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง ซึ่งมีทั้งหมด 13 กิจกรรม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมใด ๆ จะทำการฝึกซ้อมกีฬาไปตามปกติ

5. การดำเนินการทดลองในการวิจัยครั้งนี้ ให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง ซึ่งมีจำนวนกิจกรรมทั้งหมด 13 ครั้ง เป็นเวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ทุกวันอังคารและวันศุกร์ เวลา 9.00-10.00 น. โดยเริ่มการทดลองตั้งแต่วันที่ 3 เดือนตุลาคม พ.ศ. 2549 ถึงวันที่ 14 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2549 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมใด ๆ ของโปรแกรมการกำกับตนเอง แต่ทำการฝึกซ้อมกีฬาที่โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีตามปกติ

6. ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมการกำกับตนเองในแต่ละครั้ง ให้นักกีฬาในกลุ่มทดลองแต่ละคน ทำแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อกิจกรรม เพื่อให้ นักกีฬาได้ประเมินผลตนเองหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง

7. ภายหลังจากการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีมและแบบวัดการกำกับตนเอง เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์เปรียบเทียบกับข้อมูลที่ได้ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง เพื่อตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และให้กลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักกีฬาที่มีต่อโปรแกรมการกำกับตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย โดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS for Windows ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา และคะแนนการกำกับตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

2. เปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Matched Pairs t - test
3. เปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Matched Pairs t - test
4. เปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ t - test for Independent Samples
5. เปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง ด้วยสถิติ t - test for Independent Samples
6. วิเคราะห์แบบบันทึกการเรียนรู้และแบบสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ออกเป็นความถี่และค่าร้อยละ
7. แสดงผลความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการกำกับตนเองหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรม โดยหาค่ามัธยฐาน (Med.) และค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ (Q.D.)

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า

1. ภายหลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ภายหลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาสูงกว่านักกีฬากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ภายหลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ภายหลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับไม่แตกต่างจากนักกีฬากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นักกีฬากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อม กีฬาได้รับประสบการณ์เรียนรู้ตรงตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการวิจัย เห็นได้จากการแสดงความคิดเห็นของนักกีฬาที่มีต่อโปรแกรมการกำกับตนเองคือ นักกีฬารู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกลุ่มเพื่อน ได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเองคือ สามารถสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง การตัดสินใจหรือการประเมินพฤติกรรมตนเอง และแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้ ซึ่งกระบวนการดังกล่าวนี้ จะนำไปสู่การรู้จักและเข้าใจตนเองทั้งข้อดีและข้อเสียมากยิ่งขึ้น ที่จะช่วยเป็นข้อมูลในการตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิต การตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันได้เป็นอย่างดีและเหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง จนสามารถกำกับพฤติกรรมตนเองให้ดำเนินอยู่ในกฎระเบียบวินัยของการฝึกซ้อมของโรงเรียนและการแข่งขันกีฬาได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. การพัฒนาการควบคุมตนเอง เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้เวลาในการฝึกเพื่อให้นักกีฬามีประสบการณ์ตรงในการควบคุมตนเอง การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ให้นักกีฬาที่เข้ารับการฝึกแสดงว่ามีการควบคุมตนเองดีขึ้น ดังนั้น ถ้ามีการจัดโปรแกรมการฝึกการควบคุมตนเองควบคู่ไปกับการฝึกกีฬาทุกครั้งย่อมจะเป็นผลดีต่อการมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬา

2. โค้ช นักจิตวิทยาการศึกษา และนักวิจัย ที่จะนำโปรแกรมการกำกับตนเองไปใช้ต้องฝึกให้นักกีฬารู้จักการกระตุ้นตนเองให้กล้าแสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมมากที่สุด เพื่อให้นักกีฬารู้สึกภูมิใจและมั่นใจในตนเองมากขึ้น และฝึกให้นักกีฬารู้จักการตั้งเป้าหมายในการกระทำของตนเอง และให้รางวัลตนเอง เมื่อแสดงพฤติกรรมได้ตรงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อช่วยให้นักกีฬาสามารถกำกับพฤติกรรมตนเองได้ด้วยตัวของเขาเอง โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมจากภายนอกมาคอยกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เพราะพฤติกรรมที่เกิดจากภายนอกไม่คงทนยาวนานเหมือนกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากภายในตัวของบุคคล

3. โค้ช นักจิตวิทยาการศึกษาและนักวิจัย ที่จะนำโปรแกรมการกำกับตนเองไปใช้ในการพัฒนาการกำกับตนเองให้กับนักกีฬาที่มีอายุ 12-15 ปี ควรต้องเพิ่มระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้งให้ยาวนานขึ้น คือ ประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที เพื่อให้ให้นักกีฬามีระยะเวลาในการเรียนรู้ เก็บจำสิ่งที่ได้เรียนรู้ได้มากขึ้น และมีโอกาสได้ฝึกฝนตนเองนานขึ้น จะช่วยให้นักกีฬาได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ได้ครบถ้วนสมบูรณ์มากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษากลุ่มตัวอย่างในระดับอื่นที่แตกต่างจากนักกีฬาประเภททีมอายุ 12-15 ปี เช่น นักกีฬาประเภทเดี่ยวหรือนักกีฬาประเภททีมอายุระหว่าง 9-12 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่เหมาะสมแก่การให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการกำกับพฤติกรรมตนเอง เพื่อฝึกให้เด็กมีประสบการณ์เรียนรู้ที่ดีในการฝึกตนเองให้เป็นผู้มีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาตั้งแต่เด็ก เพื่อจะเติบโตขึ้นเป็นนักกีฬาที่ดีและมีคุณภาพได้ในอนาคต

2. ควรมีการศึกษาการกำกับตนเองกับตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพทางการเล่นกีฬาของนักกีฬาประเภทเดี่ยวและประเภททีมให้มากขึ้น อาทิ ตัวแปรแรงจูงใจในการเล่นกีฬา ตัวแปรทัศนคติของนักกีฬาที่มีต่อการเล่นกีฬา เป็นต้น

3. ควรมีการศึกษาเทคนิคกระบวนการต่าง ๆ ที่มีผลต่อการพัฒนาวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาให้แก่ นักกีฬามากขึ้น เพราะการศึกษาเกี่ยวกับวินัยในกลุ่มนักกีฬายังมีน้อยมาก