

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิตมีวินัยในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังทดลอง
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิตมีวินัยในตนเอง ในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิตมีวินัย ในตนเองระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลองมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิตมีวินัย ในตนเองระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลองมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้อภิปรายตามสมมุติฐานดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามตารางที่ 8 และภาพที่ 10 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 ที่ว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองที่มีผลต่อความมีวินัยในตนเอง ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองซึ่งเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต และกลุ่มควบคุม และแบ่งระยะเวลาของการทดลองเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการทดลอง พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้าร่วม โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลเพิ่มมากกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เพราะนักเรียนที่เข้ารับ โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต ได้รับการฝึกให้รู้จักเข้าใจอารมณ์ตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบ กล้าตัดสินใจแก้ไข

ปัญหา พร้อมทั้งเรียนรู้จักการสร้างความแรงใจให้ตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง เกิดความเชื่อมั่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความพอใจในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จินตนา สังขจาร์รัตน์ (2540, หน้า 111) ที่ศึกษาผลการฝึกทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียน วัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร พบว่า การทดสอบมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับช่วงระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประภาวดี แสนสีลา (2543, บทคัดย่อ) ศึกษาผลการพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดขอนแก่น ซึ่งผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศศิพร โลจายะ (2545, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดปราจีนบุรี พบว่า การทดสอบมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า วิธีการทดลองกับช่วงเวลาของการทดลองมีผลต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียน เพราะในระยะก่อนการทดลองนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองต่ำ เมื่อนักเรียนกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตแล้ว ให้ตอบแบบสอบถามความมีวินัยในตนเอง นักเรียนมีวินัยในตนเองสูงขึ้นในระยะหลังการทดลอง เมื่อถึงช่วงเวลาแล้วให้ตอบแบบสอบถามความมีวินัยในตนเองซ้ำอีกครั้งในระยะติดตามผล ความมีวินัยในตนเองของนักเรียนที่สูงขึ้นยังคงอยู่เหมือนระยะหลังการทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมได้ผลคงเดิมทั้งสามระยะ

2. คะแนนความมีวินัยในตนเองในระยะหลังการทดลองของนักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิต ($\bar{X} = 101.50$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 65.83$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อ 2 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิตมีวินัยในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลอง ทั้งนี้เพราะนักเรียนในกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึกทักษะชีวิต มีโอกาสที่จะเรียนรู้ทักษะพื้นฐานต่าง ๆ ตามโปรแกรมที่กำหนด ด้วยการมีส่วนร่วมในการแสดงบทบาทสมมุติ และเสนอความคิดเห็นทั้งที่ตนเองเห็นด้วยและไม่เห็นด้วย ตลอดจนรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เกิดความเข้าใจนำแนวคิดและแบบอย่างที่ดีในการเรียนทักษะพื้นฐาน ที่ใช้ในการฝึกความมีวินัยของตนเอง สามารถจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้วิจัย นำแนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมาประยุกต์ในการพัฒนาโปรแกรม เนื่องจากทักษะชีวิตเป็นจุดเชื่อมโยงระหว่างความรู้ ทักษะ และค่านิยมกับพฤติกรรมได้ดี ซึ่งเป็นวิธีที่สนับสนุนนำไปสู่การป้องกันปัญหาต่าง ๆ และแก้ปัญหาด้วยวินัยในสังคม ทักษะชีวิต ยังสามารถนำไปใช้ได้อย่างประสบความสำเร็จในช่วงอายุ 6 - 16 ปี คือ ช่วงก่อนที่จะเป็นวัยรุ่นและกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย

ของ ศศิพร โลจายะ (2545, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาประสิทธิภาพผลของ โปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิต ด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัด ปทุมธานี ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองมีการคิดอย่างวิจารณ์ญาณ มีความรับผิดชอบในตนเอง และมีการป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากผลการวิจัยของ พิชัย ไทยอุดม (2540, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องการประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตในการสอนเพศศึกษาแก่นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี ผลการศึกษาพบว่าภายหลังจากทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมี ความรู้และทักษะความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมไปในทางที่ดีขึ้นได้ และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับ จินตนา ตั้งจจารีรัตน์ (2540, หน้า 3) ที่กล่าวว่า การฝึก ทักษะชีวิตเป็นวิธีหนึ่งที่จะเสริมสร้างให้เด็กรู้จักคิดและจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างสร้างสรรค์ มีความรับผิดชอบ ซึ่งจะไม่ทำให้เขาหลงระเหิรทำความผิด โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และการศึกษาของ บราย (Bray, 1996) ได้ศึกษาถึงยุทธวิธีการจัดการกับพฤติกรรม การหลบหนีออกจากบ้านของ เยาวชน ซึ่งวิธีการศึกษาดังกล่าว คือ การจัดโปรแกรมกลุ่ม โดยการนำแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิตมา สอนเยาวชน ให้สามารถจัดการกับอารมณ์และการควบคุมตนเอง ดังที่ พาร์ตัน (World Health Organization, 1993, p. 4) ได้วิจัยพบว่า การสอนทักษะชีวิตจะให้ผลอันมีประสิทธิผลต่อการ ป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า การฝึกทักษะชีวิตสามารถทำให้นักเรียนเกิดความรับผิดชอบต่อและมี วินัยในตนเอง เพราะการฝึกทักษะชีวิตทำให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรงในการทำกิจกรรม ต่าง ๆ มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ได้ศึกษาและเผชิญกับสภาพการณ์ที่ สอดคล้องกับชีวิตจริง ตลอดจนยังส่งเสริมการเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติตนให้ถูกต้อง ทำให้นักเรียน เข้าใจและมีความรู้ลึกซึ้งเกี่ยวกับเหตุการณ์ สามารถเชื่อมโยงกับการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันเป็น อย่างดี

3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิต มีวินัยในตนเองในระดับคิดตามผลสูงกว่านักเรียนที่ ไม่ได้เข้าร่วมฝึกทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อ 3 ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกทักษะชีวิตมีวิธีการฝึก โดยให้นักเรียนเป็นศูนย์กลางและฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ตลอดจนยังเรียนรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบเบื้องต้นของความมีวินัยอย่างต่อเนื่อง ทำให้นักเรียนกลุ่ม ทดลองได้วิเคราะห์ประสบการณ์ร่วมกัน โดยแลกเปลี่ยนเจตคติความคิดเห็นเป็นผลให้นักเรียน เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงเจตคติและพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ถึงแม้จะเว้นระยะไว้ 2 สัปดาห์ คะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปรีชา แจ่มวิธิเลิศ (2540, หน้า 26) ได้ศึกษาประสิทธิผลของการประยุกต์ทักษะชีวิตใน โปรแกรม

สุขศึกษา เพื่อให้เกิดพฤติกรรมโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
 ปีที่ 2 กรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้ มีความรับผิดชอบในตนเอง มีวินัยและเกิด
 ทักษะในการป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในระยะติดตามผลสูงกว่า
 กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ ประภาวดี แสนสילה (2543,
 บทคัดย่อ) กล่าวว่า ทักษะชีวิตช่วยให้เยาวชนเสริมสร้างพลังอำนาจในการเผชิญกับความต้องการ
 และสิ่งที่ท้าทายต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมมี
 ทักษะความคิดวิจารณ์ญาณ ทักษะความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนได้รับการ
 การฝึกตามโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีการกำหนดสถานการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับความมีวินัยในตนเอง
 และมีโอกาสพัฒนาทักษะพื้นฐาน 10 ทักษะ โดยการเรียนรู้ที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่กำหนดให้
 ฝึกคิดวิเคราะห์เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ตลอดจนรู้จักหลีกเลี่ยงและจัดการกับอารมณ์ นำไปสู่การ
 แก้ปัญหาและการตัดสินใจที่ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2535, หน้า 21) ที่
 กล่าวว่า การเรียนรู้วิธีการที่จะนำมาซึ่งความสำเร็จ บุคคลมีแนวโน้มจะกระทำพฤติกรรมนั้นสูงขึ้น
 ขณะเดียวกันวิธีการใดที่จะนำไปสู่ความล้มเหลว บุคคลก็มีแนวโน้มในการแสดงพฤติกรรมลดลง
 นั้นหมายความว่า เมื่อนักเรียนที่ได้รับการฝึกตาม โปรแกรมทักษะชีวิตได้เรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ แล้ว
 สามารถพิจารณาได้ว่า การกระทำใดที่ควรจะทำมาประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้ตนเองอยู่ในสังคมได้
 อย่างมีความสุข ก็จะคงการกระทำนั้น ๆ ไว้ สอดคล้องกับคำกล่าวของ ประเทือง ภูมิภักตราคม
 (2535, หน้า 43) กล่าวว่า กิจกรรมใดสมาชิกได้มีส่วนร่วมในการกระทำจะทำให้รู้จักวิเคราะห์
 พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นผลให้บุคคลมี
 ความเจริญงอกงามทุก ๆ ด้าน นอกจากนี้ นักเรียนยังมีโอกาสได้ใกล้ชิด และมองเห็นแง่มุมของ
 พฤติกรรมบางอย่างที่เป็นตัวอย่างที่ดีและไม่ดี โดยการสังเกตพฤติกรรมบางอย่างที่เป็นตัวอย่างที่ดี
 และไม่ดี โดยการสังเกตพฤติกรรมและผลของการแสดงพฤติกรรมเหล่านั้น ทำให้นักเรียนนำความ
 รู้และประสบการณ์ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในการปรับตัว เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ จนเกิด
 ความชำนาญ กลายเป็นทักษะหรือแนวทางในการปฏิบัติต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ ผ่องพรรณ
 เกิดพิทักษ์ (2535, หน้า 21) ที่กล่าวว่า กระบวนการเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบ
 สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมของเด็กได้ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการ
 เรียนรู้ ทำให้ได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และมีอารมณ์ร่วมในสิ่งที่กระทำ จะทำให้เกิดแนวคิด
 และสามารถจำเนื้อหาได้นาน นอกจากนี้ยังช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างดีและกว้างขวาง ดังนั้นจึง
 อาจกล่าวได้ว่า การฝึกทักษะชีวิตเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้การเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ
 ทั้งที่เป็นจริงและใกล้เคียงกับความเป็นจริง โดยอาศัยประสบการณ์เรียนรู้จากทักษะพื้นฐาน จัดการ

กับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และยึดถือเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างความมีวินัยในตนเองได้อย่างเหมาะสม

จากเหตุผลดังกล่าวสรุปได้ว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกทักษะชีวิตมีวินัยสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกทักษะชีวิต และในระยะติดตามผลความมีวินัยในตนเองของนักเรียนยังคงอยู่

4. นักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิตมีวินัยในตนเองระยะหลังทดลองกับระยะ ก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐาน ข้อ 4 จากผลการศึกษาแสดงว่า การฝึกทักษะชีวิตทำให้นักเรียนมีระเบียบวินัยในตนเองดีขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกทักษะชีวิตมีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ โดยให้นักเรียนนำประสบการณ์เดิมที่ได้จากการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และจากการสังเกตพฤติกรรมที่บุคคลอื่นแสดงออกมา ตลอดจนผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงพฤติกรรมนั้น มาเป็นแนวทางในการคิดวิเคราะห์และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งกันและกันจนทำให้เกิดความเข้าใจ ทำให้สามารถนำเอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปเป็นแบบอย่าง และประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติตนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีวินัยและสามารถควบคุมตนเองได้ ดังเช่น กิจกรรมการตัดสินใจ จะเห็นว่านักเรียนแต่ละคนอาศัยประสบการณ์เดิมของตนเองคิดหาวิธีการตัดสินใจ และร่วมกันพิจารณาเปรียบเทียบว่าแต่ละวิธีมีผลดีผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นเพียงใด เพื่อจะได้นำผลที่ได้รับไปเป็นข้อมูลในการตัดสินใจเลือกกระทำ ซึ่งสอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1993, p. 4) ที่เสนอรูปแบบแนวคิดและบทบาททักษะชีวิตในฐานะ เชื่อมองค์ประกอบของความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม และพฤติกรรมที่เหมาะสมจะช่วยป้องกัน พฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อชีวิตและสังคม ดังเช่นการศึกษาวิจัยของ จินคณา สัจจารีรัตน์ (2540, บทคัดย่อ) พบว่า การฝึกทักษะชีวิตในระยะหลังการทดลองมีผลทำให้ความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดธาตุทอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ ประภาวดี แสนสีลา (2543, บทคัดย่อ) ได้วิจัยการพัฒนาโปรแกรม ทักษะชีวิต เพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดขอนแก่น พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตในด้านทักษะความคิดวิจารณ์ ทักษะความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ทักษะการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจในการป้องกันอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์ ภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05

จึงกล่าวได้ว่า การฝึกทักษะชีวิตเป็นวิธีการที่จะช่วยให้นักเรียนมีวินัยในตนเองสูงขึ้นกว่าเดิมได้ เพราะการฝึกทักษะชีวิตเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น และนำประสบการณ์เดิม มาวิเคราะห์ความรู้สึกรู้สึก และพฤติกรรมด้านความมีวินัยของตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

5. นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกทักษะชีวิตมีวินัยในตนเองระยะติดตามผลกับระยะ ก่อนการทดลอง แยกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อ 4 ทั้งนี้เพราะนักเรียนกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึกวินัยในตนเอง ได้เรียนรู้องค์ประกอบพื้นฐานของวินัยในตนเอง โดยการใช้โปรแกรมประยุกต์ความมีวินัยในตนเองสอดแทรกทุกกิจกรรม แล้วมีการฝึกให้เข้ากับสถานการณ์ทั่วไปและสถานการณ์เฉพาะ เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้จากการตอบสนองของผู้อื่น เรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้อื่น และการตอบสนองต่อพฤติกรรมนั้น ๆ เป็นผลให้สิ่งที่เรียนมีความหมาย เพราะนักเรียนได้รับแนวคิดและเรียนรู้เนื้อหา ตลอดจนสามารถจดจำได้อย่างแม่นยำ และนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี จนเกิดความชำนาญหรือแนวทางในการปฏิบัติตนอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัมพร ถกลประจักษ์ (2543, หน้า 92 – 93) ที่กล่าวว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ การจัดสถานการณ์ให้นักเรียนต้องพึ่งพาอาศัยกันมีปฏิสัมพันธ์แบบส่งเสริมกัน ทำให้ได้แสดงออกทางความคิดเห็น ความรู้สึก และอารมณ์ร่วมในสิ่งที่กระทำ จะทำให้เกิดแนวคิดและสามารถจดจำเนื้อหาได้นาน ช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างดีและกว้างขวาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ถัดดาวรรณ ณ ระนอง (2525, หน้า 34 – 35) ที่กล่าวว่า ผลจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของบุคคล ทำให้นักเรียนเกิดการพัฒนาค้นหาการเรียนรู้ พัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง อีกทั้งการจัดกิจกรรมแบบแบ่งกลุ่มเป็นการสนับสนุนให้เด็กได้แสดงออกโดยการเปิดโอกาสให้เด็กทุกคนแสดงความคิดเห็นในระยะเวลาที่กำหนดให้ โดยไม่ต้องกังวลว่าความคิดของตนผิดหรือถูก ดีหรือไม่ดีกว่าคนอื่น ความคิดจากคนหลายคนและมีความแตกต่างยิ่งช่วยกระตุ้นความคิดใหม่ ๆ แปลก ๆ ให้เกิดขึ้นจากกลุ่มได้มากขึ้น ดังผลการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่านักเรียนในกลุ่มทดลองสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และคงพฤติกรรมที่ดีของตนเองไว้ ซึ่งสอดคล้องกับ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2535, หน้า 21) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้วิธีการที่จะนำมาซึ่งความสำเร็จ บุคคลมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นสูงขึ้น ขณะเดียวกันวิธีการใดที่จะนำไปสู่ความล้มเหลว บุคคลก็มีแนวโน้มในการแสดงพฤติกรรมลดลง นั่นหมายความว่า เมื่อนักเรียนกลุ่มทดลอง ได้เรียนรู้จากกิจกรรมต่าง ๆ แล้ว สามารถพิจารณาได้ว่าการกระทำตามตัวแบบใดที่ควรจะนำมาประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้ตนเองอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขก็จะคงการกระทำนั้น ๆ

ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า การฝึกทักษะชีวิตเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้จัดการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ทั้งที่เป็นจริงและใกล้เคียงกับความเป็นจริง โดยอาศัยประสบการณ์รู้ทักษะพื้นฐานด้านความมีวินัย จัดการกับปัญหาต่างที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และยึดถือเป็นแนวปฏิบัติตนต่อไป จึงทำให้นักเรียนมีวินัยในตนเองระยะติดตามผลและระยะก่อนทดลอง แยกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะทั่วไป

ผลการวิจัยพบว่า ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล การใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตนักเรียนมีวินัยในตนเองสูงขึ้น ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้บุคลากรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนนำเอาโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตมาใช้กับกลุ่มนักเรียนระดับชั้นอื่น เพื่อพัฒนาทักษะและส่งเสริมการมีวินัยในตนเองสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่ได้รับ ไปปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมของตนเองจนกลายเป็นนิสัยและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัย

ควรทดลองฝึกทักษะชีวิตด้วยวิธีการสร้างวินัยในตนเองกับกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ เช่น เยาวชนในชุมชนที่อยู่นอกระบบการศึกษา เยาวชนในโรงงานและเยาวชนในสถานศึกษาสายอาชีพ โดยปรับปรุงเนื้อหาให้เหมาะสมกับวัย และสภาพปัญหาพฤติกรรมกลุ่มเป้าหมาย