

ประสิทธิผลของโปรแกรมการกำกับตนเองของวัยรุ่นชาย **ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 จังหวัดเชียงใหม่** **Effectiveness of Self-regulation Program Among Male Adolescents** **in Regional Juvenile Vocational Training Centre 7, Chiang Mai Province**

อักรชัย	อรุณเหลือง *	Aukarachai	Aroonlueng *
ภัทรภรณ์	ทุ่งปันคำ **	Patraporn	Tungpunkom **
हररชา	เศรษฐบุพผา ***	Hunsa	Sethabouppha ***

บทคัดย่อ

พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาทั้งต่อตนเอง และสังคม โปรแกรมการกำกับตนเองของวัยรุ่นชายจะช่วยเพิ่มการรับรู้สมรรถนะให้วัยรุ่นชายและช่วยให้สามารถรับรู้การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการกำกับตนเองของวัยรุ่นชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเดือนเมษายน ถึง มิถุนายน 2560 โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มวัยรุ่นชาย จำนวน 30 คน และทีมบุคลากร จำนวน 2 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) โปรแกรมการกำกับตนเอง 3) แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว 4) แบบแสดงความคิดเห็นของทีมบุคลากรต่อการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองและ 5) แบบประเมินความพึงพอใจในการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองของวัยรุ่นชายวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า หลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองพบว่า วัยรุ่นชายส่วนใหญ่ร้อยละ 90

มีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มขึ้น ทีมบุคลากรที่ใช้โปรแกรมทั้งหมดเห็นด้วยในทุกประเด็นของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองว่ามีประโยชน์ สอดคล้องกับการปฏิบัติที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ไม่มีความซับซ้อน นำไปทดลองปฏิบัติได้ และสังเกตเห็นผลได้ วัยรุ่นชายที่เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนมีความพึงพอใจต่อโปรแกรม และเห็นว่าโปรแกรมมีประโยชน์ต่อตนเอง มีประโยชน์ต่อผู้ดูแลในการได้รับการดูแลตามโปรแกรม มีความสะดวกต่อการได้รับการดูแลตามโปรแกรมและมีความพึงพอใจต่อโปรแกรม

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นชายที่ได้รับการดูแลตามโปรแกรมการกำกับตนเองจะมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มขึ้น ทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง ฉะนั้นควรมีการนำเสนอโปรแกรมการกำกับตนเองเข้าไปใช้ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ต่อไป

คำสำคัญ: โปรแกรมการกำกับตนเอง, วัยรุ่นชาย, ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 จังหวัดเชียงใหม่

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ, ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 จังหวัดเชียงใหม่
 * Registered Nurse, Regional Juvenile Vocational Training Centre 7, Chiang Mai Province
 ** รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 ** Associate professor, Faculty of Nursing, Chiang Mai University
 *** อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 *** Corresponding Author, Faculty of Nursing, Chiang Mai University
 วันที่รับบทความ 16 มิถุนายน 2560 วันที่แก้ไขบทความ 29 มกราคม 2561 วันที่ตอบรับบทความ 16 พฤษภาคม 2561

Abstract

Aggressive behavior is a behavior that causes both self and social problems. A self-regulation program among male adolescents increases the perception of adolescent efficacy and enables the perception of proper behavior. The purpose of this study was to examine the effectiveness of self-regulation program among male adolescents in Regional Juvenile Vocational Training Centre 7, Chiang Mai Province from April to June 2017. The participants were purposively selected and consisted of two groups including 30 male adolescents and 2 healthcare team members. The instruments used in this study were 1) a personal identification form, 2) the self-regulation program, 3) the Self-efficacy in controlling aggressive behavior scale, 4) the healthcare team satisfaction evaluation form of program implementation and 5) the male adolescents satisfaction evaluation form. Data were analyzed using descriptive statistics.

The results of this study revealed that after receiving the self-regulation program, 90% of the male adolescents had increase self-efficacy scores in controlling aggressive behavior. All healthcare team members who use the program agreed on all items relate to implementing the self-regulation program. These include relation advantage, compatibility, complexity, trialability and observability. All male adolescents participating in the self-regulation program agreed on four dimensions 1) benefit to myself, 2) benefit to their caregivers, 3) convenience to male adolescents, and 4) satisfaction with the whole program implementation.

The results of this study indicated that the male adolescents who are supervised by self-regulation program have higher self-efficacy scores for behavioral control and reduce aggressive behavior. Therefore, the self-regulation program should be implemented to continuity care at Regional juvenile vocational training centre 7, Chiang Mai province.

Keywords: *Self-regulation Program, Male Adolescents, Regional Juvenile Vocational Training Centre 7*

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประชากรกลุ่มเด็กและวัยรุ่นเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าและเป็นอนาคตที่สำคัญของชาติในหลายประเทศล้วนมุ่งเน้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งจะต้องเริ่มต้นพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก (Department of Mental Health, 2012) ในแต่ละปี มีวัยรุ่นประมาณร้อยละ 20 มีประสบการณ์ที่ต้องเผชิญกับภาวะการมีปัญหาด้านสุขภาพจิต ได้แก่ ปัญหาการติดเกม พฤติกรรมการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ปัญหาทางสุขภาพจิตเหล่านี้เป็น

สาเหตุที่ทำให้ความสามารถการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองลดลง เพิ่มพฤติกรรมเสี่ยง ส่งผลให้เกิดปัญหาความรุนแรง อาชญากรรมและการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร (Young people: health risk and solutions, 2011) สำหรับสถานการณ์ที่เกี่ยวกับความรุนแรงที่กระทำโดยเด็กและเยาวชนไทย พบว่ามีความรุนแรงเช่นเดียวกัน จากสถิติของกรมพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน ในปี พ.ศ. 2557-2559 พบว่ายังคงมีเด็กที่กระทำความผิดในฐานะความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน ความผิดเกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย และความผิดเกี่ยวกับ

พฤติกรรมความรุนแรงทางเพศ จำนวนมากในทุก ๆ ปี (Department of Juvenile Observation and Protection, 2016) แสดงให้เห็นว่าปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงของวัยรุ่นยังคงมีมากในปัจจุบัน ก่อให้เกิดความสูญเสียอย่างมากทั้งต่อตัววัยรุ่นเอง และบุคคลที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งเกิดผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมด้วย (Thai Health Promotion Foundation, 2006)

อีกทั้งวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมได้ง่าย มักใช้อารมณ์ในการตัดสินใจปัญหาและอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมรุนแรงได้ (Alee, Tungpun-kom, & Sripichyakan, 2018) วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวและมีปัญหาด้านความประพฤติ และการมองโลกในแง่ร้ายมีโอกาที่จะทำผิดกฎหมาย ซึ่งพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรมต่อชีวิตผู้อื่นมีการลงมือกระทำอย่างรุนแรงและกลายมาเป็นอาชญากรในที่สุด (Senate Committee on Women, Youth and Elderly Affairs, 2007) ดังนั้นการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งที่บุคลากรที่เกี่ยวข้องให้ความสนใจ จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่าการบำบัดเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวมีหลากหลายวิธีการ ได้แก่ การให้คำปรึกษา ทั้งรายกลุ่มและรายเดี่ยว และการพัฒนาโปรแกรมเพื่อปรับลดหรือควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวตามแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (self-efficacy)

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กวัยรุ่น (the self-efficacy in controlling aggressive behavior) เป็นแนวคิดที่พัฒนามาจากการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura (1997) ที่เชื่อว่ามีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ 1) ปัจจัยภายในตัวบุคคล (internal personal factors) เช่น ความคิด ความรู้สึก และปัจจัยทางชีวภาพ 2) พฤติกรรม (represent behaviors) 3) สภาพแวดล้อม (external envi-

ronment) แต่อิทธิพลของแต่ละปัจจัยจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสถานการณ์และกิจกรรมที่แตกต่างกันไป (Bandura, 1997) ถ้าวัยรุ่นมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว จะเลือกกระทำพฤติกรรม มีการตัดสินใจตลอดเวลาว่าจะทำพฤติกรรมใดจะใช้ความพยายามและความอดทนในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค รูปแบบการคิดและปฏิกิริยาจะเหมาะสม ไม่แสดงออกถึงพฤติกรรมก้าวร้าว (Bandura, 1997) ดังนั้นการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจึงเป็นจุดเริ่มต้นในการควบคุมตนเองก่อนที่จะเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว

โปรแกรมการกำกับตนเอง (self-regulation program) ตามแนวคิดของ Bandura (1986) กล่าวว่า การกำกับตนเองไม่สามารถประสบความสำเร็จได้เพียงความตั้งใจอย่างเดียวแต่จะต้องมีการพัฒนาตนเองและฝึกฝนตนเอง ซึ่งโปรแกรมการกำกับตนเองสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่น โดยโปรแกรมประกอบด้วยกระบวนการกำกับตนเอง 3 กระบวนการ คือการสังเกตตนเอง การตัดสินใจและการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้และมีประสบการณ์จากความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการกระทำด้วยความสามารถและความพยายามจนกระทั่งบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ด้วยตนเอง จากประสบการณ์ของตัวแบบในกลุ่มที่ประสบความสำเร็จจากการชักจูงด้วยคำพูด โดยผ่านการเตรียมพร้อมสภาพร่างกายที่ดี และสภาวะอารมณ์ทางบวก เพื่อช่วยให้มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงขึ้น การรับรู้สมรรถนะแห่งตนพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากแหล่งข้อมูล 4 แหล่ง คือประสบการณ์จากความสำเร็จ (enactive mastery experience) ประสบการณ์จากผู้อื่น (vicarious experience) การชักจูงด้วยคำพูด (verbal persuasion) สภาพร่างกายและสภาวะอารมณ์ (physiological and affective states) โดยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนอาจเกิดขึ้นได้จากแหล่งข้อมูลใดแหล่งข้อมูลหนึ่ง

หรือหลายแหล่งข้อมูลผสมผสานกัน ดังนั้นเมื่อเด็กและวัยรุ่นได้รับการพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้วยโปรแกรมการกำกับตนเองจะช่วยให้มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงขึ้นได้

ผู้ศึกษามีความสนใจศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นที่พัฒนาขึ้นโดย Tabang (2007) ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura (1986) มาใช้ในหน่วยงานเพื่อที่จะใช้ในการฝึกวัยรุ่นให้สามารถควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวได้ และเป็นการแก้ปัญหาในหน่วยงานซึ่งที่ผ่านมาพบว่ายังไม่มีหรือนำแนวทางการปฏิบัติในการส่งเสริมและป้องกันที่เฉพาะเจาะจงกับวัยรุ่นกลุ่มนี้ อีกทั้งโปรแกรมนี้เป็นการปฏิบัติที่เป็นเลิศ (best practice) จากการพิจารณาตามแนวคิดการนำหลักฐานเชิงประจักษ์ลงสู่การปฏิบัติตามกรอบแนวคิดของ FAME (Pearson, Wiechula, Lockwood and Court, 2005) คือมีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ (feasibility) โดยที่โปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นของ Tabang, (2007) นี้มีความเป็นไปได้ (feasibility) และรูปแบบของการบำบัดมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ได้จริง (appropriateness) มีความเหมาะสมกับสถานการณ์และปัญหาของหน่วยงาน และกลุ่มตัวอย่าง และโปรแกรมนี้ก่อให้เกิดความพึงพอใจ มีคุณค่าทั้งผู้ที่ใช้โปรแกรมและผู้ที่ได้รับโปรแกรม ผู้ใช้โปรแกรม (meaningfulness) สามารถนำไปใช้ในหน่วยงานต่อไปได้ ส่วนของผู้ที่ได้รับโปรแกรมก่อให้เกิดประสบการณ์ที่ดีในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว และที่สำคัญโปรแกรมนี้ได้รับการทดสอบว่ามีประสิทธิภาพจริง (effectiveness) โดยผู้พัฒนาทำการทดลองใช้โปรแกรมนี้ในวัยรุ่น ที่วิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งใน เชียงใหม่ พบว่าเกิดผลลัพธ์ที่ดีสามารถควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กวัยรุ่นได้ การศึกษาครั้งนี้จะนำโปรแกรมนี้มาใช้ตามกระบวนการเผยแพร่นวัตกรรมตามแนวคิดของ Roger, (2003) ซึ่งมี 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ระยะให้ความรู้ (knowledge stage)

2) ระยะโน้มน้าว (persuasion stage) 3) ระยะตัดสินใจ (decision stage) 4) ระยะลงมือปฏิบัติ (implementation stage) 5) ระยะยืนยัน (confirmation stage) ทั้งนี้หากโปรแกรมการบำบัดดังกล่าวสามารถทำให้วัยรุ่นสามารถกำกับตนเองในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวโดยการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวได้ก็จะได้นำไปเป็นแนวปฏิบัติในการให้การบำบัดควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่นของหน่วยงานต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่น

1. เพื่อศึกษาการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นชาย ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของวัยรุ่นชาย ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ต่อโปรแกรมการกำกับตนเอง

3. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของทีมนักวิชาการต่อการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นชาย ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 จังหวัดเชียงใหม่

คำถามการวิจัย

1. การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นชายหลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง เป็นอย่างไร

2. ความพึงพอใจของวัยรุ่นชายต่อโปรแกรมการกำกับตนเองในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นอย่างไร

3. ความคิดเห็นของทีมนักวิชาการผู้ใช้โปรแกรมการกำกับตนเองในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นชาย เป็นอย่างไร

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้นำโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นของ Tabang (2007) ซึ่งใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura, (1986) มาใช้ตามกรอบแนวคิดทฤษฎีการเผยแพร่นวัตกรรมของ Roger (Roger's theory diffusion innovation based model) ซึ่งมี 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ระยะให้ความรู้ (knowledge stage) 2) ระยะการชักชวน (persuasion stage) 3) ระยะตัดสินใจ (decision stage) 4) ระยะนำไปปฏิบัติ (implementation Stage) 5) ระยะยืนยันผล (confirmation stage) โดยวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นชาย

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการ (operational research) โดยผู้ศึกษาจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามกรอบแนวคิดการเผยแพร่นวัตกรรมของ Roger, (2003) ซึ่งมี 5 ขั้นตอน คือ

ขั้นเตรียมการ (ระยะที่ 1-3)

1. ระยะให้ความรู้ ผู้ศึกษาได้ทำความเข้าใจและศึกษารายละเอียดในโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นจากงานวิจัยของ Tabang (2007) พร้อมทั้งได้รับการฝึกอบรมการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองกับผู้พัฒนาหลังจากนั้นผู้ศึกษาได้นำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับมานำเสนอ และจัดอบรมให้ความรู้แก่ทีมบุคลากรก่อนที่จะนำไปใช้ปฏิบัติจริง โดยการจัดประชุมชี้แจงเกี่ยวกับโปรแกรมการกำกับตนเองแก่ทีมบุคลากร ซึ่งได้แก่พยาบาลวิชาชีพจำนวน 1 คน นักจิตวิทยาคลินิกจำนวน 1 คน

2. ระยะโน้มน้าว ผู้ศึกษาได้โน้มน้าวทีมบุคลากรให้มองเห็นประโยชน์ข้อดีของโปรแกรมการกำกับตนเองโดยโปรแกรมดังกล่าวสามารถนำไปใช้ในการเพิ่มระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรม

ก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นและเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กวัยรุ่นลดลงได้และหากนำไปใช้จะทำให้สามารถป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในหน่วยงานได้ และในระหว่างที่มีการใช้โปรแกรมหากเกิดปัญหาผู้ศึกษาพร้อมที่จะให้การช่วยเหลือและจะมีการประชุมเป็นระยะในทุกวันศุกร์ของสัปดาห์เพื่อนำปัญหาและอุปสรรคหรือสิ่งที่ได้เรียนรู้มาสนทนาพูดคุยกันเพื่อเป็นการปรับปรุงและหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาอย่างต่อเนื่องและเพื่อให้เกิดทัศนคติที่ดีในการบำบัด

3. ระยะตัดสินใจ ผู้ศึกษาร่วมกับทีมบุคลากรได้ประชุมชี้แจงเพื่อพิจารณาตัดสินใจในการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นชาย ตามกรอบแนวคิดของ FAME (Pearson, Wiechula, Lockwood & Court, 2005) คือโปรแกรมที่นำเสนอ มีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ เป็นรูปแบบของการบำบัดที่มีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ได้จริงและมีความเหมาะสมในบริบทของหน่วยงานมีความเหมาะสมกับสถานการณ์และปัญหาของหน่วยงานในการฝึกวัยรุ่นชายให้สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองและเป็นการป้องกันการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวและจะก่อให้เกิดความพึงพอใจ วัยรุ่นชายที่ได้รับโปรแกรมก่อให้เกิดประสบการณ์ที่ดีในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว อีกทั้งยังมีประสิทธิผลจริง ตามการศึกษาที่ผ่านมาที่ทำการพิสูจน์แล้ว ร่วมกับแนวคิดการเผยแพร่นวัตกรรมของ Roger (2003)

ขั้นดำเนินการ (ระยะที่ 4)

ผู้ศึกษาขออนุญาตอธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน และผู้อำนวยการศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล หลังจากที่ได้รับการอนุมัติจากผู้อำนวยการศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 จังหวัดเชียงใหม่แล้ว ผู้ศึกษาเข้าพบผู้ช่วยผู้อำนวยการศูนย์ฝึกฯ หัวหน้ากลุ่มงานบำบัดแก้ไขฟื้นฟู เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้และขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล หลังจากนั้นผู้ศึกษาสำรวจการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรม

ก้าวร้าวของวัยรุ่นชายที่ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อดำเนินการคัดเลือกตามคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด และประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว

การดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้ศึกษาอธิบายเกี่ยวกับขั้นตอนของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นชาย เปิดโอกาสให้ซักถามสิ่งที่ไม่เข้าใจ และขอความร่วมมือไม่ให้พูดคุยเกี่ยวกับโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นชายและอธิบายดังนี้ กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการบำบัดตามโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นชาย มีจำนวนการบำบัดรวม 6 ครั้ง ดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง หลังจากนั้นผู้ศึกษาและทีมบุคลากรผู้ใช้โปรแกรม จะมีการประชุมปรึกษา สิ่งที่ได้เรียนรู้ ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินการตามโปรแกรม

ขั้นประเมินผล (ระยะที่ 5)

ระยะยืนยันผลของ Roger (2003) เป็นการประเมินประสิทธิผลของนวัตกรรมโดยวัดจากผลสัมฤทธิ์ที่เกิดโดยตรง ประเมินความคิดเห็นของบุคลากร ผู้ใช้โปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นชายและตัดสินใจที่จะใช้นวัตกรรมต่อไปหรือหยุดใช้นวัตกรรมนั้น ผู้ศึกษาได้ทำการประเมินผลลัพธ์จากการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นชาย โดยประเมินผลลัพธ์ทางคลินิก และผลลัพธ์ของกระบวนการดังนี้

5.1 ผลลัพธ์ทางคลินิก ได้แก่ ประเมินระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว ที่ได้รับการพัฒนาโดย Tabang (2007) ที่เข้ารับการฝึกอบรมในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 จังหวัดเชียงใหม่และได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวโดยประเมินผลก่อนและหลังจากเสร็จ

สิ้นโปรแกรม โดยใช้แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของ Tabang, (2007)

5.2 ผลลัพธ์ของกระบวนการ ได้แก่ ผู้ศึกษาจะสอบถามความคิดเห็นของบุคลากรทางการพยาบาล ผู้ใช้โปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของ Tabang (2007) ตามกรอบแนวคิดของกระบวนการเผยแพร่ นวัตกรรมของ Roger (2003) ซึ่งแบ่งออกเป็น เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย ซึ่งสร้างตามตามแนวคิดกระบวนการเผยแพร่ นวัตกรรมของ Roger (2003)

ผู้ศึกษาสอบถามความพึงพอใจของวัยรุ่นชายต่อการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวที่ประเมินโดยแบบสอบถามความพึงพอใจของวัยรุ่นชาย ซึ่งผู้ศึกษาปรับมาจากแบบประเมินความพึงพอใจของผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อที่ได้รับโปรแกรมใกล้บ้านสมานใจในผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อของ Hunsu et al. (2013)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา ประกอบวัยรุ่นชายที่อยู่ภายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 ที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ในระบบการศึกษาตามอัธยาศัย (กศน.) และเจ้าหน้าที่บุคลากร โดยกลุ่มตัวอย่างสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นวัยรุ่นชาย จำนวน 30 คน และบุคลากร จำนวน 2 คน อนาคตกลุ่มตัวอย่าง ได้จากการประมาณการจากวัยรุ่นชายที่เข้ามารับการฝึกอบรมในช่วงเดือนเมษายน 2559-มิถุนายน 2559 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยมีเกณฑ์การเลือกกลุ่มตัวอย่าง (inclusive criteria) และมีการกำหนดคุณสมบัติดังนี้

1. วัยรุ่นชายที่เข้ารับการฝึกอบรมที่ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีคุณสมบัติเป็นวัยรุ่นเพศชายที่เข้ารับการบำบัดภายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ มีอายุระหว่าง 14-19 ปี ได้คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว

ในระดับมั่นใจปานกลางถึงไม่มั่นใจว่าสามารถทำได้ สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้เข้าใจ สามารถอ่านออก เขียนไทยได้

2. บุคคลากรที่มีสุขภาพที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการ ปฏิบัติงานการดูแลวัยรุ่นชายที่ได้รับการฝึกอบรมที่ศูนย์ ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่ง ได้แก่ พยาบาลวิชาชีพและนักจิตวิทยาคลินิกจำนวน ทั้งหมด 2 คนโดยมีคุณสมบัติ คือประสบการณ์การทำงานในการดูแลวัยรุ่นชายไม่น้อยกว่า 1 ปี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือ

ส่วนที่ 1 เครื่องมือในการดำเนินการวิจัย

เครื่องมือในการดำเนินการวิจัย คือ โปรแกรมการ กำกับตนเอง ที่ผู้ศึกษานำมาจากโปรแกรมการกำกับ ตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรม ก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นของ Tabang (2007) ซึ่งใช้กรอบ แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura (1986) โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับเทคนิคในการควบคุม ตนเอง ซึ่งประกอบด้วยการฝึกสำรวจตนเอง การกำหนด เป้าหมาย การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง การประเมินพฤติกรรมตนเองและการแสดงปฏิกิริยา ตอบสนองต่อโปรแกรมการกำกับตนเองมีขั้นตอน ทั้งหมด 6 ครั้ง ดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง

ส่วนที่ 2 เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล มีคำถามทั้งหมด 6 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย อายุ ระดับการศึกษา ลักษณะ ครอบครัว ผู้ที่อยู่อาศัยด้วยในปัจจุบัน ประวัติการดื่ม สุราและประวัติการใช้สารเสพติด

2. แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการ ควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว ที่พัฒนาโดย Tabang (2007) โดยเครื่องมือนี้มีลักษณะของแบบวัดชนิดประมาณค่า (rating scale) เป็นข้อความที่ให้ประเมินระดับความ มั่นใจในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว ประกอบด้วยข้อ คำถาม 30 ข้อ คะแนนของแบบวัดมีค่าอยู่ระหว่าง

30-210 คะแนน แบ่งค่าคะแนนได้ 7 ระดับ คือ 1) คะแนนรวม 192 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความมั่นใจ ในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับสูงมาก 2) 165- 191 คะแนน หมายถึง มีความมั่นใจในการควบคุม พฤติกรรมก้าวร้าวในระดับสูง 3) 138-164 คะแนน หมายถึง มีความมั่นใจในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวใน ระดับค่อนข้างสูง 4) 111-137 คะแนน หมายถึง มีความ มั่นใจในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปาน กลาง 5) 84-110 คะแนน หมายถึง มีความมั่นใจในการ ควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับน้อย 6) 57-83 คะแนน หมายถึง มีความมั่นใจในการควบคุมพฤติกรรม ก้าวร้าวในระดับน้อยมาก และ 7) 30-56 คะแนน หมายถึง ไม่มั่นใจว่าสามารถควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวได้เลย

3. แบบประเมินความคิดเห็นของทีมนักวิชาการต่อ การใช้โปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะ แห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นชาย ดำเนินการตามกรอบแนวคิดการเผยแพร่แนวคิดของ Roger (2003) มี 5 ด้าน ได้แก่ 1) ข้อได้เปรียบจาก นวัตกรรม (relation advantage) 2) การเข้ากันได้กับ สิ่งที่มีอยู่เดิม (compatibility) 3) ความซับซ้อน (com- plexity) 4) การทดลองได้ (trial ability) 5) การสังเกต ได้ (observability) แบ่งออกเป็น เห็นด้วยและไม่เห็น ด้วย ซึ่งสร้างตามตามแนวคิดกระบวนการเผยแพร่ นวัตกรรมของ Roger (2003)

4. แบบประเมินความพึงพอใจของวัยรุ่นชาย ผู้ ศึกษาแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ที่เป็นโรคติด สุราที่ได้รับโปรแกรมกลับบ้านสนใจในผู้ที่เป็นโรคติด สุราของ Sethabouppha et al. 2013 มาใช้ในการ ประเมินความพึงพอใจของวัยรุ่นชายภายในศูนย์ฝึกและ อบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ หลังจาก ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ลักษณะคำตอบเป็นการ เลือกตอบตามความคิดเห็นมี 2 แบบ คือ เห็นด้วย และ ไม่เห็นด้วย ประกอบด้วยข้อคำถาม 4 ด้าน 1) ด้านความ มีประโยชน์ของโปรแกรมต่อตัวเอง 2) ด้านความมี ประโยชน์ของโปรแกรมต่อญาติ และผู้ดูแลที่นำมาใช้ ดูแล 3) ด้านความสะดวกของท่านในการได้รับการดูแล

ตามโปรแกรมและ 4) ความพึงพอใจต่อการได้รับโปรแกรม
ในภาพรวม

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้ได้รับการพิจารณารับรองด้าน
จริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมคณะพยาบาล
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เลขที่ 030-2560 อนุมัติ
เมื่อ 12 เมษายน 2560 ก่อนดำเนินการศึกษา ผู้ศึกษา
ชี้แจงให้ทราบวัตถุประสงค์ของการศึกษาและประโยชน์
ที่คาดว่าจะได้รับ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะตอบรับหรือ
ปฏิเสธในการเข้าร่วมการศึกษานี้และจะไม่มีผลกระทบ
ใด ๆ กับกลุ่มตัวอย่างทั้งทางตรงและทางอ้อม ข้อมูล
ที่ได้เก็บเป็นความลับ นำเสนอผลการศึกษาในภาพรวม
เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น เมื่อกลุ่ม
ตัวอย่างยินยอมให้ความร่วมมือในการศึกษา ตลอดจนได้รับ
ความยินยอมจากผู้ปกครอง จึงดำเนินการรวบรวมข้อมูล
ต่อไป ในระหว่างการศึกษา กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิยกเลิก
หรือถอนตัวออกจากการศึกษาโดยไม่มีผลกระทบต่อการ
ฝึกอบรมหรือการให้บริการใด ๆ ต่อวัยรุ่นชายทั้งสิ้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษารวบรวมข้อมูลโดยใช้เครื่องมือแบบ
สอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เพื่อเก็บข้อมูลส่วนบุคคลของ
กลุ่มตัวอย่าง ใช้แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการ
ควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว ที่พัฒนาโดย Tabang (2007)
เพื่อวัดค่าคะแนนความมั่นใจในการควบคุมพฤติกรรม
ก้าวร้าวของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการได้รับ
โปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตน
ในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว แบบประเมินความคิด
เห็นของทีมนักวิชาการต่อการใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง
ต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ในการควบคุมพฤติกรรม
ก้าวร้าวและใช้แบบประเมินความพึงพอใจของวัยรุ่นชาย
ในการวัดความพึงพอใจต่อโปรแกรมการกำกับตนเองต่อ
การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรม
ก้าวร้าว

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษาได้นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ โดย
ข้อมูลส่วนบุคคลของวัยรุ่นชาย ทีมนักวิชาการ ข้อมูล

ความคิดเห็นของทีมนักวิชาการ และข้อมูลความพึงพอใจ
ของวัยรุ่นชาย ทำการวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา
โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนข้อมูลประสิทธิผลของโปรแกรม
ที่ใช้ ประกอบด้วยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนใน
การควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะก่อนและหลังการ
ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะ
แห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นชาย
ทันที วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ
ของจำนวนวัยรุ่นชายที่มีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่ง
ตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

ผลการวิจัย

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการกำกับ
ตนเองของวัยรุ่นชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและ
เยาวชนเขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเดือนเมษายน
ถึง มิถุนายน 2560 กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นชาย ในศูนย์ฝึก
และอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่
จำนวน 30 คน มีอายุเฉลี่ย 17 ปี อายุส่วนใหญ่อยู่
ระหว่าง 16-17 ปี คิดเป็นร้อยละ 46.7 ระดับการศึกษา
ส่วนใหญ่เรียนจบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 14 คน
คิดเป็นร้อยละ 46.7 ส่วนใหญ่มีลักษณะครอบครัวที่
อาศัยอยู่แบบบิดามารดาอยู่ด้วยกัน จำนวน 12 คน คิด
เป็นร้อยละ 40 และส่วนใหญ่จะอาศัยอยู่กับบิดา มารดา
จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 มีประวัติการดื่มสุรา
สัปดาห์ละครั้ง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และ
มีประวัติการใช้สารเสพติดประเภทอื่น ส่วนใหญ่อยู่ที่วัน
ละครึ่งหรือเกือบทุกวัน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ
36.7 ส่วนทีมนักวิชาการที่ใช้โปรแกรมการกำกับตนเองการ
ควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นชาย ในศูนย์ฝึก
อบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน
2 คน เป็นเพศชาย อายุที่ 40 ปี และเพศหญิง อายุ 54
ปี ระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี และระดับปริญญา
โท ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสมรรถนะแห่งตนในการ
ควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นชาย

สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ มีการวัดระดับความมั่นใจในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว ก่อนการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 30 คน พบว่าส่วนใหญ่มีความมั่นใจปานกลาง จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 83.3 และมีความมั่นใจน้อย จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7

ส่วน หลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่าส่วนใหญ่มีความมั่นใจค่อนข้างสูง จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 73.30 รองลงมาคือยังมีความมั่นใจปานกลาง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.70 และมีความมั่นใจสูง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 ตามลำดับ (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ข้อมูลคะแนนสมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นชาย (n = 30)

ระดับความมั่นใจในการควบคุมพฤติกรรม	ก่อนได้รับโปรแกรม คน (ร้อยละ)	หลังได้รับโปรแกรม คน (ร้อยละ)	หลังได้รับโปรแกรม 1 เดือน คน (ร้อยละ)
มั่นใจน้อย	5 (16.7)	0 (0.00)	0 (0.00)
มั่นใจปานกลาง	25 (83.3)	5 (16.7)	11 (36.7)
มั่นใจค่อนข้างสูง	0 (0.00)	22 (73.3)	16 (53.3)
มั่นใจสูง	0 (0.00)	3 (10.0)	3 (10.0)

การวัดสมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นชาย ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ โดยการวัดระดับความมั่นใจในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวไปแล้ว 1 เดือน จำนวน 30 คน พบว่าส่วนใหญ่มีความมั่นใจจากระดับมั่นใจปาน

กลาง ไปเป็นมั่นใจค่อนข้างสูง จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.33 รองลงมาคือมีความมั่นใจจากมั่นใจน้อย ไปเป็นมั่นใจค่อนข้างสูง ระดับมั่นใจปานกลาง ไปเป็นระดับมั่นใจสูง และระดับมั่นใจปานกลาง ไปเป็นระดับการมั่นใจที่ไม่เปลี่ยนแปลงเลย จำนวน 3 คน เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 10 ตามลำดับ ดังรายละเอียดตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของวัยรุ่นที่มีระดับคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนหลังได้รับโปรแกรมแตกต่างจากก่อนได้รับโปรแกรม (n = 30)

ระดับความมั่นใจในการควบคุมพฤติกรรม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มั่นใจน้อย → ปานกลาง	2	6.67
มั่นใจน้อย → ค่อนข้างสูง	3	10.00
มั่นใจปานกลาง → ค่อนข้างสูง	19	63.33
มั่นใจปานกลาง → สูง	3	10.00
มั่นใจปานกลาง → ไม่เปลี่ยนแปลง	3	10.00

ความคิดเห็นและความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง ต่อโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะ แห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว

การแสดงความคิดเห็นต่อการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มตัวอย่างที่มณฑลภาคร ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานและมีประสบการณ์การดูแลวัยรุ่นชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่จำนวน 2 คนพบว่ามีความคิดเห็นที่ตรงกัน ทั้ง 2 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ในด้านโปรแกรมมีประโยชน์ต่อการดูแลวัยรุ่นชาย สามารถนำโปรแกรมมาผสมผสานกับความรู้เดิมที่มีอยู่ได้ ง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ และสามารถมองเห็นผลได้ชัดเจนจากการนำโปรแกรมมาใช้ อีกทั้งสามารถสังเกตหรือมองเห็นกระบวนการในการนำโปรแกรมมาใช้ในการปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม

ความพึงพอใจต่อโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นชาย ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่จำนวน 30 คนพบว่าทั้งหมดมีความพึงพอใจกับประเด็นคำถามทั้ง 4 ข้อ คือความมีประโยชน์ของโปรแกรมต่อตัวเอง ความมีประโยชน์ของโปรแกรมต่อญาติหรือผู้ดูแล ความสะดวกของตัวเองในการได้รับการดูแลตามโปรแกรม และความพึงพอใจต่อการได้รับโปรแกรมในภาพรวม ทั้ง 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100

การอภิปรายผล

การศึกษาถึงประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองของวัยรุ่นชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ ผู้ศึกษาได้นำผลจากการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองของวัยรุ่นชาย มาอภิปรายตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา ดังนี้

1. การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของโปรแกรมการกำกับตนเองในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นชาย ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ โดยการวัดระดับความมั่นใจในการควบคุม

พฤติกรรมก้าวร้าว พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความมั่นใจปานกลาง จำนวน 25 คน ก่อนได้รับโปรแกรม มีระดับความมั่นใจเปลี่ยนเป็นมั่นใจค่อนข้างสูง จำนวน 19 คน เปลี่ยนเป็นมั่นใจสูง จำนวน 3 คน และมีระดับความมั่นใจปานกลางคงเดิม ไม่เปลี่ยนแปลง จำนวน 3 คน และหลังการได้รับโปรแกรมกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความมั่นใจน้อย จำนวน 5 คน ก่อนได้รับโปรแกรม มีระดับความมั่นใจเปลี่ยนไปเป็นมั่นใจค่อนข้างสูง จำนวน 3 คน และเปลี่ยนเป็นมั่นใจปานกลาง จำนวน 2 คน ซึ่งผลการศึกษาเป็นไปในทิศทางบวก ในกระบวนการของกิจกรรมการดำเนินโปรแกรม ผู้ศึกษาได้เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้สังเกตและสำรวจกระบวนการตัดสินใจตลอดจนปฏิบัติตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ของตนเองผ่านใบงาน สถานการณ์จำลอง และกิจกรรมต่าง ๆ และเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมด้วยเช่น กิจกรรมการสำรวจตนเองโดยให้กลุ่มตัวอย่างสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองที่จะเกิดขึ้นในการใช้ชีวิตประจำวัน เนื่องจากการสำรวจตนเองจะทำให้เกิดความเข้าใจตนเองและตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้บุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้นั้นอย่างเหมาะสมและทันท่วงที ซึ่งกิจกรรมการสำรวจสำรวจตนเองนี้จะอยู่ในขั้นตอนที่ 1-2 และ 4 กิจกรรมการกำหนดเป้าหมาย อันเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเรียนรู้และมีประสบการณ์ในการกำหนดเป้าหมาย เพื่อควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยตนเอง เนื่องจากการกำหนดเป้าหมายด้วยตัวเองจะทำให้บุคคลรู้สึกว่าเป็นผู้ตัดสินใจและลงมือกระทำด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความพยายามและมีความเป็นไปได้ที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นให้บรรลุตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ และเมื่อบุคคลมีเป้าหมายในการกระทำพฤติกรรม บุคคลจะมีความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ เกิดความรู้สึกพึงพอใจเมื่อตนเองกระทำพฤติกรรมนั้นได้สำเร็จ ซึ่งกิจกรรมการกำหนดเป้าหมายนี้จะอยู่ในขั้นตอนที่ 3 และ 4

ทั้งนี้เมื่อกิจกรรมในการดำเนินโปรแกรมช่วยส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้ทักษะในการควบคุมตนเอง ย่อมส่งผลให้เกิดความมั่นใจในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองตามมา จึงทำให้คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวหลังได้รับโปรแกรมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม และสอดคล้องกับแนวคิดการกำกับตนเองของ Bandura (1986) โดยเชื่อว่าการกำกับตนเองไม่สามารถประสบความสำเร็จได้เพียงความตั้งใจอย่างเดียวแต่จะต้องมีการพัฒนาตนเองและฝึกฝนตนเองเพราะความตั้งใจและความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงการกระทำของบุคคลเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงถ้าหากขาดแนวทางที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของการกระทำนั้น การกำกับตนเองมีปัจจัยที่เป็นสาเหตุอยู่ 3 ประการคือ บุคคล สิ่งแวดล้อม การกระทำ ซึ่งการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองไม่ได้เกิดจากกระบวนการภายในตัวบุคคลเพียงอย่างเดียวแต่ได้รับอิทธิพลจากเหตุการณ์ในสิ่งแวดล้อมและเหตุการณ์ในด้านการกระทำด้วยและในขณะเดียวกันปัจจัยทั้ง 3 ประการต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ดังนั้นการกำกับตนเองหมายถึงกระบวนการที่คนมีการกำหนดเป้าหมาย บันทึกพฤติกรรมและหาวิธีเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายด้วยตนเองโดยบุคคลจะเป็นผู้ที่ควบคุมกระบวนการนี้ได้ด้วยตนเอง (Zimmerman, 1998)

2. ความคิดเห็นของทีมนักวิชาการต่อการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นชาย

จากการศึกษา พบว่า ความคิดเห็นของทีมนักวิชาการต่อการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นชาย เป็นไปในทิศทางเดียวกัน คิดเป็นร้อยละ 100 คือเห็นด้วยกับประเด็นคำถามทั้ง 5 คำถาม ทั้งในส่วนของการโปรแกรมมีประโยชน์ต่อการดูแลเด็กวัยรุ่น สามารถนำโปรแกรมมาผสมผสานกับความรู้เดิมที่มีอยู่ได้ ง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ และสามารถมองเห็นผลได้ชัดเจนจากการนำโปรแกรมมาใช้ อีกทั้งสามารถสังเกตหรือมองเห็น

กระบวนการในการนำโปรแกรมมาใช้ในการปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งสอดคล้องกับกระบวนการดำเนินงานของผู้ศึกษาที่ได้ดำเนินการเผยแพร่นวัตกรรมตามขั้นตอนของ Roger cited by Tabang (2007) มี 5 ขั้นตอนคือ 1. ระยะการให้ความรู้ (Knowledge Stage) ซึ่งผู้ศึกษาได้นำความรู้และประสบการณ์มานำเสนอและจัดอบรมให้ความรู้แก่ทีมนักวิชาการ ก่อนที่จะนำไปใช้จริง 2. ระยะโน้มน้าว ผู้ศึกษาได้นำนวัตกรรมมาให้มองเห็นประโยชน์ข้อดีของโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยกล่าวถึงงานวิจัยอื่นๆ ที่มีผู้ทดลองและนำไปใช้แล้วได้ผล 3. ระยะตัดสินใจ ผู้ศึกษาร่วมกับทีมนักวิชาการได้ประชุมชี้แจงเพื่อพิจารณาตัดสินใจในการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นชาย รวมถึงความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมมาใช้ในการศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ และประโยชน์ที่ได้จากการใช้โปรแกรมกำกับตนเอง 4. ขั้นตอนการนำโปรแกรม ผู้ศึกษาได้ดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีการอธิบายรายละเอียดและขั้นตอนของโปรแกรมอย่างชัดเจน 5. ขั้นตอนการประเมินผล ผู้ศึกษาได้จัดทำทั้งในส่วน of ผลลัพธ์ทางคลินิก และผลลัพธ์ทางกระบวนการ

3. ความพึงพอใจของวัยรุ่นชาย ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ต่อการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ความพึงพอใจของวัยรุ่นชายต่อการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง จำนวน 30 คน พบว่าทั้งหมดมีความพึงพอใจและเห็นด้วยกับทั้ง 4 ประเด็นคำถาม คือความมีประโยชน์ของโปรแกรมต่อตัวเอง ความมีประโยชน์ของโปรแกรมต่อญาติหรือผู้ดูแลความสะดวกของตัวในการได้รับการดูแลตามโปรแกรม และความพึงพอใจต่อการได้รับโปรแกรมในภาพรวมทั้ง 30 คน สอดคล้องกับผลการศึกษาโดยการวัดระดับความมั่นใจในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความมั่นใจปานกลางจำนวน 25 คน ก่อนได้รับโปรแกรม มีระดับความมั่นใจเปลี่ยนเป็นมั่นใจค่อนข้างสูง จำนวน 19 คน เปลี่ยนเป็นมั่นใจสูง จำนวน 3 คน และมีระดับความมั่นใจปานกลาง

คงเดิม ไม่เปลี่ยนแปลง จำนวน 3 คน และหลังการได้รับโปรแกรมกลุ่มตัวอย่างที่มี ระดับความมั่นใจน้อย จำนวน 5 คน ก่อนได้รับโปรแกรม มีระดับความมั่นใจเปลี่ยนไปเป็นมั่นใจค่อนข้างสูง จำนวน 3 คน และเปลี่ยนเป็นมั่นใจปานกลาง จำนวน 2 คน ทั้งนี้การแสดงผลปฏิกิริยาต่อตนเองของวัยรุ่นชายเป็นการตอบสนองต่อผลจากการประเมินพฤติกรรมของตนเองและเป็นสิ่งสนใจในการทำพฤติกรรม ซึ่งมีทั้งสิ่งสนใจภายนอกและสิ่งสนใจภายใน โดยการแสดงผลปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเอง คือการให้รางวัลกับตนเอง เมื่อกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ เช่น การยกย่องชื่นชมตนเอง เป็นต้น ส่วนการแสดงผลปฏิกิริยาทางลบต่อตนเองคือการลงโทษตนเอง เมื่อกระทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ เช่น การตำหนิตนเอง การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ความรู้สึกละอายใจ และความรู้สึกเสียใจ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ด้านปฏิบัติการพยาบาล ควรนำโปรแกรมนี้อไปเป็นส่วนหนึ่งในแผนการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะการกำกับตนเองของวัยรุ่นชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ได้

ด้านบริหาร จากการศึกษาสามารถนำโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวไปเป็นแนวทาง และประยุกต์ใช้ และ/หรือปฏิบัติจริงในการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ ได้เนื่องจากการฝึกเด็กให้สามารถควบคุม

อารมณ์ตนเองได้เป็นแนวทางหนึ่งในการป้องกันก่อนที่วัยรุ่นชายจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา ซึ่งจะเป็นการช่วยเพิ่มการรับรู้สมรรถนะให้วัยรุ่นชาย และช่วยให้สามารถรับรู้การแสดงผลพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งส่งผลให้วัยรุ่นชายสามารถควบคุมพฤติกรรมก้าวได้ด้วยตนเอง และส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อตัววัยรุ่นเอง บุคคลรอบข้างและสังคม รวมทั้งยังเป็นการแก้ไขปัญหาคาใจใช้ความรุนแรงในวัยรุ่นที่อาจก่อให้เกิดผลกระทบความเสียหายในด้านต่างๆ อีกมากมายทั้งในระยะสั้นและระยะยาวอีกด้วย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากการศึกษาครั้งนี้ ได้ติดตามผลในระยะเวลา 1 เดือนเท่านั้นและพบว่าระดับความมั่นใจมีแนวโน้มลดลง จึงควรทำการศึกษาติดตามผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว เพิ่มจากเดิมเป็น 6 เดือน หรือ 1 ปี ขึ้นไปเพื่อดูความยั่งยืนของประสิทธิผลของโปรแกรม
2. การศึกษาค้างนี้กลุ่มตัวอย่างคือวัยรุ่นชายเท่านั้น ควรเพิ่มกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิงด้วย เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นว่าระหว่างเพศหญิงและเพศชาย มีความแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
3. ควรมีการประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นชายในระยะยาวหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยวิธีการสังเกต หรือใช้แบบประเมินเพื่อวัดพฤติกรรมก้าวร้าวโดยตรงต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- Areekul, W. (2010). *Adolescent health care and supervision*. Bangkok: Rung SilpPrinting Company Limited. (In Thai)
- Alee, P., Tungpunkom, P., Sripichyakan, K. (2018). Related factors of violent behavior among vocational students. *Nursing Journal*, 45(4), 132-143. (In Thai)
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood cliffs, NJ: Prentice-Hall.

- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Booddeekhum, P. (2008). *The effects of group counseling based on person- centered theory in reducing aggressive behavior in the 9th grade students at Somdet Pariyat School Somdet District Kalasin Province* (Master's thesis). Mahasarakham: Mahasarakham University. (In Thai)
- Booneiemying, B. (2007). *Buddhism psychological counseling on aggressive behavior of Fasai Wittaya School's student*. College of Religious Studies. Mahidol University. (In Thai)
- Chittradub, S., & Boonsue, A. (2008). *The Children's rights education curriculum and community planning for children and youth*. Bangkok: Research and development center on education for children and children with special needs, Faculty of Education, Chulalongkorn University. (In Thai)
- Department of Mental Health. (2012). *Guidelines for improving health systems and services for mental health and psychiatric in central hospital, general hospital, public health service hospital, sub-district health promoting hospital*. (In Thai)
- Department of Juvenile Observation and Protection. (2016). *Annual Statistical Report 2016*, Bureau of juvenile justice development. (In Thai)
- Ministry of Public Health, Department of Disease Control, Department of Health, Department of Mental Health. (2013). *Guidelines for integrated adolescent health services according to the Ministry of Public Health's standards*. Nonthaburi: The Agricultural Co-operative Federation of Thailand. LTD. (In Thai)
- National Institute for Child and Family Development. (2015). *The situation and conceptual framework for children and youth*. Retrieved from <http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/th/index.php/policy/2011> (In Thai)
- Ngamsri, M., Takviriyannun, N., Chapricha, S. (2013). The effect of a cognitive behavior therapy program on depression among adolescents in one juvenile training center in the north east of Thailand. *Nursing Journal*, 41(4), 36-47. (In Thai)
- Parekitthammachai, V. (2012). *The effects of behavior modification to reduce aggressive behavior of adolescents at risk* (Master's thesis). (Guidance and Counseling Psychology), Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. (In Thai)
- Pearson, A., Wiechula, R., Court, A. and Lockwood, C. (2005). The JBI model of evidence-based healthcare. *JBI Reports*. 3(8), 207216. Retrieved from: http://www.kliniskeretningslinjer.dk/media/343319/alan_pearson_masterclass_140913.pdf.
- Rogers, E. M. (2003). *Diffusion of innovations*. (5th ed). New York: A Division of Imon & Schoster, Inc
- Sadock B. J., Sadock V.A. (2007). *Mood disorder*. Philadelphia.

- Senate Committee on Women, Youth and Elderly Affairs. (2007). *Family violence in women and elderly*. Bangkok: The Secretariat of the Senate. (In Thai)
- Srimongkantaratorn, G. (2011). *Effectiveness of implementing a cognitive behavior therapy program in reducing alcohol drinking behaviors among persons with alcohol dependence, Si Satchanalai hospital, Sukhothai province* (Master's thesis). Mental Health and Psychiatric Nursing, Chiang Mai: Graduate School, Chiang Mai University. (In Thai)
- Sethabouppha, H., Ratsameesuwiwat, J., Oopkam, N., Simawong, P., Thepprasong, S., & Kittiratana-paiboon, P. (2013). Effects of the KlaiBann Samanjai Program on Drinking Behaviors, Quality of Life, and Readmission among Persons with Alcohol Dependence in Southern Region, Thailand. *Nursing journal*, 42(1), 108-121. (In Thai)
- Tabang, R. (2007). *Effect of self-regulation program on self-efficacy toward aggressive behavior control among adolescents* (Master's thesis). Chiang Mai: Chiang Mai University. (In Thai)
- Thai Health Promotion Foundation. (2006). *Family violence in women and elderly*. Bangkok: The Secretariat of the Senate. (In Thai)
- Vaayeeta, R., Chaosuansreecharoen, K.R., Chaichana, B., and Chaosuansreecharoen, P. (2014). Effectiveness of a health behavior change program on self-efficacy, self-regulation, self-care and weight loss among overweight health personal of Raman hospital, Yala province. *Nursing Journal of the Ministry of Public Health*, 24(2). (In Thai)
- World Health Organization. (2007). *Depression*. Retrieved 31 December, 2010, Retrieved from http://www.Who.int/mental_health/managenment/drepression/definition/en/.html
- Young people: health risks and solutions, Fact sheet No 345 August 2011. *Online*. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/en/>, accessed 26 March 2018.
- Zimmerman, B. J. (1998). *Developing self-fulfilling cycle of academic regulation: An analysis of exemplary instruction models*. In Schunk, D. H. and Zimmerman, B. J. (Eds.), *Self-regulated learning: From teaching to self-reflective practice* (pp. 1-19). New York: Guilford.