

ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรง
และพฤติกรรมควบคุมตนเองในนักเรียนวัยรุ่น*

THE EFFECT OF A SELF-REGULATION PROGRAM ON ATTITUDE
TOWARD VIOLENCE AND SELF-BEHAVIORS OF ADOLESCENT STUDENTS

ชญญาภรณ์ อุปมัยรัตน์, พย.ม. (Tanyaporn Upamairat, RN.)**

วินีกาญจน์ คงสุวรรณ, RN., Ph.D. (Vineekarn Kongsuwan, R.N., Ph.D.)***

วันดี สุทธิรัมย์, RN., Ph.D. (Wandee Suttharangsee, R.N., Ph.D.)****

Abstract

Objective: This quasi-experimental research was aimed at examining the effect of a self-regulation program on attitude toward violence and self-control behaviors of adolescent students.

Methods: The sample was students studying in one government school in the deep south area, southern Thailand, and selected using purposive sampling. Thirty students were randomly assigned into the experimental group, who received the self-regulation program, and the other thirty students were assigned into the control group. Research instruments included questionnaires for personal information, Attitude Toward Violence Scale (ATVS), self-control questionnaire, and self-regulation program. The intervention was

conducted six times, twice a week and each time lasting 45-60 minutes. All research instruments were content validated by three experts. The reliability of the ATVS and self-control yielded value as .80 and .95, respectively. Data were analyzed using descriptive statistics including frequency, percentage, mean, and standard deviation, and inferential statistics including chi-square test, paired t-test and, independent t-test.

Results: The results revealed that a mean score of attitude toward violence of the experimental group after the program was significantly lower than that before at $p < .001$ and a mean score of self-control of the experimental group after the program was significantly higher than that

*วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (Thesis, Master of Nursing Science (Psychiatric and Mental Health Nursing), Prince of Songkla University)

**นักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (Master's student, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University)

***Corresponding author, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (Corresponding author, Assistant professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University), E-mail: vineekarn_k@hotmail.com

****รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (Associate professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University)

วันที่รับ (received) 12 มีนาคม 2561 วันที่แก้ไข (revised) 6 กรกฎาคม 2561 วันที่ตอบรับ (accepted) 26 สิงหาคม 2561

before at $p < .001$. Also, after the experiment, a mean score of attitude toward violence of the experimental group was significantly lower than that of the control group at $p < .001$ and a mean score of self-control of the experimental group was significantly higher than that of the control group at $p < .001$.

Conclusion: The self-regulation program helps adolescent students to adjust negative attitudes toward violence, to increase self-control behaviors, and to solve violence problem appropriately.

Keywords: Self- Regulation Program, Attitude Toward Violence, Self-Control Behaviors

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมควบคุมตนเองในนักเรียนวัยรุ่น

วิธีการศึกษา: กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในโรงเรียนจังหวัดชายแดนใต้ โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธีการจับฉลากกลุ่มละ 30 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง เครื่องมือวิจัยได้แก่แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ทัศนคติการใช้ความรุนแรง พฤติกรรมควบคุมตนเองและโปรแกรมการกำกับตนเอง ซึ่งดำเนินการ 2 ครั้ง/สัปดาห์ ทั้งหมด 6 ครั้ง และครั้งละ 45-60 นาที เครื่องมือวิจัยผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจาก

ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ค่าความเที่ยงของแบบประเมินทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรงและแบบสอบถามพฤติกรรมควบคุมตนเองเท่ากับ .80 และ .95 วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติบรรยาย ได้แก่ การหาค่าความถี่ ร้อยละค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติอ้างอิง ได้แก่ สถิติไคสแควร์ สถิติทีคู่และทีอิสระ

ผลการศึกษา: หลังได้รับโปรแกรมกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรงต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $< .001$ และมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $< .001$ อีกทั้งยังพบว่า หลังสิ้นสุดโปรแกรม กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติการใช้ความรุนแรงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $< .001$ และมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $< .001$

สรุป: โปรแกรมการกำกับตนเองช่วยปรับทัศนคติทางลบต่อการใช้ความรุนแรงและเพิ่มการควบคุมตนเองได้ และช่วยแก้ปัญหาการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: โปรแกรมการกำกับตนเอง, ทัศนคติการใช้ความรุนแรง, พฤติกรรมควบคุมตนเอง

ความสำคัญของปัญหา

การใช้ความรุนแรงในวัยรุ่นเป็นปัญหาที่สำคัญเป็นอย่างมากและมีรูปแบบที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น โดยแสดงออกในลักษณะของการทำร้ายร่างกาย ทำลายทรัพย์สิน การทำร้ายทางเพศ หรือ

การก่ออาชญากรรม ซึ่งแต่ละประเทศมีการใช้ความรุนแรงที่แตกต่างกันออกไป แต่กลุ่มวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่พบการใช้ความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น (ฉัตรฐาภรณ์ โสภักดิ์, 2557) อาจเป็นเพราะวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทุกด้านของพัฒนาการอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และปัญญานั้น ส่งผลกระทบต่อจิตใจและการปรับตัว (จริยาทรงพระ, นฤมล สราษพันธุ์ และ อังคณา จันทร์จิตรานนท์, 2558) และพบทั้งที่เป็นผู้ใช้ความรุนแรงและผู้ถูกใช้ความรุนแรง (ชมพูนุท นนทะคำจันทร์, 2557)

ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่มีการใช้ความรุนแรงเพิ่มขึ้น จะเห็นได้จากข่าวสารทางสื่อสารมวลชน ดังปรากฏให้เห็นทั้งนักเรียน นักศึกษาที่มีการยกพวกตีกัน การก่อเหตุทะเลาะวิวาท ก่อให้เกิดความเสียหาย และอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (นิภาพร บุญทวี, 2556) รูปแบบของการใช้ความรุนแรงมีตั้งแต่ การใช้ถ้อยคำที่รุนแรง ข่มขู่ การใช้ทำทางที่ไม่เหมาะสม การใช้อวัยวะของร่างกายโดยการต่อยตี จนไปถึงการใช้อาวุธในการทำร้ายคู่อริ การข่มขืน การทำลายทรัพย์สินส่วนรวม ทำให้เกิดปัญหาการตายก่อนวัยอันควร (ฉัตรฐาภรณ์ โสภักดิ์, 2557) การได้รับบาดเจ็บและการไร้ความสามารถซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้แสดงออกถึงการใช้ความรุนแรงทั้งสิ้น (รักษณาพรรณ เสาทอง, 2556) นอกจากนั้นยังเกิดผลกระทบต่องาน เศรษฐกิจ ได้แก่ เกิดความเสียหายของทรัพย์สินสาธารณะ ความไม่สงบสุขในสังคม เกิดปัญหาเศรษฐกิจ ค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเพิ่มขึ้นและทำให้คุณภาพชีวิตลดน้อยลง (วิณีกาญจน์ คงสุวรรณ, วิภาคันฉ่อง, วันดี สุทธิรังษี และถนอมศรี อินทนนท์, 2557) โดยวัยรุ่นเรียนรู้

วิธีการแก้ปัญหาความขัดแย้ง ด้วยความรุนแรง จนกลายเป็นทัศนคติทางบวกต่อการใช้ความรุนแรง (ชนาธิป สุนทรภักดิ์, 2559) ใช้กำลังในการตัดสินใจปัญหาแทนการใช้เหตุผล ส่งผลให้กลายเป็นคนต่อต้านสังคม ก้าวร้าว และกลายเป็นอาชญากรในที่สุด (ฮาหมาด รบบาภา, 2556)

ทัศนคติการใช้ความรุนแรงนับเป็นปัจจัยสำคัญอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมรุนแรงของวัยรุ่น หากมีทัศนคติที่ไม่สนับสนุนหรือไม่เห็นด้วยต่อการทะเลาะวิวาท การกระทำผิด และการใช้ความรุนแรงก็จะเป็นปัจจัยที่จะปกป้องให้บุคคลไม่กระทำความรุนแรง (ชนาธิป สุนทรภักดิ์, 2559) ดังนั้นการที่จะปรับทัศนคติทางลบต่อความรุนแรง จะเป็นการปลูกฝังทางด้านจิตใจให้ไม่เห็นด้วยกับการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา และการกำกับตนเองก็จะเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญต่อทัศนคติ พฤติกรรมการแสดงออก ซึ่งจะส่งผลให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีขึ้น

การพัฒนาโปรแกรมการกำกับตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ภายใต้กรอบแนวคิดการกำกับตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1986) โดยเชื่อว่าบุคคลสามารถกระทำการบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิดความรู้สึกและการกระทำของตนเองได้ หากตั้งเป้าหมายและการตัดสินใจเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม โดยผ่านการฝึกฝน การกำกับตนเองจะส่งผลต่อการปรับทัศนคติ ทำให้สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพในการจัดการกับสถานการณ์ที่จะนำไปสู่การใช้ความรุนแรงและเพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต

จากการทบทวนงานวิจัยในประเทศไทย พบว่างานวิจัยที่เกี่ยวกับการกำกับตนเองยังมีอยู่น้อย ซึ่งอาจจะยังไม่ครอบคลุมกับปัญหา และยังมีข้อจำกัดในการนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละบริบท ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับทัศนคติที่ดี ป้องกันการใช้ความรุนแรงและเพิ่มทักษะการกำกับตนเอง ในวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

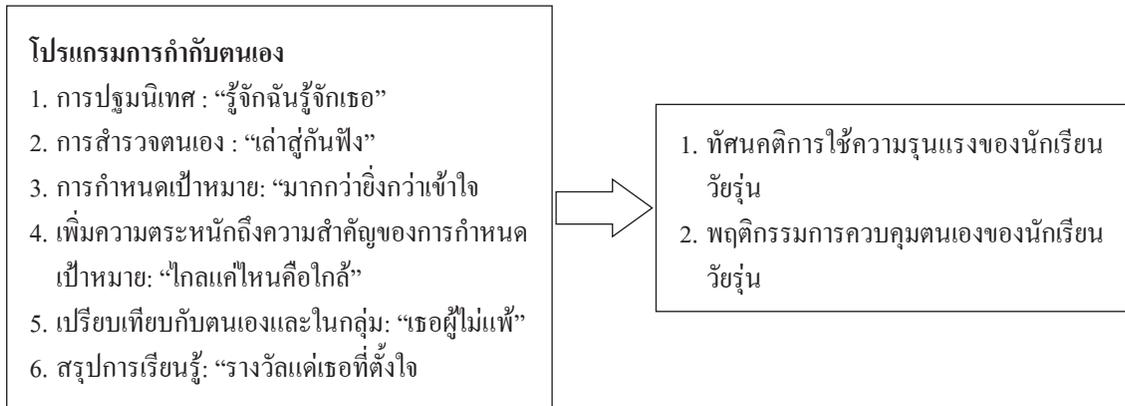
1. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองและกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ
2. เพื่อเปรียบเทียบทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดการกำกับตนเอง (self-regulation) ของแบนดูรา (Bandura, 1986) ที่เชื่อว่ามนุษย์มีปัญญา มีความคิด และมีความรู้สึก ซึ่งปัจจัยภายในเหล่านี้จะเป็นตัวกำหนดที่สำคัญต่อการเกิดพฤติกรรมของบุคคล

ซึ่งกระบวนการกำกับตนเอง 3 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) การสังเกตตนเอง (self-observation) 2) การตัดสินใจ (judgment process) และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (self-reaction) และจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติการใช้ความรุนแรง (จิตภา อุดมเมฆ, และรุจิรา ดวงสงค์, 2555; รัตนา ดงบัง, 2550; สุพิชชา วงศ์จันทร์, 2557; Dvorak & Day, 2014; Griffin et al., 2015) พบว่าทัศนคติมีความสัมพันธ์กันระหว่างความรู้สึกและความเชื่อหรือการรับรู้ที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดในลักษณะที่ชอบหรือไม่ชอบเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย อันเป็นผลมาจากประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งนั้น นำมาเป็นตัวกำหนดแนวโน้มของบุคคลในการที่จะแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตน ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมี 3 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านปัญญา (cognitive component) 2) ด้านอารมณ์ความรู้สึก (affective component) 3) ด้านพฤติกรรม (behavior component)

ดังนั้นการกำกับตนเองจึงน่าจะเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เรียนรู้ และสามารถควบคุมตนเองได้ โดยการปรับทัศนคติและปลูกฝังค่านิยมทางด้านลบต่อความรุนแรงนอกจากนั้นยังเสริมความรู้และเพิ่มพฤติกรรมในการควบคุมตนเอง เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง เพิ่มศักยภาพในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ส่งผลให้มีความคิดทัศนคติความเชื่อความรู้สึกต่อความรุนแรงลดลง ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมุติฐานการวิจัย

1. คะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ
2. คะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่นหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ
3. คะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ
4. คะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบวัดสองกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง (two groups pre - post test design)

ประชากร คือ นักเรียนวัยรุ่นที่มีอายุ 15-19 ปี ที่ศึกษาระดับมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดชายแดนภาคใต้

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนวัยรุ่นที่ศึกษา ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีอายุ 15-19 ปี โรงเรียนรัฐบาลจังหวัดปัตตานี จำนวน 60 คนโดยกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองศึกษาอยู่คนละโรงเรียน ซึ่งเป็นโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 15 โดยมีนักเรียน 1,500-2,499 คน จำนวน 2 โรงเรียน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 15, 2559) และใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) คุณสมบัติที่กำหนดกลุ่มตัวอย่างดังนี้ 1) สมบูรณ์และได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมโครงการวิจัย 2) มีคะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองระดับค่อนข้างน้อยถึงน้อยมาก (30-75 คะแนน) 3) มีคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงระดับปานกลางถึงระดับสูง (99-128 คะแนน)

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยการวิเคราะห์อำนาจการทดสอบ (power analysis) ของ โพลิตและเบค (Polit & Beck, 2012) และกำหนดระดับความคลาดเคลื่อนที่ .05 อำนาจการทดสอบ .80 คำนวณขนาดอิทธิพล จากงานวิจัยของ รัตนาดงบัง (2550) ศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับ

ตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น จำนวนได้ขนาดอิทธิพลเท่ากับ 2.12 ซึ่งเป็นค่าขนาดอิทธิพลขนาดใหญ่ แต่ในการศึกษาคั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดขนาดอิทธิพลเท่ากับ .80 และจากการเปิดตารางอำนาจการทดสอบได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 25 คน (Polit & Beck, 2012) รวมทั้งหมด 50 คน ผู้วิจัยได้เพิ่มกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 20 เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง (ชานินทร์ ศิลป์จารุ, 2550) กำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คนโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 30 คนและกลุ่มควบคุม 30 คน

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการวิจัยด้านจริยธรรมคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และคณะกรรมการโรงเรียน ผู้วิจัยตระหนักถึงสิทธิและเคารพในความเป็นบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง การป้องกันผลเสียและปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่าง ชี้แจงข้อมูล ของการวิจัย และเน้นชัดถึงการรักษาความลับ ซึ่งในการรวบรวมข้อมูลไม่มีการระบุชื่อหรือที่อยู่ วิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวมและข้อมูลที่ได้จะใช้ประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้นภายหลังการดำเนินโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย คือ โปรแกรมการกำกับตนเองโดยพัฒนามาจากแนวคิดการกำกับตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1986) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง (จิตภา อุดมเมฆ, และรุจิรา ดวงสงค์, 2555; รัตนา ดงบัง, 2550; สุพิชชา วงศ์จันทร์, 2557; Dvorak & Day, 2014; Griffin, Sara, & Acevedo,

2015) ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน จากนั้นนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน โปรแกรมการกำกับตนเองประกอบด้วย 6 ขั้นตอน 1) การปฐมนิเทศ 2) การสำรวจตนเอง 3) การกำหนดเป้าหมาย 4) การเพิ่มความตระหนักถึงความสำคัญของการกำหนดเป้าหมาย 5) การเปรียบเทียบการกระทำเพื่อกำกับพฤติกรรมรุนแรง และ 6) การสรุปการเรียนรู้และการให้แรงเสริม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่

ส่วนที่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2) แบบสอบถามทัศนคติการใช้ความรุนแรงของคองสุวรรณและคณะ (Kongsuwan, Suttharangsee, Isalamalai & Weiss, 2012) ซึ่งดัดแปลงมาจาก บิลฮาร์ท และคณะ (Billhart, Jay & Whers, 1990) มีจำนวน 33 ข้อ ใช้ประเมินความรู้สึกความคิดเห็นของวัยรุ่นที่มีต่อความรุนแรง ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ มีการให้คะแนนโดยแบ่งเป็นกลุ่มดังนี้ ข้อความทางบวกต่อการใช้ความรุนแรง ให้คะแนนดังต่อไปนี้จาก 1-4 โดยที่ 1 คะแนนหมายถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และ 4 คะแนนหมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง ข้อความทางลบต่อการใช้ความรุนแรง แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้จาก 1-4 โดยที่ 1 คะแนนหมายถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง และ 4 คะแนนหมายถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งแบบสอบถามทัศนคตินี้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน และหาความเที่ยงของแบบสอบถามโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's

alpha coefficient) ได้เท่ากับ .80

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมตนเองซึ่งพัฒนามาจากแบบสอบถามของชนิตดา เกตุอำไพ (2549) มีจำนวน 30 ข้อ ประกอบด้วยคำถามด้านการสังเกตตนเอง 10 ข้อ ด้านการตัดสินใจของตนเอง 10 ข้อ และด้านปฏิบัติการสะท้อนตนเอง 10 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ จาก 1-4 โดยที่ข้อความทางบวก 1 คะแนนหมายถึง ไม่จริง และ 4 คะแนนหมายถึง จริงมากที่สุด และ ข้อความทางลบ 1 คะแนนหมายถึง จริงมากที่สุด และ 4 คะแนนหมายถึง ไม่จริง แบบสอบถามนี้ ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ .85 และหาความเที่ยงของแบบสอบถามโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้เท่ากับ .95

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขั้นตอนการทดลอง

1.1 การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย ทั้งด้านองค์ความรู้และทักษะการกำกับตนเอง

1.2 ผู้วิจัยนำเสนอโครงร่างวิจัยเพื่อขออนุมัติการทำวิจัยจากคณะกรรมการประเมินงานวิจัยด้านจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนที่จะทำการวิจัย เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย และขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

1.3 หลังจากได้รับการอนุมัติแล้วผู้วิจัย เข้าพบอาจารย์ฝ่ายวิชาการและฝ่ายแนะแนวของ

โรงเรียนเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

1.4 ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้

1.5 ผู้วิจัยแนะนำตนเองกับกลุ่มตัวอย่างชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง การขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลและสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครอง ซึ่งในที่นี้คืออาจารย์แนะแนวที่ได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองให้ทำหน้าที่แทน ลงลายมือชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 การดำเนินการในการจัดการกับกลุ่มตัวอย่างในการป้องกันการปะปนกันโดยผู้วิจัย ได้จัดให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจากคนละโรงเรียน และได้มีการชี้แจงรายละเอียดกับกลุ่มควบคุมว่าผู้วิจัยจะมาเยี่ยมที่โรงเรียน จำนวน 3 ครั้ง (เป็นเพียงการเข้ามาพูดคุยแบบปกติ) และมีรายละเอียดการดำเนินกิจกรรมในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนี้

- กลุ่มควบคุม ได้รับการดูแลตามปกติ กรณีมีปัญหาให้คำปรึกษาโดยอาจารย์แนะแนว

- กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองซึ่งดำเนินกิจกรรมเป็นรายกลุ่มจำนวน 30 คน ในแต่ละครั้ง จำนวน 3 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้งๆ ละ 45-60 นาที ดังนี้ ครั้งที่ 1) “รู้จักฉัน รู้จักเธอ” เป็นการปฐมนิเทศการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนและระหว่างนักเรียนด้วยกัน ครั้งที่ 2) “เล่าสู่กันฟัง” เป็นกิจกรรมการสำรวจตนเองมุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ในการสำรวจพฤติกรรม

ควบคุมตนเองที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ครั้งที่ 3) “มากกว่ายิ่งกว่าเข้าใจ” กิจกรรมการกำหนดเป้าหมาย มุ่งเน้นให้ได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ในการ กำหนดเป้าหมายเพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ครั้งที่ 4) “ไกลแค่ไหนคือใกล้” กิจกรรมที่เพิ่มความ ตระหนักถึงความสำคัญของการกำหนดเป้าหมาย ครั้งที่ 5) “เธอผู้ไม่แพ้” เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ เปรียบเทียบการกระทำของตนเองโดยเปรียบเทียบกับตนเองและในกลุ่มเพื่อกำกับพฤติกรรมรุนแรง ที่สามารถทำได้จริง และ ครั้งที่ 6) “รางวัลแด่เธอ ที่ตั้งใจ” การสรุปการเรียนรู้จากกิจกรรมทั้งหมด และการให้แรงเสริม

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลคะแนนจาก แบบสอบถามทัศนคติการใช้ความรุนแรง และ แบบสอบถามพฤติกรรมควบคุมตนเอง โดยการประเมิน 2 ครั้ง คือ ในการคัดกรองครั้งแรก เป็นข้อมูลก่อนการทดลอง และครั้งที่ 2 หลังจาก เสร็จสิ้นโปรแกรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล โดยการ แจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติไคสแควร์

2. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย: จาก การทดสอบการกระจายคะแนนทัศนคติการใช้ ความรุนแรงและคะแนนพฤติกรรมควบคุม ตนเอง ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมพบว่าการกระจายของข้อมูลเป็น โคนึงปกติ จึงวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

2.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติ การใช้ความรุนแรงและคะแนนพฤติกรรม การควบคุมตนเองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการ กำกับตนเอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทีคู่

2.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติ การใช้ความรุนแรง และคะแนนทัศนคติการใช้ ความรุนแรง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรม การกำกับตนเองและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับ โปรแกรมการกำกับตนเอง ในช่วงก่อนและหลัง เข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยใช้สถิติทีอิสระ

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไป

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติไคสแควร์ จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n = 30) กลุ่มควบคุม (n = 30)		χ^2	p
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
เพศ			0.000	1.000
ชาย	15 (50.0)	15 (50.0)		
หญิง	15 (50.0)	15 (50.0)		
อายุ	M=16.03, SD=0.72	M=15.97, SD=0.72	0.133	.936
15 ปี	7 (23.33)	8 (26.67)		
16 ปี	15 (50.0)	15 (50.0)		
17 ปี	8 (26.67)	7 (23.33)		
ศาสนา			0.000	1.000
พุทธ	12 (40.0)	12 (40.0)		
อิสลาม	18 (60.0)	18 (60.0)		
สถานภาพสมรสของบิดามารดา			2.492	.288
บิดามารดาอยู่ร่วมกัน	15 (50.0)	19 (63.34)		
บิดามารดาแยกกันอยู่ หย่าร้าง	11 (36.67)	8 (26.67)		
บิดา/มารดาเสียชีวิต	4 (13.33)	3 (10.00)		
ลักษณะของครอบครัว			0.000	1.000
ครอบครัวเดี่ยว	22 (73.33)	22 (73.33)		
ครอบครัวขยาย	8 (26.67)	8 (26.67)		
จำนวนพี่น้อง			1.676	.484
1-3 คน	24 (80.0)	27 (90.0)		
4 คนขึ้นไป	6 (20.0)	3 (10.0)		
อาชีพของบิดา			1.484	.830
เกษตรกร	4 (13.33)	5 (16.67)		
รับจ้าง	13 (43.33)	10 (33.33)		
ธุรกิจส่วนตัว	8 (26.67)	7 (23.33)		
รับราชการ	5 (16.67)	8 (26.67)		
อาชีพของมารดา			3.284	.772
เกษตรกร	3 (10.0)	2 (6.67)		
รับจ้าง	13 (43.33)	10 (33.33)		
ธุรกิจส่วนตัว	8 (26.66)	9 (30.0)		
รับราชการ	3 (10.0)	4 (13.33)		
แม่บ้าน	3 (10.00)	5 (16.67)		

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n = 30) กลุ่มควบคุม (n = 30)		χ^2	p
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
การศึกษาของบิดา			7.319	.062
ประถมศึกษา	8 (26.67)	5 (16.67)		
มัธยมศึกษา	17 (56.67)	12 (40.0)		
ปริญญาตรีขึ้นไป	5 (16.66)	13 (43.33)		
การศึกษาของมารดา			9.177	.057
ไม่ได้เรียน	2 (6.67)	1 (3.33)		
ประถมศึกษา	8 (26.67)	3 (10.0)		
มัธยมศึกษา	15 (50.0)	15 (50.0)		
ปริญญาตรีขึ้นไป	5 (16.67)	11 (36.67)		
การพบเห็นการใช้ความรุนแรงในครอบครัว			1.669	.196
เคย	12 (40.0)	17 (56.67)		
ไม่เคย	18 (60.0)	13 (43.33)		
การพบเห็นการใช้ความรุนแรงในโรงเรียน			2.783	.095
เคย	22 (73.33)	27 (90.0)		
ไม่เคย	8 (26.67)	3 (10.0)		

จากตาราง 1 เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลทั่วไปของทั้งสองกลุ่มโดยใช้สถิติไคสแควร์ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ในเรื่องของเพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรสของบิดามารดา ลักษณะของครอบครัว จำนวนพี่น้อง อาชีพของบิดามารดา การศึกษาของบิดามารดา การพบเห็นความรุนแรงในครอบครัวและโรงเรียน

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงและคะแนนพฤติกรรมควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยใช้สถิติทีอิสระ

ตัวแปร	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม				t	p
	กลุ่มทดลอง (n = 30)		กลุ่มควบคุม (n = 30)			
	M	SD	M	SD		
ทัศนคติการใช้ความรุนแรง	115.17	14.09	110.80	12.230	.893	.376
พฤติกรรมควบคุมตนเอง	68.43	5.38	69.20	3.80	.638	.527

จากตารางที่ 2 พบว่าคะแนนเฉลี่ยทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่นนกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง ($M=115.17$, $SD = 14.09$) และกลุ่มทดลอง ($M = 110.80$, $SD = 12.768$) ไม่แตกต่างกัน ($t = .893$, $p = .376$) และพบว่า

คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง ($M = 68.43$, $SD = 5.38$) และกลุ่มทดลอง ($M = 69.20$, $SD = 3.80$) ไม่แตกต่างกัน ($t = .638$, $p = .527$)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงและคะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังสิ้นสุดโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยใช้สถิติทีอิสระ

ตัวแปร	หลังสิ้นสุดโปรแกรม				t	p
	กลุ่มทดลอง (n = 30)		กลุ่มควบคุม (n = 30)			
	M	SD	M	SD		
ทัศนคติการใช้ความรุนแรง	75.63	5.77	101.90	11.56	-12.934	.000
พฤติกรรมควบคุมตนเอง	103.30	14.17	70.33	4.96	-12.027	.000

จากตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าคะแนนเฉลี่ยทัศนคติการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่นนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ($M = 75.63$, $SD = 5.77$) ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ ($M = 101.90$, $SD = 11.56$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -12.934$,

$p = .000$) และพบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ($M = 103.30$, $SD = 14.17$) สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ ($M = 70.33$, $SD = 4.96$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -12.027$, $p = .000$)

ตารางที่ 4 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงและคะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติทีคู่

ตัวแปร	ก่อนทดลอง (n=30)		หลังทดลอง (n=30)		t	p
	M	SD	M	SD		
ทัศนคติการใช้ความรุนแรง	110.80	12.230	101.90	11.56	.767	.323
พฤติกรรมควบคุมตนเอง	69.20	3.80	70.33	4.964	.334	.071

จากตารางที่ 4 พบว่า คะแนนเฉลี่ยทัศนคติการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นนกลุ่มควบคุมก่อนได้รับการทดลอง ($M = 110.80$, $SD = 12.230$) และหลังได้รับการทดลอง ($M = 101.90$, $SD = 11.56$) ไม่แตกต่างกัน ($t = .767$, $p = .323$) และพบว่าคะแนน

พฤติกรรมการควบคุมตนเองของวัยรุ่นนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ($M = 69.20$, $SD = 3.80$) และหลังการทดลอง ($M = 70.33$, $SD = 4.964$) ไม่แตกต่างกัน ($t = .334$, $p = .071$)

ตารางที่ 5 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงและคะแนนพฤติกรรม การควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการ กำกับตนเอง โดยใช้สติที่คู่

ตัวแปร	ก่อนทดลอง (n = 30)		หลังทดลอง (n = 30)		t	p
	M	SD	M	SD		
ทัศนคติการใช้ความรุนแรง	115.17	14.09	75.63	5.77	-14.671	.000
พฤติกรรมควบคุมตนเอง	68.43	5.38	103.30	14.17	-13.227	.000

จากตารางที่ 5 พบว่า คะแนนเฉลี่ยทัศนคติ การใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลัง นักเรียนได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ($M=75.63$, $SD=5.77$) ต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ ($M=115.17$, $SD=14.09$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=-14.671$, $p=.000$) และพบว่าคะแนนพฤติกรรมควบคุม ตนเองของวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรม การกำกับตนเอง ($M=68.43$, $SD=5.38$) สูงกว่า ก่อนได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ($M=103.30$, $SD=14.17$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=-13.277$, $p=.000$)

การอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับ ตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรม การควบคุมตนเองของวัยรุ่น ผลการวิจัยครั้งนี้ สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

จากสมมติฐาน ข้อที่ 1 และ 2 ผลการศึกษา พบว่าหลังสิ้นสุดโปรแกรมคะแนนทัศนคติการใช้ ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่น ในกลุ่มที่เข้าร่วม โปรแกรมการกำกับตนเองต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ เข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ ในกลุ่มทดลองคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรง ของนักเรียนวัยรุ่น หลังได้รับโปรแกรมการกำกับ

ตนเองต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ทั้งนี้จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าทัศนคติ และพฤติกรรมที่แตกต่างกันเกิดจากการเรียนรู้ ของบุคคล และทำให้มีความคิดความรู้สึกหรือ ความเชื่อต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่ง สอดคล้องกับกระบวนการกำกับตนเองประกอบ ด้วย 3 กระบวนการคือ 1) เรียนรู้ว่าจะอะไรเกิดขึ้นกับ ตนเอง 2) การตัดสินใจในการเปลี่ยนแปลงให้ เป็นไปตามเป้าหมายและ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อ ตนเอง บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเอง เพื่อเสริมแรงตนเอง นอกจากนี้การกำกับตนเอง ช่วยพัฒนาวัยรุ่นให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ การ ปรับทัศนคติที่เป็นบวกต่อการใช้ความรุนแรง เพื่อการลดปัญหาการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น ดังนั้นการที่จะปรับทัศนคติทางลบต่อความ รุนแรงจะเป็นการปลูกฝังทางด้านจิตใจ (ชนาธิป สุนทรภักดิ์, 2559) รวมไปถึงการเพิ่มความสามารถ ในการกำกับตนเองเพื่อมีความสามารถในการ ควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสม ในการจัดการ กับสถานการณ์ที่จะนำไปสู่ความรุนแรงที่เกิดขึ้น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (รัตนา ดงบัง, 2550)

จากสมมติฐาน ข้อที่ 3 และ 4 สามารถสรุป ได้ว่า หลังสิ้นสุดโปรแกรมคะแนนพฤติกรรม การ ควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้าร่วม

โปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และในกลุ่มทดลองคะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเอง หลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการกำกับตนเองเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาการเรียนรู้ สร้างแรงจูงใจจากการที่ได้รับประสบการณ์จากความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากความสามารถและความพยายามของตนเอง ส่งผลให้เกิดทัศนคติทางลบต่อความรุนแรงและสามารถแสดงออกทางพฤติกรรมได้เหมาะสม กิจกรรมที่ประกอบด้วย 6 ขั้นตอนดังนี้

1. การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธ์ภาพ ทำให้ผ่อนคลาย กล้าแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นซึ่งสอดคล้องการศึกษาของ กัป ชมพูพูนทนทะคำจันทร์ (2557) ที่พบว่าการศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีและชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการเรียนรู้ จะทำให้กลุ่มทดลองเกิดความไว้วางใจ กล้าเปิดเผยข้อมูล และมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. การสำรวจตนเอง ทำให้เกิดการเรียนรู้ และมีประสบการณ์ในการสำรวจพฤติกรรมรุนแรงของตนเอง เกิดการตระหนักรู้เท่าทันถึงอารมณ์ทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมและทันท่วงทีสอดคล้องกับการศึกษาของ คณิตา จันทวาส (2558) ที่พบว่าพฤติกรรมใดก็ตามที่บุคคลเห็นว่ามีความสำคัญต่อตนเองเกิดประโยชน์ต่อตนเองก็จะให้ความสนใจในการสังเกตเพื่อนำมาเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น

3. การกำหนดเป้าหมายทำให้เกิดการเรียนรู้ และมีประสบการณ์ในการกำหนดเป้าหมายเพื่อควบคุมพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของตนเอง

สอดคล้องกับ สุพิชชา วงจันทร์ (2557) ที่พบว่าการกระทำตามเป้าหมาย ถ้าเป็นไปตามเป้าหมายด้วยความสามารถของตนเอง จะเกิดความภาคภูมิใจและตัดสินใจที่จะลงมือกระทำอย่างต่อเนื่อง

4. การเพิ่มความตระหนักถึงความสำคัญของการกำหนดเป้าหมาย และสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง จะส่งผลให้มีแรงจูงใจ มีความพยายามที่จะกระทำให้บรรลุผลสำเร็จ สอดคล้องกับการศึกษาของ สาลีณี จงใจสุธรรม, นำชัย สุภฤกษ์ชัยสกุล, และวินัย คำสุวรรณ (2558) ที่พบว่าในการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน สามารถกระทำได้จริง และเมื่อได้รับการส่งเสริมความรู้ทักษะต่างๆ และรู้ว่าจะเกิดประโยชน์กับตนเองก็จะก่อให้เกิดการควบคุมตนเอง ให้ปฏิบัติไปตามเป้าหมายที่วางไว้

5. การเปรียบเทียบการกระทำเพื่อกำกับพฤติกรรมรุนแรงจากการนำข้อมูลมาเปรียบเทียบกับเพื่อนในกลุ่มที่มีเป้าหมายใกล้เคียงกัน เพื่อประเมินความสามารถของตนเองในกลุ่ม เช่นเดียวกับการศึกษาของรัตนา คงบัง (2550) ที่พบว่าการศึกษาที่ผู้วิจัยจะกระทำให้สำเร็จตามเป้าหมายนั้น เมื่อได้เรียนรู้ว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากความตั้งใจ ความพยายามของตนเอง ก็จะกระทำพฤติกรรมนั้นอย่างต่อเนื่องและหากทำไม่ได้ตามเป้าหมายก็จะได้เรียนรู้จากกลุ่มเพื่อนที่ทำสำเร็จนำมาเป็นบทเรียนให้กับตนเองต่อไป

6. การสรุปการเรียนรู้และการให้แรงเสริมมุ่งเน้นให้มีสิ่งจูงใจสำหรับการกระทำพฤติกรรมของตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ วินิภาญจน์ คงสุวรรณ, วิณา คันฉ่อง, วันดี สุทธีรัมย์, และถนอมศรี อินทนนท์ (2557) ที่พบว่าการศึกษาให้นักเรียนได้มีการสำรวจตนเอง วิเคราะห์ประสบการณ์

ตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรง ผลที่เกิดขึ้นจะช่วยจูงใจในการดูแลตนเอง ร่วมกับการสร้างสัมพันธ์ภาพเชิงบวก จะส่งผลต่อการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า โปรแกรมการกำกับตนเองทำให้นักเรียนวัยรุ่นได้รับประสบการณ์ตรงในการเรียนรู้การควบคุมตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนวัยรุ่นสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเอง เพิ่มศักยภาพในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ส่งผลให้เกิดความคิด ทักษะคติความเชื่อ ความรู้สึกต่อความรุนแรงลดลงเพื่อลดการใช้ความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1.1 สามารถนำไปพัฒนารูปแบบการพยาบาลเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยยาเสพติดกลุ่มวัยรุ่นมีทัศนคติทางลบต่อการใช้ความรุนแรงและสามารถกำกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของตนเองได้

2. ด้านการศึกษา

2.1 ควรมีการศึกษาติดตามผลอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 1 เดือน 3 เดือน เพื่อประเมินความคงอยู่ของทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมควบคุมตนเอง

2.2 ควรศึกษาในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในบริบทที่มีความเสี่ยงสูงต่อการใช้ความรุนแรง เช่น กลุ่มวัยรุ่นที่ศึกษานอกระบบการศึกษา กลุ่มนักเรียนอาชีวะ เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณคณาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ทุกท่านที่ได้ถ่ายทอด

ความรู้และประสบการณ์อันมีคุณค่าอย่างยิ่ง คุณค่าและประโยชน์อันเกิดจากงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอขอบแต่ บุพการี คณาจารย์ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องรวมถึงกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน

เอกสารอ้างอิง

กณิตา จันทวาส. (2558). *ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักและน้ำหนักตัวของบุคลากรสาธารณสุขที่มีภาวะน้ำหนักเกิน*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน, มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.

จิตภา อุดมเมฆ, และรุจิรา ดวงสงค์. (2555). *ผลของโปรแกรมอดบุหรี่ในผู้ป่วยที่มารับบริการคลินิกทันตกรรม โรงพยาบาลทันตกรรม คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น*.

จริยา ทรงพระ, นฤมล สราษพันธุ์, และอังคณา จันทร์จิตรานนท์. (2558). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์, 30(3), 96-109.*

ชนิศา เกตุอำไพ. (2549). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการกำกับตนเองในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนช่วงชั้นปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.*

- ชนาธิป สุนทรภักดี. (2559). ผลของการปรึกษากลุ่ม โดยใช้ดนตรีบำบัดต่อเจตคติและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ชมพูนุท นนทะคำจันทร์. (2557). การปรับลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนโรงเรียนบ้านไร่นาคี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศกนคร เขต 1. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, สกนคร.
- ณัฐฐาภรณ์ โสภักดิ์. (2557). พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงกรณีทะเลาะวิวาทของนักเรียนอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารกระบวนการยุติธรรม, 7(3), 99-109.
- ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2550). การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ. กรุงเทพมหานคร: วีอินเตอร์พรีน.
- นิภาพร บุญทวี. (2556). สาเหตุและแนวทางแก้ไขปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน: กรณีศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดระยอง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- รักษณาวรรณ เสาทอง. (2556). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดเขตพื้นที่การประถมศึกษาราชบุรีเขต 2 อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน, มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพมหานคร.
- รัตนา ดงบัง. (2550). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วินิกาญจน์ คงสุวรรณ, วิมลคันธ์, วันดี สุทธิรัมย์, และถนอมศรี อินทนนท์. (2557). ผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะการจัดการความรุนแรง ต่อการป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าวของแกนนำเยาวชนระดับมัธยมศึกษา. วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 20(4), 73-105.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 15. (2559). รายงานจำนวนนักเรียนแยกเพศและห้องเรียน. ค้นจาก <http://www.sec15.ksom.net/bdata/school.html>
- สุพิชชา วงศ์จันทร์. (2557). อิทธิพลทางจิตสังคมและการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้รับบริการที่มีภาวะอ้วนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- สาลีณี จงใจสุธรรม, นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล, และวินัย คำสุวรรณ. (2558). กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21. วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, 7(1), 16-26.
- สาหมาต รบปากา. (2556). พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามจังหวัดสตูล. วิทยานิพนธ์ศึกษา-

ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารและการจัดการการศึกษาศีษอาอิสลาม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.

- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social of cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hale.
- Brillhart, B. A., Jay, H., & Wyers, M. E. (1990). Attitudes toward people with disabilities. *Rehabilitation Nursing, 15*, 80-82.
- Dvorak, D. R., & Day, M. A. (2014). Marijuana and self-regulation: Examining likelihood and intensity of use and problems. *The Journal of the America Medical Association, 39*(3), 709–712. doi:10.1016/j.addbeh.2013.11.001
- Griffin, W. K., Sara, R. L., & Acevedo, P. B. (2015). Affective self-regulation trajectories during secondary school predict substance use among urban minority young adults. *Journal of Child Adolescent Substance Abuse, 24*(4), 228-234. doi:10.1080/1067828
- Polit, D. F. & Beck, C. T. (2004). *Nursing research: Principles and methods* (3rd ed). Philadelphia, PA: Lippincott.
- Kongsuwan, V., Suttharangsee, W., Isalamalai, S., & Weiss, S. J. (2012). The development and effectiveness of a violenc prevention program for Thai high school adolescents. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research, 16*(3), 236-249.