

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม อายุ 12 – 15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ผลการวิจัยนำเสนอในรูปแบบของตาราง แผนภูมิและการวิเคราะห์เนื้อหาโดยแบ่งเป็น 7 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาและคะแนนการกำกับตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

ตอนที่ 2 การทดสอบการแจกแจงปกติของคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาและคะแนนการกำกับตนเองก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาและคะแนนการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาและคะแนนการกำกับตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง และการทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาและคะแนนการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองและการทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละครั้ง

ตอนที่ 7 ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการกำกับตนเอง

ตอนที่ 1 ลักษณะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

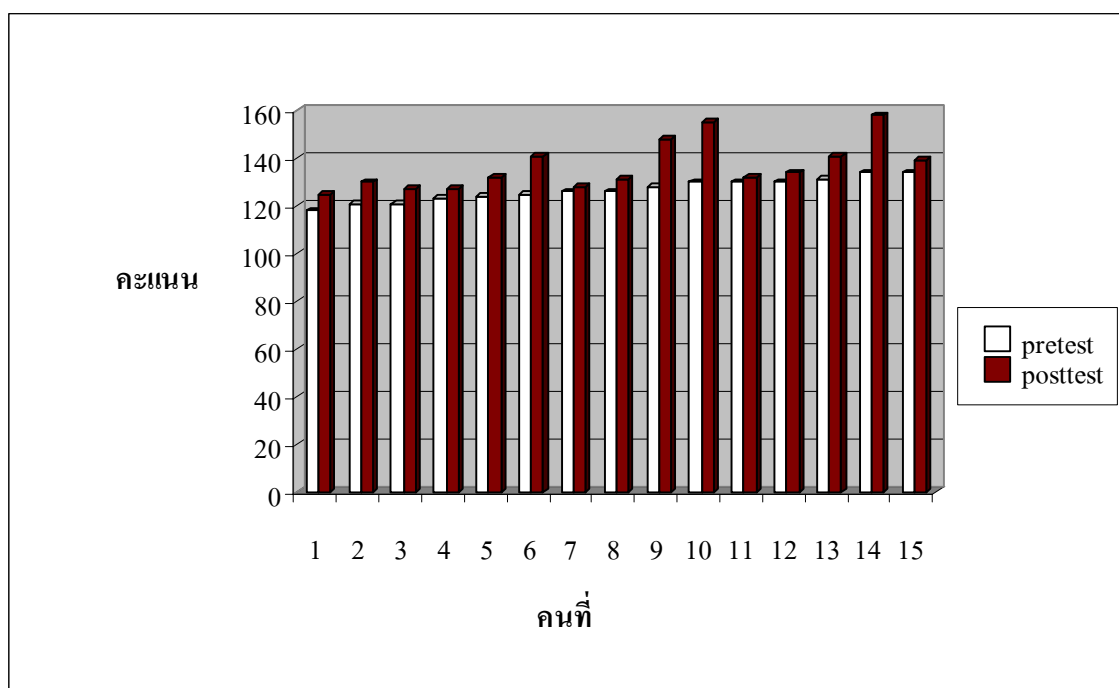
ข้อมูลทั่วไป	จำนวนนักกีฬา (คน)	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
เพศ		
ชาย	14	14
หญิง	1	1
อายุ		
12 ปี	5	2
13 ปี	5	4
14 ปี	5	4
15 ปี	-	5
กีฬา		
ฟุตบอล	11	7
วอลเลย์บอล	-	1
เซปักตะกร้อ	3	3
ซอฟท์บอล	-	1
แฮนด์บอล	1	3

จากตารางที่ 1 แสดงว่า นักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีจำนวนเพศชายและเพศหญิงเท่ากันคือ มีเพศชาย 14 คน และมีเพศหญิง 1 คน นักกีฬากลุ่มทดลองมีอายุระหว่าง 12 -14 ปี ส่วนกลุ่มควบคุมมีอายุระหว่าง 12-15 ปี กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นนักกีฬาฟุตบอลจำนวน 11 คน เป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อ 3 คน และเป็นนักกีฬาแฮนด์บอล 1 คน ส่วนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นนักกีฬาฟุตบอลจำนวน 7 คน เป็นนักกีฬาเซปักตะกร้อและกีฬาแฮนด์บอลชนิดกีฬาละ 3 คน เป็นนักกีฬาวอลเลย์บอลและกีฬาแฮนด์บอลชนิดกีฬาละ 1 คน

ตารางที่ 2 คะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง

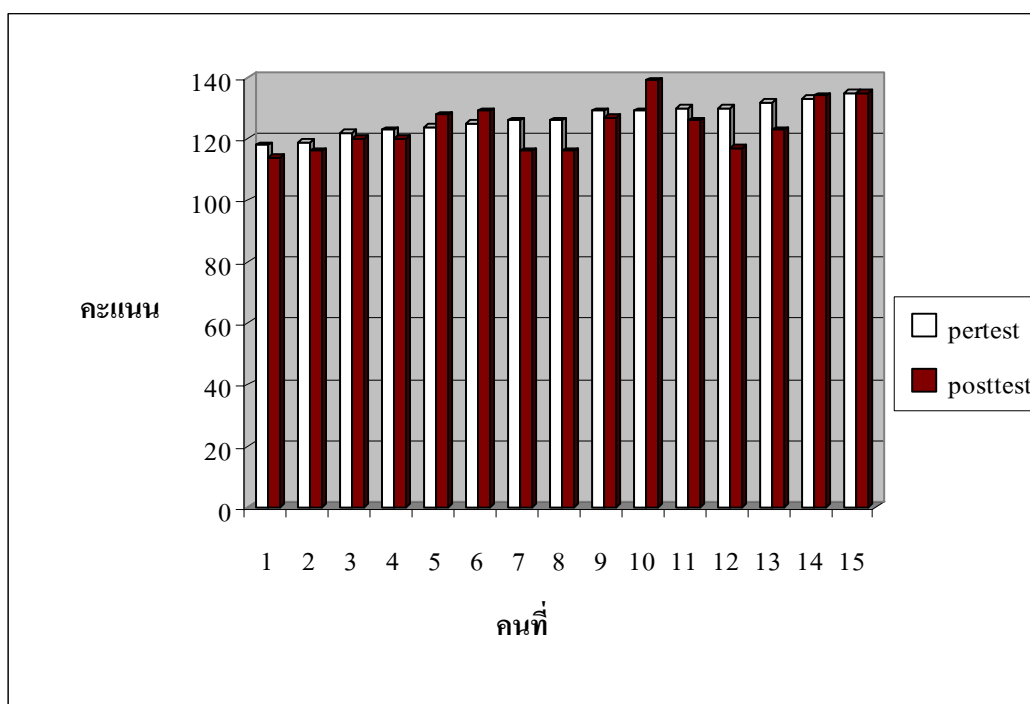
คนที่	คะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	118	125	118	114
2	121	130	119	116
3	121	127	122	120
4	123	127	123	120
5	124	132	124	128
6	125	141	125	129
7	126	128	126	116
8	126	131	126	116
9	128	148	129	127
10	130	155	129	139
11	130	132	130	126
12	130	134	130	117
13	131	141	132	123
14	134	158	133	134
15	134	139	135	135
คะแนนเฉลี่ย	126.73	136.53	126.73	124.00
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	4.82	10.31	5.01	7.90

จากตารางที่ 2 พบว่า นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเท่ากับ 126.37 และ 136.53 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.82 และ 10.31 ตามลำดับ และพบว่า นักกีฬากลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยของวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเป็น 126.73 และ 124.00 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.01 และ 7.90 ตามลำดับ



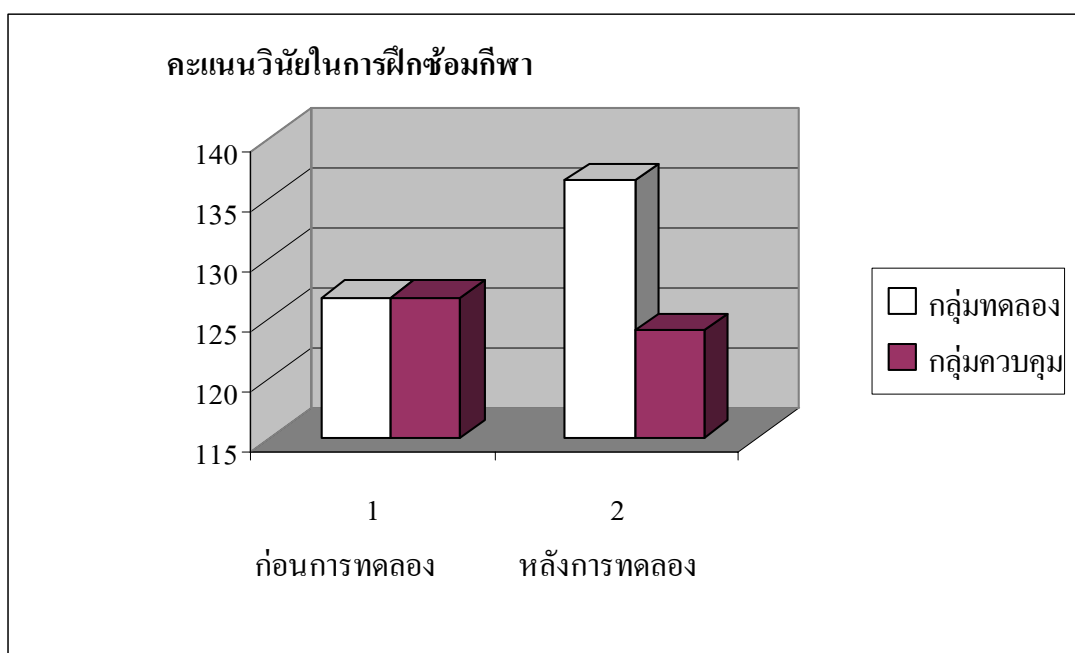
ภาพที่ 5 แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

จากแผนภูมิแสดงให้เห็นว่า ภายหลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มทดลองทั้งหมดมีคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง



ภาพที่ 6 แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬากลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

จากแผนภูมิแสดงให้เห็นว่า ภายหลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาดำรงก่อนการทดลอง มีนักกีฬาจำนวน 4 คน ที่มีคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาสูงกว่าก่อนการทดลอง และมีนักกีฬา 1 คนที่มีคะแนนเท่าเดิม



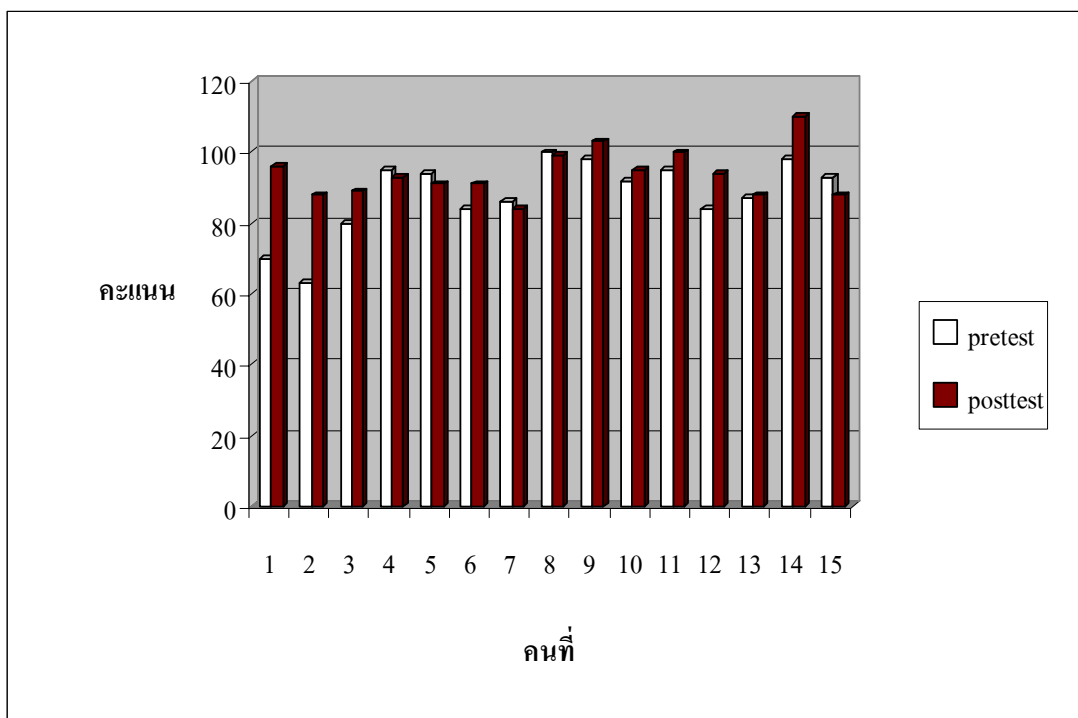
ภาพที่ 7 แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยวินัยในการฝึกซ้อมกีฬานักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

จากแผนภูมิแสดงให้เห็นว่า ภายหลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 3 คะแนนการกำกับตนเองของนักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง

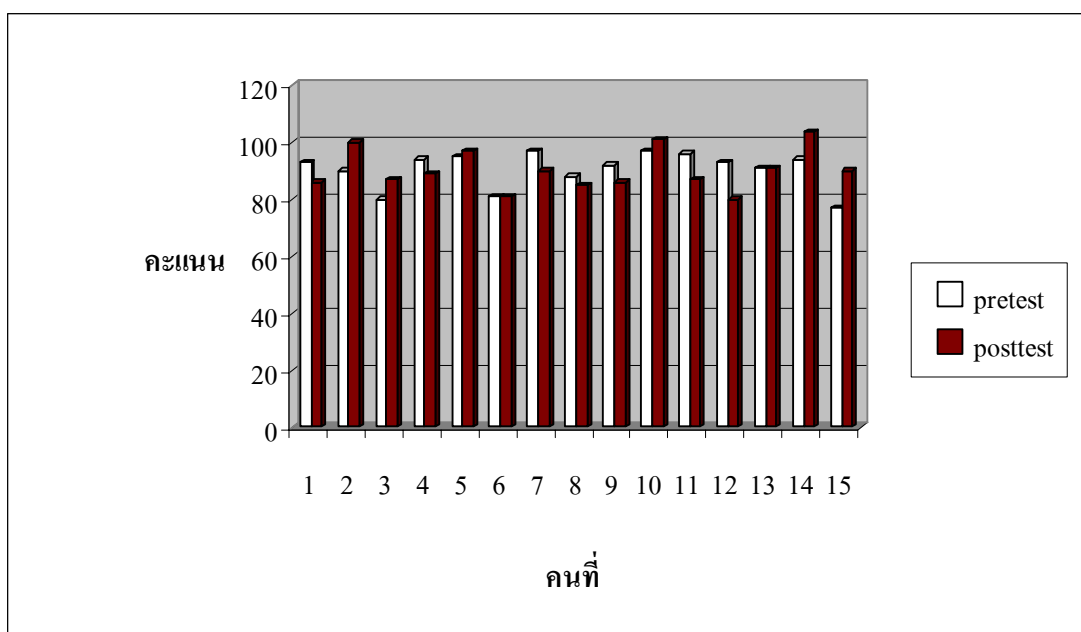
คนที่	คะแนนการกำกับตนเอง			
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	70	96	93	86
2	63	88	90	100
3	80	89	80	87
4	95	93	94	89
5	94	91	95	97
6	84	91	81	81
7	86	84	97	90
8	100	99	88	85
9	98	103	92	86
10	92	95	97	101
11	95	100	96	87
12	84	94	93	80
13	87	88	91	91
14	98	110	94	104
15	93	88	77	90
คะแนนเฉลี่ย	87.93	93.93	90.53	90.27
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	10.59	6.84	6.35	7.18

จากตารางที่ 3 พบว่า นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการกำกับตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเป็น 87.93 และ 93.93 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.59 และ 6.84 ตามลำดับ และพบว่านักกีฬากลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการกำกับตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองเป็น 90.53 และ 90.27 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.35 และ 7.18 ตามลำดับ



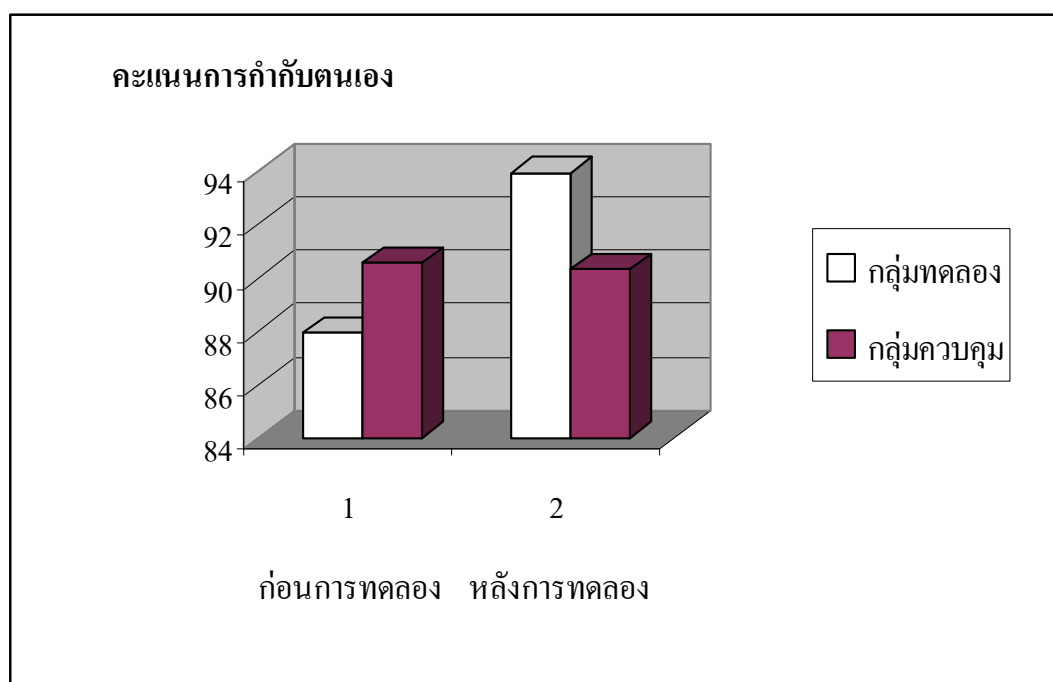
ภาพที่ 8 แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนการกำกับตนเองของนักกีฬากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

จากแผนภูมิแสดงให้เห็นว่า ภายหลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มทดลองจำนวน 10 คนมีคะแนนการกำกับตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และมีนักกีฬากลุ่มทดลองจำนวน 5 คน ที่มีคะแนนการกำกับตนเองต่ำกว่าก่อนการทดลอง



ภาพที่ 9 แผนภูมิแท่งแสดงคะแนนการกำกับตนเองของนักกีฬากลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

จากแผนภูมิแสดงให้เห็นว่า ภายหลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มควบคุมจำนวน 7 คนมีคะแนนการกำกับตนเองต่ำกว่าก่อนการทดลอง นักกีฬาจำนวน 6 คนมีคะแนนการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และมีนักกีฬาจำนวน 2 คนที่มีคะแนนการกำกับตนเองเท่ากับคะแนนก่อนการทดลอง



ภาพที่ 10 แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับตนเองของนักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

จากแผนภูมิแสดงให้เห็นว่า ภายหลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการกำกับตนเองสูงกว่านักกีฬากลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 การทดสอบการแจกแจงปกติของคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาและคะแนนการกำกับตนเองก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยนำคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาและคะแนนการกำกับตนเองก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่างมาทดสอบการแจกแจงปกติโดยใช้สถิติ The Komogorov Test ดังแสดงในตารางที่ 4 และ 5 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบการแจกแจงปกติของคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S.D.	D	p
กลุ่มทดลอง	15	126.73	4.82		
				.094	.803
กลุ่มควบคุม	15	126.73	5.01		

$P > .05$

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์การทดสอบการแจกแจงปกติคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยสถิติ The Komogorov Test พบว่า ค่า p มีค่ามากกว่า 0.05 สรุปได้ว่า ข้อมูลที่นำมาทดสอบมีการแจกแจงแบบโค้งปกติ

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบการแจกแจงปกติของคะแนนการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S.D.	D	p
กลุ่มทดลอง	15	87.93	10.57		
				.123	.220
กลุ่มควบคุม	15	90.53	6.35		

$P > .05$

จากตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์การทดสอบการแจกแจงปกติของคะแนนการกำกับตนเองก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยสถิติ The Komogorov Test พบว่า ค่า p มีค่ามากกว่า 0.05 สรุปได้ว่า ข้อมูลที่นำมาทดสอบมีการแจกแจงแบบโค้งปกติ

จากผลการทดสอบการแจกแจงปกติของคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาและคะแนนการกำกับตนเองก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่างจากตารางที่ 4 และ 5 พบว่า มีการแจกแจงปกติ ผู้วิจัยจึงใช้สถิติพารามตริก (Parametric Statistics) ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาและคะแนนการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยนำคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาและคะแนนการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง มาเปรียบเทียบโดยใช้สถิติ t - test for Independent Samples ดังแสดงในตารางที่ 6 และ 7 ตามลำดับ

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
กลุ่มทดลอง	15	126.73	4.82	.000	1.00
กลุ่มควบคุม	15	126.73	5.01		

$P > .05$

จากตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาเท่ากับกลุ่มควบคุมคือ มีค่าเท่ากับ 126.73 ผลการทดสอบ พบว่า ค่า P ที่ได้มีค่าเท่ากับ 1.00 ซึ่งมากกว่า .05 แสดงว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
กลุ่มทดลอง	15	87.93	10.59	-.816	.421
กลุ่มควบคุม	15	90.53	6.35		

$P > .05$

จากตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองเท่ากับ 87.93 และกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 90.53 ผลการทดสอบ พบว่า ค่า P เท่ากับ .421 ซึ่งมีค่ามากกว่า .05 แสดงว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการกำกับตนเองก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาและคะแนนการกำกับตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง และการทดสอบสมมติฐาน

ผู้วิจัยเปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาและคะแนนการกำกับตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ สถิติ Matched Pairs t - test ดังแสดงในตารางที่ 8, 9, 10 และ 11

ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ก่อนทดลอง	15	126.73	4.82	-4.911	.000
หลังทดลอง	15	136.53	10.31		

P < .05

จากตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาเท่ากับ 126.73 และหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 136.53 ผลการทดสอบ พบว่า ค่า P เท่ากับ .00 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า .05 แสดงว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาส่งกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มควบคุม	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ก่อนทดลอง	15	126.73	5.01	1.722	.107
หลังทดลอง	15	124.00	7.90		

$P > .05$

จากตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาเท่ากับ 126.73 และหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 124.00 ผลการทดสอบ พบว่า ค่า P เท่ากับ .107 ซึ่งมีค่ามากกว่า .05 แสดงว่า กลุ่มควบคุมมีคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาก่อนและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ก่อนทดลอง	15	87.93	10.59	- 2.471	.025
หลังทดลอง	15	93.93	6.84		

$P < .05$

จากตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองเท่ากับ 87.93 และหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 93.93 ผลการทดสอบ พบว่า P เท่ากับ .025 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า .05 แสดงว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเองของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มควบคุม	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ก่อนทดลอง	15	90.53	6.35	.132	.897
หลังทดลอง	15	90.27	7.18		

$P > .05$

จากตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเองของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองเท่ากับ 90.53 และหลังการทดลองมีค่าเท่ากับ 90.27 ผลการทดสอบ พบว่า P เท่ากับ .897 ซึ่งมีค่ามากกว่า .05 แสดงว่า กลุ่มควบคุมมีคะแนนการกำกับตนเองก่อนและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาและคะแนนการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองและการทดสอบสมมติฐาน

ผู้วิจัยเปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาและคะแนนการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองโดยใช้สถิติ t - test for Independent Samples ดังแสดงในตารางที่ 12 และ 13 ตามลำดับ

ตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
กลุ่มทดลอง	15	136.53	10.31	3.737	0.001
กลุ่มควบคุม	15	124.00	7.90		

$P < .05$

จากตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาเท่ากับ 136.53 และกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 124.00 ผลการทดสอบ พบว่า ค่า P เท่ากับ .001 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า .05 แสดงว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 13 ผลการเปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	p
กลุ่มทดลอง	15	93.93	6.84	1.431	.163
กลุ่มควบคุม	15	90.27	7.18		

$P > .05$

จากตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองเท่ากับ 93.93 และกลุ่มควบคุมมีค่าเท่ากับ 90.27 ผลการทดสอบ พบว่า ค่า P เท่ากับ .163 ซึ่งมีค่ามากกว่า .05 แสดงว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการกำกับตนเองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละครั้ง

การวิเคราะห์เนื้อหาแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้ ความรู้สึก และการนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมกีฬา ออกมาในรูปของการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ ดังตารางที่ 14

ตารางที่ 14 การวิเคราะห์เนื้อหาแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อ
กิจกรรมในแต่ละครั้ง

ข้อความ	ความถี่	ค่าร้อยละ
กิจกรรมที่ 1 ตัวฉันใครกำหนด		
สิ่งที่ได้เรียนรู้		
1. ได้เรียนรู้กระบวนการกำกับหรือควบคุมพฤติกรรมตนเอง	10	66.67
2. ได้เรียนรู้การตั้งเป้าหมายให้กับตนเอง ประโยชน์ของ การรู้จักตั้งเป้าหมายและการเตือนตนเอง	1	6.67
3. ได้เรียนรู้การสังเกตตนเอง	1	6.67
4. ได้รับความรู้ที่ดี ๆ มากมาย	1	6.67
5. ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการกระทำของตนเอง	1	6.67
6. ได้เรียนรู้การตั้งเป้าหมาย	1	6.67
ความรู้สึที่มีต่อกิจกรรม		
1. รู้สึกดี	3	20.00
2. รู้สึกดี เพราะได้ความรู้ใหม่ ๆ มาช่วยในการฝึกซ้อมกีฬา	1	6.67
3. เป็นกิจกรรมที่สอนให้รู้จักการตั้งเป้าหมายและเตือนตนเอง	1	6.67
4. รู้สึกมีความประทับใจเป็นอย่างมากและได้รู้จักเพื่อนใหม่	1	6.67
5. ได้รู้จักพฤติกรรมของตนเองมากขึ้น	1	6.67
6. รู้สึกว่ากิจกรรมดีมากและน่าจะนำไปใช้กับนักเรียนทั้ง โรงเรียนเพื่อก้าวสู่ความเป็นเลิศทางกีฬา	1	6.67
7. สนุกและได้ความรู้	1	6.67
8. รู้สึกดี ได้รู้จักการตั้งเป้าหมาย	1	6.67
9. รู้สึกเกิดความมุ่งมั่น	1	6.67
10. ได้รับความรู้และจะนำไปใช้	1	6.67
11. รู้สึกดี เพื่อจะนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน	1	6.67
12. รู้สึกดี ได้ความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มมากขึ้น	1	6.67

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อความ	ความถี่	ค่าร้อยละ
13. รู้สึกดีถึงดีมาก	1	6.67
การนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมและการเล่นกีฬา		
1. นำความรู้ไปใช้ในการควบคุมอารมณ์ตนเอง ในการฝึกซ้อมกีฬา	3	16.67
2. นำความรู้ไปใช้ในการสังเกตพฤติกรรมตนเอง	3	16.67
3. นำความรู้ไปใช้ในการตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อมในแต่ละวัน	3	16.67
4. นำความรู้ไปใช้ตั้งเป้าหมายให้ตรงกับระดับความสามารถ ของตนเอง	2	11.11
5. นำความรู้ไปใช้ในการเตือนตนเอง	2	11.11
6. นำความรู้ไปใช้ในการกำกับความสามารถของตนเอง	1	5.55
7. นำความรู้ไปช่วยในการตัดสินใจตนเอง	1	5.55
8. นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน	1	5.55
9. นำความรู้ไปปรับปรุงตนเองทางด้านความมีวินัย ในการฝึกซ้อมกีฬา	1	5.55
10. นำกระบวนการกำกับตนเองไปปรับปรุงตนเอง ในการฝึกซ้อมกีฬา	1	5.55
11. นำความรู้ที่ได้รับไปปรับปรุงตนเองให้มีความตั้งใจ ในการฝึกซ้อมมากยิ่งขึ้น	1	5.55
กิจกรรมที่ 2 เป้าหมายของฉัน		
สิ่งที่ได้เรียนรู้		
1. ได้รู้จักการตั้งเป้าหมายของตนเอง	6	35.29
2. ได้เรียนรู้การตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิต	5	29.41
3. ได้เรียนรู้อิทธิบาท 4	2	11.76

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อความ	ความถี่	ค่าร้อยละ
4. ได้เรียนรู้ตัวแบบที่ดีในการเล่นกีฬา	1	5.88
5. ได้เรียนรู้คุณสมบัติของนักกีฬาทีมชาติ	1	5.88
6. ได้เรียนรู้การเล่นกีฬา	1	5.88
7. ได้เรียนรู้ความสำคัญของการตั้งเป้าหมาย	1	5.88
ความรู้สึกลึกที่มีต่อกิจกรรม		
1. รู้สึกดี	4	26.67
2. รู้สึกว่ากิจกรรมนี้ช่วยให้มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต	3	20.00
3. รู้สึกดี เพราะได้ความรู้มากขึ้น	3	20.00
4. รู้สึกชอบ เพราะให้ความรู้หลักในการดำเนินชีวิต	2	13.33
5. รู้สึกดี เพราะได้รู้จักสิ่งต่างๆมากขึ้น	1	6.67
6. รู้สึกดี เพราะได้ศึกษาการเล่นกีฬาจาก VCD การแข่งขันฟุตบอล เอฟ เอ คัพ	1	6.67
7. รู้สึกว่าอยากจะทำความฝันให้เป็นความจริง	1	6.67
การนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมและการเล่นกีฬา		
1. นำวิธีการพูดกับตนเองไปใช้ในการเล่นกีฬา	3	18.75
2. นำความรู้ไปใช้ในการตั้งเป้าหมายก่อนการฝึกซ้อมกีฬา	3	18.75
3. นำความรู้ไปใช้ในด้านความอดทนในฝึกซ้อมกีฬา	2	12.5
4. นำความรู้ไปปรับปรุงตนเองให้มีความตั้งใจในการฝึกซ้อมกีฬา	2	12.5
5. นำความรู้ไปใช้ในการตั้งเป้าหมายให้กับตนเอง	2	12.5
6. นำความรู้ไปใช้ในการตั้งเป้าหมายในอนาคต	1	6.25
7. นำความรู้ไปใช้ในการฝึกซ้อมในด้านการเชื่องช้า	1	6.25
8. นำความรู้ไปปรับปรุงตนเองให้มีความตั้งใจในการฝึกซ้อมกีฬาและตั้งใจเรียน	1	6.25

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อความ	ความถี่	ค่าร้อยละ
9. นำความรู้ไปใช้ในการตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา	1	6.25

กิจกรรมที่ 3 เก่งได้ด้วยการบันทึก

สิ่งที่ได้เรียนรู้

1. ได้เรียนรู้การสังเกตและการบันทึกพฤติกรรม	6	30.00
2. ได้เรียนรู้การสังเกตพฤติกรรม	4	20.00
3. ได้เรียนรู้อะไรหลายอย่าง	2	10.00
4. ได้เรียนรู้การบันทึกพฤติกรรม	2	10.00
5. ได้เรียนรู้การประเมินพฤติกรรม	1	5.00
6. ได้รู้จักการสังเกตพฤติกรรมเพื่อนและตนเอง	1	5.00
7. ได้เรียนรู้ความสำคัญของการสังเกตพฤติกรรม	1	5.00
8. ได้เรียนรู้ประโยชน์ของการบันทึกพฤติกรรม	1	5.00
9. ได้รู้จักพฤติกรรมของคนอื่น	1	5.00
10. ได้เรียนรู้ข้อผิดพลาดของตนเอง	1	5.00

ความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม

1. รู้สึกดี เพราะได้เรียนรู้มากยิ่งขึ้น	5	33.33
2. รู้สึกดี	4	26.67
3. รู้สึกว่ากิจกรรมนี้ได้รับความรู้และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	2	13.33
4. รู้สึกว่ากิจกรรมนี้ดีมาก เพราะสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต	1	6.67
5. รู้สึกดีใจมากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม	1	6.67
6. รู้สึกว่ากิจกรรมนี้ทำให้ได้รู้จักตนเองมากขึ้น	1	6.67
7. รู้สึกสนุกสนานและได้ความรู้	1	6.67

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อความ	ความถี่	ค่าร้อยละ
การนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมและการเล่นกีฬา		
1. นำความรู้ไปปรับปรุงตนเองในการฝึกซ้อมให้ดียิ่งขึ้น	4	26.67
2. นำการบันทึกพฤติกรรมไปใช้ในการฝึกซ้อมกีฬา เพื่อนำข้อมูลที่ได้รับจากการบันทึกพฤติกรรมการฝึกซ้อมไปปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น	3	20.00
3. นำการบันทึกพฤติกรรมตนเองไปใช้ในการฝึกซ้อมกีฬา	2	13.33
4. ทำให้รู้จักจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง และนำจุดด้อยของตนเองไปแก้ไข	2	13.33
5. นำการสังเกตพฤติกรรมในการฝึกซ้อมเพื่อประเมินการเล่นกีฬาของตนเอง	1	6.67
6. นำความรู้ที่ได้รับไปเป็นแนวทางในการฝึกซ้อมกีฬา	1	6.67
7. นำการบันทึกพฤติกรรมแบบความถี่ไปใช้ในการฝึกซ้อมกีฬา	1	6.67
8. นำความรู้ที่ได้รับไปปรับปรุงตนเองให้มีความตั้งใจในการฝึกซ้อมกีฬา	1	6.67

กิจกรรมที่ 4 ความมีวินัย.....สำคัญไฉน**สิ่งที่ได้เรียนรู้**

1. ได้เรียนรู้วินัยในการฝึกซ้อมกีฬา	13	86.67
2. ได้เรียนรู้คุณลักษณะของนักกีฬาที่ดี	1	6.67
3. ได้เรียนรู้ประโยชน์ของวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา	1	6.67

ความรู้สึที่มีต่อกิจกรรม

1. รู้สึกดี	6	40.00
2. รู้สึกสนุกสนานและได้ความรู้	2	13.33

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อความ	ความถี่	ค่าร้อยละ
3. รู้สึกดีใจมาก และจะนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน	1	6.67
4. รู้สึกดี เพราะได้เรียนรู้อะไรหลายๆอย่าง	1	6.67
5. รู้สึกดี และจะนำความรู้ไปประยุกต์ใช้และจะนำมาพัฒนาตนเอง	1	6.67
6. ได้เรียนรู้อะไรหลาย ๆ อย่าง	1	6.67
7. ได้ความรู้เกี่ยวกับการมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา	1	6.67
8. รู้สึกดีใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้	1	6.67
9. รู้สึกสนุกสนานและได้ความรู้	1	6.67
การนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมและการเล่นกีฬา		
1. นำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการฝึกซ้อมกีฬา	4	26.67
2. นำความรู้ไปพัฒนาตนเองด้านวินัยในการฝึกซ้อมให้มากขึ้น	4	26.67
3. นำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในด้านความซื่อสัตย์และตั้งใจฟังผู้ฝึกสอนในการฝึกซ้อม	2	13.33
4. นำความรู้ที่ได้รับไปพัฒนาตนเอง	1	6.67
5. นำความรู้ไปใช้ในการฝึกซ้อมกีฬาเพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จ	1	6.67
6. นำความรู้ไปปรับปรุงตนเองให้ไปฝึกซ้อมก่อนเวลา 10 นาที	1	6.67
7. นำความรู้ที่ได้รับไปพัฒนาตนเองในด้านการแต่งกายและความรับผิดชอบ	1	6.67
8. นำความรู้ที่ได้รับไปพัฒนาตนเองให้มีความตั้งใจในการฝึกซ้อมและเชื่อฟังผู้ฝึกสอนนำความรู้ที่ได้รับไปพัฒนาตนเองให้มีความตั้งใจในการฝึกซ้อมกีฬา	1	6.67

ตารางที่ 14 (ต่อ)

	ข้อความ	ความถี่	ค่าร้อยละ
กิจกรรมที่ 5 หน้าที่และความรับผิดชอบต่อตนเอง			
สิ่งที่ได้เรียนรู้			
1.	ได้เรียนรู้บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบที่มีต่อตนเอง	5	33.33
2.	ได้เรียนรู้บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบ	3	20.00
3.	ได้เรียนรู้หน้าที่และความรับผิดชอบต่อตนเองในการฝึกซ้อมกีฬา	3	20.00
4.	ได้เรียนรู้ความรับผิดชอบของตนเอง	2	13.33
5.	ได้เรียนรู้ความรับผิดชอบของอาชีพต่าง ๆ	2	13.33
ความรู้สึกละที่มีต่อกิจกรรม			
1.	รู้สึกดี	6	35.29
2.	รู้สึกดี เพราะจะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง	2	11.76
3.	รู้สึกสนุกและได้ความรู้	2	11.76
4.	รู้สึกดี เพราะจะได้นำไปใช้	2	11.76
5.	รู้สึกดีมาก	2	11.76
6.	รู้สึกสนุกสนาน	1	5.88
7.	รู้สึกดีที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมและจะนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติ	1	5.88
8.	รู้สึกดีใจได้ความรู้	1	5.88
การนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมและการเล่นกีฬา			
1.	นำความรู้ไปพัฒนาตนเองให้มีความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมมากขึ้น	5	33.33
2.	นำความรู้ไปพัฒนาตนเองให้ตั้งใจฝึกซ้อมและตรงต่อเวลามากขึ้น	3	20.00

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อความ	ความถี่	ค่าร้อยละ
3. นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันและไปฝึกซ้อมกีฬา สม่ำเสมอ	2	13.33
4. นำความรู้ที่ได้รับไปพัฒนาตนเองให้มีความรับผิดชอบและ ตั้งใจฝึกซ้อมมากขึ้น	1	6.67
5. นำความรู้ไปปรับปรุงตนเองในด้านการฝึกซ้อมกีฬา	1	6.67
6. นำความรู้ไปพัฒนาตนเองให้มีความตั้งใจในการฝึกซ้อมกีฬา และไปฝึกซ้อมเป็นประจำสม่ำเสมอ	1	6.67
7. นำความรู้ไปปรับปรุงตนเองให้ตั้งใจฝึกซ้อมและเชื่อฟังผู้ ฝึกสอน	1	6.67
8. นำความรู้ไปปรับปรุงตนเองให้มีความตั้งใจในการฝึกซ้อม กีฬาและไปฝึกซ้อมเป็นประจำสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา	1	6.67

กิจกรรมที่ 6 สวดย่างงาม...สง่าด้วยระเบียบวินัย

สิ่งที่ได้เรียนรู้

1. ได้เรียนรู้เรื่องการแต่งกายให้ถูกระเบียบในการฝึกซ้อมกีฬา	10	66.67
2. ได้เรียนรู้เรื่องการแต่งกายให้ถูกกาลเทศะ	4	26.67
3. ได้เรียนรู้เรื่องการแต่งกายให้ถูกระเบียบในการฝึกซ้อมและ ถูกกาลเทศะ	1	6.67

ความรู้สึกลึกซึ้งที่มีต่อกิจกรรม

1. รู้สึกดี	6	40.00
2. รู้สึกสนุกสนานและได้ความรู้	2	13.33
3. รู้สึกดีมาก	2	13.33
4. รู้สึกสนุกสนาน	1	6.67
5. รู้สึกดีจะได้นำไปปฏิบัติตาม	1	6.67

ตารางที่ 14 (ต่อ)

	ข้อความ	ความถี่	ค่าร้อยละ
6.	รู้สึกชอบ	1	6.67
7.	รู้สึกดีและสนุกสนาน	1	6.67
8.	รู้สึกดี มีความสุขและสบาย	1	6.67

การนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมและการเล่นกีฬา

1.	นำความรู้ไปพัฒนาตนเองให้แต่งกายถูกระเบียบไปฝึกซ้อม	10	66.67
2.	นำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน	2	13.33
3.	นำความรู้ไปปรับปรุงตนเองในด้านการแต่งกายให้ถูกกาลเทศะ	2	13.33
4.	นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันและไม่ให้แต่งกายผิดระเบียบ	1	6.67

กิจกรรมที่ 7 มุ่งไปให้ถึงจุดหมาย

สิ่งที่ได้เรียนรู้

1.	ได้เรียนรู้เทคนิคการสอนตนเอง	8	53.33
2.	ได้เรียนรู้กระบวนการกำกับตนเองโดยใช้เทคนิคการสอนตนเอง	3	20.00
3.	ได้เรียนรู้ความตั้งใจในการฝึกซ้อม	2	13.33
4.	ได้เรียนรู้เทคนิคการสอนตนเองในการฝึกซ้อมกีฬา	1	6.67
5.	ได้เรียนรู้การเป็นนักกีฬาทีมชาติ	1	6.67

ความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม

1.	รู้สึกดีมาก	3	20.00
2.	รู้สึกดี	3	20.00
3.	รู้สึกสนุกและได้ความรู้	3	20.00

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อความ	ความถี่	ค่าร้อยละ
4. รู้สึกดี มีความรู้	2	13.33
5. รู้สึกดีได้ความรู้ในการฝึกซ้อม	1	6.67
6. รู้สึกดีที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม	1	6.67
7. รู้สึกสนุก	1	6.67
8. รู้สึกชอบ	1	6.67

การนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมและการเล่นกีฬา

1. นำเทคนิคการสอนตนเองไปใช้ในการกระตุ้นตนเองในการฝึกซ้อม	5	33.33
2. นำความรู้ไปปรับปรุงตนเองในการฝึกซ้อมกีฬา	4	26.67
3. นำความรู้ไปปรับปรุงตนเองในด้านความตั้งใจในการฝึกซ้อมกีฬา	3	20.00
4. นำความรู้ที่ได้รับไปพัฒนาตนเองให้มีเทคนิคการสอนตนเองมากขึ้น	1	6.67
5. นำความรู้ที่ได้รับไปพัฒนาตนเองให้มีความมุ่งมั่น เสียสละ และทุ่มเทในการฝึกซ้อม	1	6.67
6. นำเทคนิคการสอนตนเองไปใช้ในการฝึกซ้อมให้มากขึ้น	1	6.67

กิจกรรมที่ 8 เมื่อใจรวมเป็นหนึ่ง

สิ่งที่ได้เรียนรู้

1. ได้เรียนรู้การฝึกนั่งสมาธิ	8	53.33
2. ได้เรียนรู้เรื่องสมาธิและความตั้งใจ	2	13.33
3. ได้เรียนรู้เกี่ยวกับสมาธิ	2	13.33
4. ได้เรียนรู้ประโยชน์ของสมาธิ	2	13.33
5. ได้เรียนรู้ประโยชน์ของสมาธิที่มีต่อการเล่นกีฬา	1	6.67

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อความ	ความถี่	ค่าร้อยละ
ความรู้สึกรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม		
1. รู้สึกดี	6	40.00
2. รู้สึกสนุกและได้ความรู้เกี่ยวกับสมาธิ	3	20.00
3. รู้สึกสนุกสนานและยังได้เล่นกิจกรรม	2	13.33
4. รู้สึกดี มีสมาธิมากขึ้นและจิตใจไม่ฟุ้งซ่าน	2	13.33
5. รู้สึกสนุก มีความสุขและเพลิดเพลิน	1	6.67
6. รู้สึกดีมาก	1	6.67
การนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมและการเล่นกีฬา		
1. นำความรู้จากการฝึกสมาธิไปใช้ในการเล่นกีฬามากขึ้น	4	26.67
2. นำความรู้จากการฝึกกำหนดลมหายใจไปพัฒนาตนเองให้มีสมาธิในการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬามากขึ้น	4	26.67
3. นำความรู้จากการฝึกสมาธิไปใช้พัฒนาการเล่นกีฬาของตนเองให้ดียิ่งขึ้น	3	20.00
4. นำความรู้จากการฝึกสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน	2	13.33
5. นำสมาธิไปใช้ควบคุมอารมณ์ตนเองขณะทำการแข่งขันกีฬา	1	6.67
6. นำความรู้จากการฝึกสมาธิไปปฏิบัติ	1	6.67
กิจกรรมที่ 9 อยากร่ง..ต้องเชิ่ฟ้ง		
สิ่งที่ได้เรียนรู้		
1. ได้เรียนรู้การเชิ่ฟ้งผู้ฝึกสอน	14	77.78
2. ได้เรียนรู้ความสำคัญของผู้ฝึกสอนที่มีต่อนักกีฬา	4	22.22
ความรู้สึกรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม		
1. รู้สึกดีได้ความรู้หลายอย่าง	4	26.67

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อความ	ความถี่	ค่าร้อยละ
2. รู้สึกชอบ	3	20.00
3. รู้สึกดี	2	13.33
4. รู้สึกสนุกสนานและได้ความรู้	2	13.33
5. รู้สึกดีและสนุกสนาน	1	6.67
6. รู้สึกดีได้เรียนรู้ด้านกีฬา	1	6.67
7. รู้สึกดีมาก	1	6.67
8. รู้สึกสนุกสนานเฮฮา	1	6.67
การนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมและการเล่นกีฬา		
1. เมื่อผู้ฝึกสอนสั่งให้ทำอะไรขณะฝึกซ้อมหรือแข่งขันก็ต้องเชื่อฟังและปฏิบัติตาม	7	46.67
2. ต้องเชื่อฟังและเคารพผู้ฝึกสอนมากขึ้น	5	33.33
3. นำความรู้ที่ได้รับไปปรับปรุงตนเองในด้านการเล่นกีฬาของตนเองให้ดียิ่งขึ้น	2	13.33
4. ปฏิบัติตามที่คุณฝึกสอนสั่งและตั้งใจในการฝึกซ้อมกีฬา	1	6.67
กิจกรรมที่ 10 อารมณ์นั้นสำคัญไฉน		
สิ่งที่ได้เรียนรู้		
1. ได้เรียนรู้การควบคุมอารมณ์ตนเอง	9	60.00
2. ได้เรียนรู้การควบคุมอารมณ์ตนเองในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา	3	20.00
3. ได้เรียนรู้ความสำคัญของการควบคุมอารมณ์ตนเองในการฝึกซ้อม	3	20.00

ตารางที่ 14 (ต่อ)

	ข้อความ	ความถี่	ค่าร้อยละ
ความรู้สึกรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม			
1.	รู้สึกดี	5	33.33
2.	รู้สึกสนุกสนานและได้ความรู้	2	13.33
3.	รู้สึกสนุกสนาน	2	13.33
4.	รู้สึกดี เพราะจะได้นำไปปฏิบัติตาม	2	13.33
5.	รู้สึกดี เพราะผมมีอารมณ์ไม่ค่อยดี	1	6.67
6.	รู้สึกดีมาก	1	6.67
7.	รู้สึกชอบ	1	6.67
8.	รู้สึกเฮฮาสนุกสนาน	1	6.67
การนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมและการเล่นกีฬา			
1.	นำความรู้ไปควบคุมอารมณ์ตนเองในการฝึกซ้อมกีฬา	11	73.33
2.	นำความรู้ไปใช้ในการรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองเมื่อมีปัญหาในการฝึกซ้อมกีฬา	2	13.33
3.	นำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันและการฝึกซ้อมกีฬา	2	13.33
กิจกรรมที่ 11 ความซื่อสัตย์นำมาด้วยความไว้วางใจ			
สิ่งที่ได้เรียนรู้			
1.	ได้เรียนรู้ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง	7	43.75
2.	ได้เรียนรู้ความซื่อสัตย์ต่อตนเองในการฝึกซ้อมกีฬา	4	25.00
3.	ได้เรียนรู้ความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น	3	18.75
4.	ได้เรียนรู้ผลดีของความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผลเสียของความไม่ซื่อสัตย์ต่อตนเอง	1	6.25
5.	ได้เรียนรู้ผลดีของความซื่อสัตย์ต่อตนเอง	1	6.25

ตารางที่ 14 (ต่อ)

	ข้อความ	ความถี่	ค่าร้อยละ
ความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม			
1.	รู้สึกดี	4	26.67
2.	รู้สึกสนุกสนาน	3	20.00
3.	รู้สึกดีมาก	2	13.33
4.	รู้สึกดี เพลิดเพลินและได้ความรู้เพิ่มขึ้น	2	13.33
5.	รู้สึกชอบ	2	13.33
6.	รู้สึกดีใจ	1	6.67
7.	รู้สึกสนุกสนานและได้เรียนรู้เรื่องความซื่อสัตย์	1	6.67
การนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมและการเล่นกีฬา			
1.	นำความรู้ไปพัฒนาตนเองให้มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองในการฝึกซ้อม	12	80.00
2.	นำความรู้ไปปรับปรุงตนเอง	2	13.33
3.	นำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน	1	6.67
กิจกรรมที่ 12 แบกวิบากกรรม			
สิ่งที่ได้เรียนรู้			
1.	ได้เรียนรู้เรื่องความสามัคคี	6	33.33
2.	ได้เรียนรู้เรื่องความสามัคคีในทีม	4	22.22
3.	ได้เรียนรู้ประโยชน์ของความสามัคคี	3	16.67
4.	ได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักการสร้างความสามัคคี	3	16.67
5.	ได้เรียนรู้เรื่องความสามัคคีและหลักการสร้างความสามัคคี	1	5.55
6.	ได้เรียนรู้ความซื่อสัตย์และความสามัคคี	1	5.55

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อความ	ความถี่	ค่าร้อยละ
ความรู้สึกละที่มีต่อกิจกรรม		
1. รู้สึกดี	7	45.67
2. รู้สึกสนุกสนานเพราะได้เรียนรู้เรื่องความสามัคคี	2	13.33
3. รู้สึกดีมีความรู้เพิ่มมากขึ้น	2	13.33
4. รู้สึกสนุก	2	13.33
5. รู้สึกชอบ	2	13.33
การนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมและการเล่นกีฬา		
1. นำความรู้ไปใช้ให้เกิดความสามัคคีในทีม	4	26.67
2. นำความรู้ไปใช้ในการฝึกซ้อมกีฬา	3	20.00
3. นำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน	3	20.00
4. นำความรู้ไปปรับปรุงตนเองให้มีความเสียสละและช่วยเหลือเพื่อนในทีม	2	13.33
5. นำความรู้ไปปรับปรุงตนเองให้มีความสามัคคีในทีมทั้งในและนอกสนาม	2	13.33
6. นำความรู้ไปปรับปรุงตนเองให้มีความสามัคคีในทีม	1	6.67

จากตารางที่ 14 การวิเคราะห์เนื้อหาแบบบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อกิจกรรม 12 ครั้ง สรุปได้ดังนี้ นักกีฬาได้เรียนรู้กระบวนการกำกับหรือควบคุมพฤติกรรมตนเอง การตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิตให้กับตนเอง ตลอดจนการรู้จักการตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อม การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง ได้เรียนรู้ถึงหลักและความสำคัญของวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา ตลอดจนได้รับรู้ถึงบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบที่มีต่อตนเองและต่อการฝึกซ้อมกีฬา รวมถึงเรื่องการแต่งกายที่ถูกระเบียบและถูกกาลเทศะในการฝึกซ้อมกีฬา เทคนิคการสอนตนเองในด้านความตั้งใจในการฝึกซ้อมกีฬา การฝึกนั่งสมาธิ การควบคุมอารมณ์ตนเองทั้งในขณะฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา การเชื่อฟังผู้ฝึกสอนและความสำคัญของผู้ฝึกสอนที่มีต่อ

นักกีฬา ความซื่อสัตย์ต่อตนเองและต่อการฝึกซ้อมกีฬา และได้เรียนรู้หลักการสร้างความสามัคคีในทีม

จากสิ่งที่ได้เรียนรู้ดังกล่าว นักกีฬาให้ความคิดเห็นว่าจะนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองในครั้งนี้ ไปใช้ในการตั้งเป้าหมายก่อนการฝึกซ้อมในแต่ละวัน รู้จักนำวิธีการสังเกตพฤติกรรมและบันทึกพฤติกรรมตนเองไปใช้ในการฝึกซ้อม เพื่อปรับปรุงตนเองในการฝึกซ้อมให้ดียิ่งขึ้น ตลอดจนควบคุมตนเองให้มีระเบียบวินัยและมีความรับผิดชอบต่อการฝึกซ้อมกีฬา ปรับปรุงการแต่งกายให้ถูกระเบียบต่อการฝึกซ้อม นำเทคนิคการสอนตนเองไปใช้ในการกระตุ้นตนเองในการฝึกซ้อม นำการฝึกกำหนดลมหายใจไปใช้ เพื่อให้มีสมาธิขณะทำการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬามากขึ้น มีความเคารพเชื่อฟังและปฏิบัติตามผู้ฝึกสอนขณะฝึกซ้อมกีฬา สามารถกำกับควบคุมอารมณ์ตนเอง เมื่ออยู่ในสถานการณ์การฝึกซ้อมที่ไม่พึงประสงค์ได้ และกำกับตนเองให้มีความซื่อสัตย์ต่อการฝึกซ้อม และมีความรักความสามัคคีในทีม

จากความรู้สึกของนักกีฬาที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่จะมีความรู้สึกดี รู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน รู้สึกชอบและรู้สึกดีใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

ตอนที่ 7 ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการกำกับตนเอง

ตารางที่ 15 ค่ามัธยฐาน (Med.) และค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ (Q.D.) ของคะแนนความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการกำกับตนเอง

ข้อที่	ข้อความ	Med.	Q.D.
1	กิจกรรมแต่ละครั้งมีการกำหนดวัตถุประสงค์ และขั้นตอนในการดำเนินการมีความชัดเจน ทำให้ฉันไม่เกิดความสับสนในการทำกิจกรรม	4.00	.50
2	โปรแกรมการกำกับตนเองมีกิจกรรมที่มีความหลากหลายสนุกสนาน และได้รับความรู้	4.00	.50
3	เนื้อหาและกิจกรรมมีความเหมาะสมกับผู้เรียน	5.00	.50
4	ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนที่เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น	4.00	.50

ตารางที่ 15 (ต่อ)

	ข้อที่	ข้อความ	Med.
5	ฉันมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเอง	4.00	.50
6	ฉันมีประสบการณ์การฝึกการกำกับตนเองมากขึ้น	4.00	.50
7	ฉันรับรู้และเข้าใจตนเองทั้งข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง	4.00	.50
8	ฉันตั้งเป้าหมายได้เหมาะสมกับระดับความสามารถของตนเอง	4.00	.50
9	ฉันประเมินผลตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง	4.00	.50
10	เมื่อฉันไม่สามารถปฏิบัติตนไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ฉันจะกลับมาทบทวนเป้าหมายหรือวิธีการปฏิบัติตน เพื่อปรับเปลี่ยนเป้าหมายหรือวิธีการปฏิบัติตนให้มีความเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จมากขึ้น	4.00	.50
11	ฉันปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบวินัยในการฝึกซ้อมและการเล่นกีฬาเพราะฉันตระหนักเห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของควมมีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา	5.00	.50
12	ฉันสังเกตและจดบันทึกการฝึกซ้อมและการเล่นกีฬาของตนเอง	4.00	.50
13	ฉันสามารถกำกับตนเองให้มีความรับผิดชอบต่อการฝึกซ้อมกีฬาหรือการเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี	5.00	.50
14	ฉันสามารถควบคุมตนเองให้แต่งกายถูกระเบียบไปฝึกซ้อมกีฬาได้	4.00	.50
15	ฉันควบคุมพฤติกรรมตนเองให้มีความซื่อสัตย์ต่อการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬา	4.00	.50
16	ฉันควบคุมพฤติกรรมตนเองให้มีความเคารพ เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งของผู้ฝึกสอน	5.00	.50
17	ฉันควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เมื่ออยู่ในสถานการณ์การฝึกซ้อมที่ไม่พึงประสงค์ได้	4.00	.50
18	ฉันกำกับ ควบคุมจิตใจให้จดจ่อ มีสมาธิอยู่ในเกมการแข่งขันและการฝึกซ้อมได้	4.00	.50
19	ฉันปฏิบัติตนให้อยู่ร่วมกับเพื่อนนักกีฬาในทีมทุกคนได้เป็นอย่างดี	4.00	.50
20	เมื่อฉันประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ฉันจะให้รางวัลตนเองแต่เมื่อไม่ประสบความสำเร็จ ฉันจะลงโทษตนเองโดยการหมั่นฝึกฝนตนเองเพิ่มมากขึ้น	5.00	.50

จากตารางที่ 15 ค่ามัธยฐานและค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของคะแนนความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการกำกับตนเอง หลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง ทั้ง 13 ครั้ง พบว่า ค่ามัธยฐานอยู่ระหว่าง 4.00-5.00 ซึ่งหมายความว่า อยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด และมีค่าเบี่ยงเบนควอไทล์เท่ากับ .50 ซึ่งหมายความว่า คะแนนมีการกระจายในระดับน้อย แสดงว่า นักกีฬาที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองได้รับประสบการณ์เรียนรู้ตรงตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้ คือ นักกีฬารู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกลุ่มเพื่อน มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเอง รับรู้และเข้าใจทั้งข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง สามารถตั้งเป้าหมายได้เหมาะสมกับระดับความสามารถของตนเอง สามารถสังเกตและจดบันทึกการฝึกซ้อมและการเล่นกีฬาของตนเองได้ สามารถกำกับพฤติกรรมตนเองให้มีความรับผิดชอบต่อการฝึกซ้อมกีฬาหรือการเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี สามารถควบคุมตนเองให้แต่งกายถูกระเบียบและมีความซื่อสัตย์ต่อการฝึกซ้อมกีฬา มีความเคารพ เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งของผู้ฝึกสอน สามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เมื่ออยู่ในสถานการณ์การฝึกซ้อมที่ไม่พึงประสงค์ได้ สามารถควบคุมจิตใจให้จดจ่อ มีสมาธิอยู่ในเกมการแข่งขันและการฝึกซ้อมได้ และปฏิบัติตามให้อยู่ร่วมกับเพื่อนนักกีฬาในทีมได้เป็นอย่างดี สามารถประเมินผลตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง และรู้จักปรับเปลี่ยนเป้าหมายหรือแนวทางปฏิบัติตนให้มีความเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากบันทึกการแสดงความคิดเห็นของนักกีฬาที่มีต่อโปรแกรมการกำกับตนเอง ทั้งหมด 13 ครั้ง พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ไม่มีการให้ข้อเสนอแนะ มีนักกีฬาจำนวน 4 คน ที่ให้ข้อเสนอแนะ สรุปได้ดังนี้ กิจกรรมที่จัดให้นี้เป็นกิจกรรมที่ดี อยากจะให้มีการจัดกิจกรรมอย่างนี้ขึ้นอีก และควรจะให้รางวัลแก่นักกีฬาที่เข้าร่วมกิจกรรมมากกว่านี้

ข้อวิจารณ์

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และ 2

สมมติฐานข้อที่ 1 คือ ภายหลังจากทดลอง นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาประเภททีมสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ

สมมติฐานข้อที่ 2 คือ ภายหลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาประเภททีมสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม อายุ 12 – 15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยวรรณ (2542: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษา ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีคะแนนวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรุมา (2544: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ผลของการฝึกการกำกับตนเองที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพต่างกัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนคอกก่อพิทยาคม ผลวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลอง กลุ่มนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและกลุ่มนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวที่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) หลังการทดลอง กลุ่มนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและกลุ่มนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวที่ได้รับการฝึกการกำกับตนเองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาไทยสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและกลุ่มนักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัวที่ไม่ได้รับการฝึกการกำกับตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของฐิติพัฒน์ (2533: บทคัดย่อ) ที่ศึกษา ผลของการกำกับตนเองต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดโสมนัส ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการศึกษางานวิจัยของ ปิยวรรณ พันธมงคล แสดงให้เห็นว่า การกำกับตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวินัยในตนเอง และจากผลการวิจัย อรุมาและฐิติพัฒน์ ปรากฏว่า การฝึกการกำกับตนเองมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไปในทางบวก ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การกำกับตนเองและวินัยในตนเอง ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของ โรจนา

(2529: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างวินัยในตนเองกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ นักศึกษาปริญญาบัณฑิตชั้นปี 1 จำนวน 517 คน พบว่า วินัยในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตรงกับความคิดเห็นของ กนิษฐา (253: 14) ที่ว่าบุคคลที่มีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนสูงต้องเป็นผู้มีวินัยในตนเองสูงไปด้วย เพราะว่า ผู้มีวินัยในตนเองสามารถควบคุม อารมณ์หรือพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามที่มุ่งหวัง ฉะนั้นจึงสรุปได้ว่า โปรแกรมการกำกับ ตนเองมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม อายุ 12 – 15 ปีขึ้นได้ เพราะกระบวนการกำกับตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น รู้จัก ตั้งเป้าหมายได้ด้วยตนเอง รู้จักการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองเพื่อเป็นข้อมูลย้อนกลับใน การเตือนตนเอง และรับรู้ตนเองว่ากำลังกระทำพฤติกรรมในลักษณะใด ซึ่งจะนำไปสู่การ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองไปในทางที่ดีได้เป็นอย่างดี และยังเป็นข้อมูลนำไปสู่การประเมิน พฤติกรรมและเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้ จะเห็นได้จากการบันทึกการเรียนรู้และความคิดเห็นของ กลุ่มทดลอง ที่มีต่อกิจกรรม อาทิเช่น “...ได้เรียนรู้การตั้งเป้าหมายให้กับตนเอง ประโยชน์ของการ รู้จักตั้งเป้าหมายและการรู้จักเตือนตนเอง...” (บันทึกการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 1) “...ได้รู้จักการ ตั้งเป้าหมายของตนเอง...” (บันทึกการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 2) “...ได้เรียนรู้การสังเกตและการ บันทึกพฤติกรรมตนเอง และการประเมินพฤติกรรม...” (บันทึกการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 3) “... ได้เรียนรู้วินัยในการฝึกซ้อมกีฬา...” (บันทึกการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 4) “...ได้เรียนรู้หน้าที่และ ความรับผิดชอบต่อตนเองในการฝึกซ้อมกีฬา...” (บันทึกการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 5) “...ได้ เรียนรู้เรื่องการแต่งกายให้ถูกระเบียบในการฝึกซ้อมกีฬา...” (บันทึกการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 6) “...ได้เรียนรู้เทคนิคการสอนตนเอง...” (บันทึกการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 7) “...ได้เรียนรู้การฝึกนั่ง สมาธิและประโยชน์ของสมาธิที่ต่อการเล่นกีฬา...” (บันทึกการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 8) “...ได้ เรียนรู้การเชื่อฟังผู้ฝึกสอน...” (บันทึกการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 9) “...ได้เรียนรู้การควบคุม อารมณ์ตนเอง...” (บันทึกการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 10) “...ได้เรียนรู้ความซื่อสัตย์ต่อตนเอง...” (บันทึกการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ 11) “...ได้เรียนรู้เรื่องความสามัคคีในทีม...” (บันทึกการเรียนรู้ ในกิจกรรมครั้งที่ 12)

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3

สมมติฐานข้อที่ 3 คือ ภายหลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาประเภททีม อายุ 12 – 15 ปี โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่า การให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเองแก่นักกีฬากลุ่มทดลอง ทำให้นักกีฬาสามารถควบคุมความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองไปในทิศทางที่พึงประสงค์ได้ คือ นักกีฬาสามารถกำกับหรือควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมตนเองให้ปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของทีมและการฝึกซ้อมได้เป็นอย่างดี มีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ และอดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคต่าง ๆ คุณลักษณะดังกล่าวนี้ ก่อให้เกิดความรัก ความสามัคคีในทีม เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยในทีม จนส่งผลให้นักกีฬามีพฤติกรรมวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 และ 2 นั้น แสดงให้เห็นว่า นักกีฬามีการกำกับพฤติกรรมตนเองให้เป็นผู้มีวินัยในการฝึกซ้อมกีฬามากขึ้น สอดคล้องกับความคิดเห็นของ กนิษฐา (2531: 14) ที่กล่าวว่า “...บุคคลที่มีวินัยในตนเองจะสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามที่มุ่งหวัง สามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถพึ่งตนเองได้และมีความอดทน ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าวนี้จะช่วยให้ผู้ที่มีวินัยในตนเองมีจริยธรรมที่ดี สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและยังช่วยพัฒนาสังคมให้ดีขึ้นด้วย...” สอดคล้องกับงานวิจัยของ Peterson (1996 อ้างถึงใน พาณิ, 2542: 72) ได้ศึกษาการเรียนรู้การกำกับตนเองของนักเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับชีววิทยา โดยกลุ่มทดลองต้องควบคุมตนเองในการใช้กลวิธีการเรียนรู้การกำกับตนเองในการเรียน ส่วนกลุ่มควบคุมเรียนตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 4

สมมติฐานข้อที่ 4 คือ ภายหลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการทดสอบสมมติฐานข้อ 4 พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับตนเองไม่แตกต่างกันกับกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แต่พบว่า ภายหลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น คือ จาก 87.93 เป็น 93.93

ตามลำดับ และมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม คือ หลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 90.27 และนักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 93.93 และภายหลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่าก่อนการทดลอง คือ ก่อนการทดลอง เท่ากับ 90.53 และหลังการทดลองเท่ากับ 90.27 แสดงให้เห็นว่า นักกีฬากลุ่มทดลองมีการพัฒนาการกำกับนตนเองสูงขึ้นแต่ไม่แตกต่างไปจากกลุ่มควบคุม ซึ่งขัดแย้งกับผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3 คือ ภายหลังการทดลอง นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับนตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยมีข้อสังเกตว่า การที่นักกีฬากลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับนตนเองไม่แตกต่างจากนักกีฬากลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองมากนัก อาจเนื่องจากการใช้กระบวนการกำกับนตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมวินัยการฝึกซ้อมกับนักกีฬากลุ่มทดลองที่อยู่ในช่วงอายุ 12 -15 ปี ซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมอย่างรวดเร็ว จึงอาจมีการสับสนต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ถ้านักกีฬาไม่รับรู้ความสามารถของตนเองอย่างแท้จริงแล้ว ก็เป็นการยากที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองให้อยู่ในกรอบอยู่ในระเบียบของการฝึกซ้อมกีฬาได้ภายในระยะเวลาอันสั้น จึงจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาต่อการปรับตัวและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง ประกอบกับผู้วิจัยอาจใช้ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยไม่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักกีฬากลุ่มนี้ จึงทำให้ผลการวิจัยไม่แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการกำกับนตนเอง

จากการวิเคราะห์แบบสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มทดลองที่มีต่อ โปรแกรมการกำกับนตนเอง ได้ค่ามัธยฐานและค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของคะแนนความคิดเห็นของนักกีฬาที่มีต่อโปรแกรมการกำกับนตนเอง หลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 13 ครั้ง พบว่าค่ามัธยฐานอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด และมีค่าเบี่ยงเบนควอไทล์เท่ากับ .50 ซึ่งแปลว่า คะแนนแบบสอบถามมีการกระจายอยู่ในระดับน้อย คือ มีความคิดเห็นที่เหมือน ๆ กันหรือใกล้เคียงกับระดับความคิดเห็นมากและมากที่สุด หมายความว่า นักกีฬากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับนตนเองที่มีต่อวินัยในการฝึกซ้อมกีฬาได้รับประสบการณ์เรียนรู้ตรงตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการวิจัย เห็นได้จากการแสดงความคิดเห็นของนักกีฬาที่มีต่อโปรแกรมการกำกับนตนเองคือ นักกีฬารู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกลุ่มเพื่อน ได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกำกับนตนเองคือ สามารถสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง การตัดสินใจหรือการประเมินพฤติกรรมตนเอง และแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้ ซึ่งกระบวนการดังกล่าวนี้ จะนำไปสู่การรู้จักและเข้าใจตนเองทั้งข้อดีและข้อเสียมากยิ่งขึ้น รู้จักการตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิต การ

ตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกีฬาได้อย่างเหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง สอดคล้องแนวความคิดของ Schunk (1994: 77) ที่กล่าวว่า “...ก่อนที่บุคคลจะสามารถกำกับพฤติกรรมของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลจะต้องเลือกเป้าหมายที่ตนตั้งใจจะทำ การตั้งเป้าหมายเป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) และการตั้งเป้าหมายต้องเหมาะสมกับระดับความสามารถของบุคคลนั้น จึงจะมีโอกาสบรรลุเป้าหมายได้มาก...” นอกจากนี้ นักกีฬายังสามารถสังเกตและจดบันทึกการฝึกซ้อมและการเล่นกีฬาของตนเองได้เป็นอย่างดี เพื่อเป็นข้อมูลที่ช่วยให้ประเมินพฤติกรรมของตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง สอดคล้องกับแนวความคิดของ นภาพร (2545:47) ที่กล่าวว่า “...การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายเป็นประโยชน์ต่อการประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรับพฤติกรรม...” และผลจากการสังเกตพฤติกรรมนั้นยังเป็นข้อมูลที่นักกีฬานำไปปรับปรุงหรือพัฒนาการเล่นกีฬาของตนเองให้ดียิ่งขึ้น เมื่อรับรู้ว่าคุณเองมีจุดบกพร่องในการเล่นกีฬาตรงจุดใด สามารถที่จะกำกับควบคุมพฤติกรรมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในระเบียบวินัยในการฝึกซ้อมกีฬา และกล้าตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เมื่อรับรู้ว่าคุณผลการกระทำของตนเองนั้นไม่บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ก็สามารถกลับมาพิจารณาทบทวนเป้าหมายหรือวิธีการปฏิบัติของตนเองใหม่ เพื่อปรับเปลี่ยนเป้าหมายหรือวิธีการปฏิบัติตนให้มีความเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น สอดคล้องแนวความคิดของ Butler (1998: 163) ที่กล่าวว่า “...ในกระบวนการกำกับตนเองเมื่อบุคคลไม่พึงพอใจกับผลที่ได้รับก็อาจมีการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงวิธีการปฏิบัติหรือเป้าหมายใหม่ได้ เพื่อให้ได้รับผลที่ความพึงพอใจมากขึ้น...”