



ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมการ
ควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น
**The Effect of Self- Regulation Program on Attitude Toward Violence and
Self-Control Behaviors of Adolescent Students**

ชญญาภรณ์ อุปมัยรัตน์
Tanyaporn Upamairat

วิทยานิพนธ์นี้สำหรับการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต)
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Master of Nursing Science (Psychiatric and Mental Health Nursing)
Prince of Songkla University**

2561

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น
ผู้เขียน	นางธัญญาภรณ์ อุปมัยรัตน์
สาขาวิชา	พยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	คณะกรรมการสอบ
..... (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วินีภาญจน์ คงสุวรรณ)ประธานกรรมการ (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทัศนีย์ นะแสง)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมกรรมการ (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วินีภาญจน์ คงสุวรรณ)
..... (รองศาสตราจารย์ ดร.วันดี สุทธรังษี)กรรมการ (รองศาสตราจารย์ ดร. วันดี สุทธรังษี)
กรรมการ (นายแพทย์นพพร ตันติรังสี)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้
สำหรับการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลจิตเวชและ
สุขภาพจิต)

.....
(ศาสตราจารย์ ดร. ดำรงค์ศักดิ์ ฟ้ารุ่งแสง)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้มาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเอง และได้แสดงความขอบคุณบุคคล
ที่มีส่วนช่วยเหลือแล้ว

ลงชื่อ.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วินิภาญจน์ คงสุวรรณ)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ลงชื่อ.....
(นางธัญญาภรณ์ อุปมัรัตน์)
นักศึกษา

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อน
และไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ.....

(นางธัญญาภรณ์ อุปมัรัตน์)

นักศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น
ผู้เขียน	นางชญัญญาภรณ์ อุปมัยรัตน์
สาขาวิชา	พยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต)
ปีการศึกษา	2560

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน อายุ 15 – 19 ปี ซึ่งกำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดชายแดนภาคใต้ จำนวน 60 คน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนดแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรง แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการควบคุมตนเอง และโปรแกรมการกำกับตนเอง ซึ่งสร้างจากแนวคิดการกำกับตนเองของเบนดูร่าร่วมกับทัศนคติการใช้ความรุนแรง ดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 6 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 3 สัปดาห์ ครั้งละ 45-60 นาที เครื่องมือวิจัยได้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ทดสอบความเที่ยงของแบบประเมินทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรงและแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการควบคุมตนเอง ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค ได้เท่ากับ .80 และ .95 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบความแตกต่างระหว่างข้อมูลพื้นฐานด้วยสถิติไคสแควร์ รวมทั้งเปรียบเทียบผลการศึกษาโดยใช้สถิติทีคู่ และทีอิสระ

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีคะแนนทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรงต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .001$ มีคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .001$ และหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .001$ และมีคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .001$

จากผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการกำกับตนเองสามารถที่จะลดทัศนคติทางลบต่อการใช้ความรุนแรงและเพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเอง ดังนั้นครูและบุคลากรทางสุขภาพสามารถนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในการเพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเองเพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่นต่อไป

Thesis Title	The Effect of Self-Regulation Program on Attitude Towards Violence and Self-Control Behaviors of Adolescent Students
Author	Mrs Tanyaporn Upamairat
Major Program	Nursing Science (Psychiatric and Mental Health Nursing)
Academic Year	2017

ABSTRACT

This quasi-experimental research aimed to examine the effect of a self-regulation program on attitude towards violence and self-control behaviors of adolescent students. The sample comprised 60 high school students aged 15-19 years studying at one government school in the deep south area of Thailand, selected using a purposive sampling. Thirty persons were randomly assigned to the experimental group, who received the self-regulation program and the other 30 persons to the control group. Research instruments included questionnaires for personal information, Attitude Toward Violence Scale (ATVS), self-control questionnaire, and self-regulation program developed based on the framework of Bandura and violence attitude. The intervention was conducted 6 times, twice a week and each time lasting 45-60 minutes. All research instruments were content validated by 3 experts. Cronbach's alpha coefficient was used for reliability testing of the Attitude Toward Violence Scale (ATVS) and self-control questionnaire, yielding value of .80 and .95. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation and chi-square test. The mean change in violence attitude and self-control behavior was analyzed using paired t-test and independent t-test.

The results revealed that after the program, the experimental group had a mean score of violence attitude state significantly lower than that before attending the program at p value <.001 and the experimental group had a mean score of self-control significantly higher than that before attending the program at p value <.001. In addition the experimental group who received self-regulation program had a mean score of violence attitude after attending the program significantly lower than that of the control group at p value <.001 and the experimental group who received the self-regulation program had a mean score of self-control after attending the program significantly higher than that of the control group at p value <.001.

The results of this research showed that the self-regulation program could decrease a positive attitude towards violence and increase self-control ability among adolescents. Therefore, teachers and health care providers should apply this intervention to enhance students' ability in self-control and to prevent violence behavior in adolescents.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสะดวกและความช่วยเหลือเป็นอย่างดี จากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วินิกาญจน์ คงสุวรรณและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม รองศาสตราจารย์ ดร.วันดี สุทธีรัมย์ ที่กรุณาให้คำแนะนำให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะรวมทั้งชี้แนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาตลอดกระบวนการในการทำวิทยานิพนธ์ ตลอดจนการให้กำลังใจที่ดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่งในความกรุณา จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าอย่างยิ่ง ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในการแก้ไขปรับปรุงเพื่อให้เครื่องมือวิจัยมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอกราบขอบพระคุณกรรมการสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะและให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อวิทยานิพนธ์ รวมทั้งขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ตลอดระยะเวลาที่ศึกษา

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการและอาจารย์โรงเรียนที่เป็นแหล่งข้อมูลในการศึกษา เป็นอย่างสูงที่กรุณาให้ความช่วยเหลือและเอื้อเฟื้อสถานที่และขอขอบคุณนักเรียนเป็นอย่างยิ่ง ที่เสียสละเวลาเข้าร่วมการวิจัยและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณครอบครัว เพื่อนๆ รุ่นพี่และรุ่นน้องรวมถึงบุคคลที่คอยอยู่เคียงข้าง ที่คอยห่วงใย ให้กำลังใจและเป็นแรงสนับสนุนอันยิ่งใหญ่ ให้ความช่วยเหลือให้สามารถฝ่าฟันอุปสรรคไปได้ จนวิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วง คุณประโยชน์อันใดที่เกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบแต่ บุพการี ผู้มีอุปการคุณ คณาจารย์ บุคคลอันเป็นที่รักและผู้เกี่ยวข้องในการศึกษานี้ทุกท่าน

ธัญญาภรณ์ อุปมัยรัตน์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(5)
ABSTRACT.....	(7)
กิตติกรรมประกาศ.....	(9)
สารบัญ.....	(10)
รายการตาราง.....	(13)
รายการภาพประกอบ.....	(14)
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	5
คำถามการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิด.....	6
สมมติฐานการวิจัย.....	9
นิยามศัพท์.....	9
ขอบเขตการวิจัย.....	10
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	11
บทที่ 2 วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง.....	12
สถานการณ์การใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น.....	13
สาเหตุ/ปัจจัยการใช้ความรุนแรง.....	14
ผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง.....	16
แนวทางการจัดการ/ป้องกันการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น.....	17
การดูแลนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงในโรงเรียน.....	20
ทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรง.....	21
ความหมายของทัศนคติ.....	22
องค์ประกอบของทัศนคติ.....	24
ประเภทของทัศนคติ.....	24
ลักษณะของทัศนคติ.....	25
ปัจจัยที่มีผลต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น.....	26

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
การกำกับตนเอง.....	27
ความหมายของการกำกับตนเอง.....	27
กระบวนการกำกับตนเอง.....	29
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเอง.....	32
โปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง.....	33
สรุปผลการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	37
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	39
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	39
การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง.....	43
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	43
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย.....	46
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	47
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง.....	52
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
บทที่ 4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล.....	54
ผลการวิจัย.....	54
อภิปรายผลการวิจัย.....	62
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	73
สรุปผลการวิจัย.....	73
ข้อเสนอแนะ.....	74
เอกสารอ้างอิง.....	76
ภาคผนวก.....	84
ก การคำนวณขนาดอิทธิพล.....	85
ข ข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ.....	86
ค ใบพิทักษ์กลุ่มตัวอย่าง.....	87

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	93
จ ตารางคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงและคะแนนพฤติกรรมการควบคุม ตนเองก่อนการทดลอง.....	138
ฉ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	139
ประวัติผู้เขียน.....	140

รายการตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและผลทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติไคสแควร์ จำแนกตามข้อมูลทั่วไป	55
2	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่น ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยใช้สถิติทีอิสระ.....	60
3	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่น ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองโดยใช้สถิติทีคู่.....	61
4	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยใช้สถิติทีอิสระ.....	61
5	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองโดยใช้สถิติทีคู่.....	62

รายการภาพประกอบ

ภาพ		หน้า
1	ขั้นตอนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	42
2	ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง.....	51

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การใช้ความรุนแรงในวัยรุ่นเป็นปัญหาที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น และมีรูปแบบที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น โดยมีการแสดงออกทางพฤติกรรมในลักษณะของการทำร้ายร่างกาย การทำลายทรัพย์สิน การทำร้ายทางเพศ หรือการก่ออาชญากรรม ซึ่งแต่ละประเทศมีอัตราการใช้ความรุนแรงที่แตกต่างกัน แต่กลุ่มวัยที่พบปัญหาการใช้ความรุนแรงที่เห็นได้ชัดและกำลังทวีความรุนแรงมากขึ้นคือในกลุ่มวัยรุ่น (ฉัตรฐาภรณ์, 2557) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวัยรุ่นเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้านของพัฒนาการอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และปัญญา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอกนั้น ส่งผลกระทบต่อจิตใจและการปรับตัวให้สมกับวัย การต่อสู้กับความขัดแย้งระหว่างความต้องการเป็นอิสระ ทำให้วัยรุ่นมีอาการแปรปรวน สับสน อ่อนไหว มีอารมณ์รุนแรง ไม่มั่นคง การควบคุมอารมณ์ไม่ดี (วลัยภรณ์, 2555) ซึ่งการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่นนั้น สามารถพบได้ทั้งกรณีที่วัยรุ่นเป็นผู้ใช้ความรุนแรง และกรณีที่วัยรุ่นเป็นผู้ถูกใช้ความรุนแรง (ชมพูนุท, 2557) ทั้งนี้องค์การอนามัยโลกรายงานว่า มีวัยรุ่นที่ถูกทำร้ายถึงแก่ชีวิตสูงถึง 199,000 คนทั่วโลก หรือคิดเป็นอัตรา 9.2 ต่อประชากรแสนคนหรือเฉลี่ย 565 คนต่อวัน (World Health Organization, 2012)

ประเทศไทยก็เป็นประเทศหนึ่งที่มีเหตุการณ์การเกิดความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากสถานการณ์ความรุนแรงใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ บัตตานี ยะลาและนราธิวาส ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความรุนแรงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังจะเห็นได้จากสถิติความรุนแรงในระยะเวลา 3 ปี ตั้งแต่ปี 2557-2559 พบว่า เกิดความรุนแรงทั้งหมด 2,274 เหตุการณ์ และเมื่อจำแนกพื้นที่การก่อเหตุในระดับจังหวัด จะเห็นได้ว่า พื้นที่จังหวัดปัตตานีเกิดเหตุการณ์ทั้งหมด 798 เหตุการณ์ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีเหตุการณ์ค่อนข้างสูง ผลจากความรุนแรงทำให้มีผู้เสียชีวิต 312 ราย ได้รับบาดเจ็บ 702 ราย (Deep South Watch: การวิเคราะห์ข้อมูลเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้, 2559) จากข้อมูลดังกล่าว ทำให้เห็นถึงสถานการณ์ที่ไม่ปกติในชุมชน ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมอย่างหนึ่งที่อาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ นอกจากนี้การเผชิญความรุนแรงในชุมชนส่งผลต่อการเรียนรู้ของวัยรุ่น ทั้งที่เคยประสบการณตกเป็นเหยื่อ หรือได้เห็นเหตุการณ์ โดยมองว่าการใช้กำลังหรือแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นสิ่งจำเป็น หรือเป็นเครื่องมือ

สำคัญในการบรรลุเป้าหมายในสิ่งที่ตนเองต้องการ (พีร, 2555) สอดคล้องกันกับรายงานของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ (2556) ที่พบว่าการใช้ความรุนแรงที่เกิดขึ้นมีในลักษณะของการทำร้ายร่างกายจนได้รับบาดเจ็บ ทุพพลภาพ และเสียชีวิตและในจำนวนคดีเด็กและเยาวชนซึ่งถูกดำเนินคดีโดยสถานพินิจทั่วประเทศ จำนวนทั้งหมด 36,537 คดี เมื่อจำแนกตามอายุคดีส่วนใหญ่เป็นคดีที่ผู้กระทำความผิดมีอายุเกิน 15 ปีแต่ไม่ถึง 18 ปี มีจำนวน 25,761 คดี คิดเป็นร้อยละ 70.51 ของคดีทั้งหมด จำแนกตามเพศพบว่า คดีที่ผู้กระทำความผิดส่วนมากเป็นเพศชายมีจำนวนมากที่สุด คือ 34,108 คดี คิดเป็นร้อยละ 93.35 และเป็นเพศหญิงจำนวน 2,429 คดี คิดเป็นร้อยละ 6.65 สำหรับการจำแนกตามฐานความผิด พบว่า คดีที่มีฐานความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษมีจำนวน 16,508 คดี คิดเป็นร้อยละ 45.18 รองลงมาเป็นคดีที่มีฐานความผิดเกี่ยวกับทรัพย์ จำนวน 7,208 คดี คิดเป็นร้อยละ 19.73 และอันดับที่สามเป็นคดีที่มีฐานความผิดเกี่ยวกับชีวิตและร่างกายจำนวน 3,759 คดี คิดเป็นร้อยละ 10.29 นอกจากนี้ยังมีการศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับทุกภาคพบว่าภาคใต้มีปัญหาเยาวชนมีพฤติกรรมรุนแรงถึงร้อยละ 54.72 (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2557)

สำหรับสถานการณ์ปัญหาการใช้ความรุนแรงโดยเฉพาะในวัยรุ่น จะเห็นได้จากการเผยแพร่ข่าวสารทางสื่อสารมวลชนซึ่งปรากฏให้เห็นในกลุ่มของนักเรียน นักศึกษาที่มีการยกพวกตีกัน การก่อเหตุทะเลาะวิวาท การประทุษร้ายร่างกาย ก่อให้เกิดความเสียหาย และเป็นอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (นิภาพร, 2556) รูปแบบของการใช้ความรุนแรงมีตั้งแต่ การใช้ภาษาถ้อยคำที่รุนแรง ข่มขู่ การใช้ภาษาท่าทางที่ไม่เหมาะสม การใช้วิถีของร่างกายโดยการใช้มือต่อยตี ใช้เท้าเตะถีบ หรือใช้อาวุธ เช่น ไม้ มีด จนไปถึงการใช้ปืนการพกพาอาวุธในการทำร้ายคู่อริ การต่อสู้ โจมตีกันการข่มขืน การทำลายทรัพย์สินของส่วนรวม จึงเป็นปัญหาที่ทำให้เกิดการตายก่อนวัยอันควร (ณัฐฐาภรณ์, 2557) การได้รับบาดเจ็บและการไร้ความสามารถซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการใช้ความรุนแรงทั้งสิ้น (รักษณาภรณ์, 2556)

นอกจากนี้ยังเกิดผลกระทบต่อสังคม เศรษฐกิจ ได้แก่ ปัญหาความสงบสุขของคนในสังคมปราศจากความปลอดภัย เกิดความเสียหายของทรัพย์สินสาธารณะเกิดปัญหาเศรษฐกิจค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวเนื่องกับสุขภาพเพิ่มมากขึ้นและทำให้คุณภาพชีวิตลดน้อยลง (วินิกาญจน์และคณะ, 2556) โดยวัยรุ่นจะสะสมการเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยความรุนแรงจนกลายเป็นทัศนคติทางบวกต่อการใช้ความรุนแรง (เกวลี, อทิตยาพร, อัจฉราพร, และประภา, 2555) ใช้กำลังในการตัดสินปัญหาแทนการใช้เหตุผล มีผลทำให้กลายเป็นคนต่อต้านสังคม ก้าวร้าว และกลายเป็นอาชญากรในที่สุด (ฮาหมาด, 2556)

ทัศนคติการใช้ความรุนแรงนับเป็นปัจจัยสำคัญอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมรุนแรงของวัยรุ่น หากมีทัศนคติที่ไม่สนับสนุนหรือไม่เห็นด้วยต่อการทะเลาะวิวาท

การกระทำผิด และการใช้ความรุนแรง จะเป็นปัจจัยปกป้องที่สำคัญ ส่งผลให้บุคคลไม่กระทำความรุนแรง (เกวลีและคณะ, 2555) ส่วนวัยรุ่นที่มีทัศนคติการใช้ความรุนแรงว่าเป็นเรื่องปกติของสังคม ในการดำเนินชีวิต หรือวัยรุ่นที่เติบโตขึ้นมาในสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็นในครอบครัว หรือในกลุ่มเพื่อนที่เต็มไปด้วยความก้าวร้าว และใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา ย่อมส่งผลให้วัยรุ่นเหล่านั้นมีการใช้ความรุนแรงตามมาในวัยผู้ใหญ่ได้ (ณัฐฐาภรณ์, 2557) ดังที่วินิภาญจน์และคณะ (2556) ได้ระบุว่า การพัฒนาวัยรุ่นให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ ต่อการมีทัศนคติที่เป็นบวกต่อความรุนแรงเป็นสิ่งสำคัญ และมีความจำเป็นอย่างยิ่งในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการลดปัญหาการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่นจึงมีความจำเป็น ดังนั้นการที่จะปรับทัศนคติทางลบต่อความรุนแรงจะเป็นการปลูกฝังทางด้านจิตใจรวม ไปถึงการเพิ่มความสามารถในการกำกับตนเองเพื่อให้ความสามารถในการควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสม ในการจัดการกับสถานการณ์ที่จะนำไปสู่ความรุนแรงที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การกำกับตนเองก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญ เนื่องจากในการที่จะกระทำการใดๆ ให้ประสบผลสำเร็จนั้น จะต้องมีการกำหนดเป้าหมาย และการวางแผน (Bandura, 1986) สำหรับวัยรุ่นนั้นการกำกับตนเองก็มีความสำคัญมาก เพราะการที่วัยรุ่นจะสามารถประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้นั้น ต้องรู้จักการกำกับตนเองเพื่อทำให้รับรู้ถึงปัญหาและอุปสรรคในการที่จะกระทำเพื่อให้ประสบความสำเร็จ และสามารถปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้ ซึ่งการกำกับตนเองประกอบด้วย 3 กระบวนการคือ 1) การสังเกตตนเอง 2) การตัดสินใจ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง จะช่วยส่งผลให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีขึ้น (Bandura, 1986) และเป็นการปลูกฝังทางด้านจิตใจเพื่อปรับทัศนคติทางลบต่อความรุนแรง เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุขและเป็นระเบียบ คนในสังคมจะต้องมีวินัยในตนเอง ซึ่งเป็นคุณลักษณะภายในตัวบุคคลที่ทำให้บุคคลนั้นสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้

ทั้งนี้ในกลุ่มวัยรุ่นถือได้ว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรง เนื่องจากเป็นวัยที่ชอบแสวงหาความเป็นเอกลักษณ์ให้แก่ตนเอง จนทำให้บางครั้งรู้สึกวิตกกังวล เกร็งเครียด หรือผิดหวัง ว้าวุ่นใจ มองโลกในแง่ลบ (จินตนา, มณีรัตน์, สุนทราวดีและณชนันท์, 2556) และส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมรุนแรงไม่ว่าจะเป็นทางด้านความคิด คำพูด การกระทำไปในลักษณะที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นและแสดงออกในทิศทางที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดอันตรายต่อตนเอง คนรอบข้าง และครอบครัว (จริยา, นฤมลและอังคณา, 2558) และหากวัยรุ่นมีความรู้สึก ความเชื่อใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาและการยอมรับในกลุ่มเพื่อนทำให้เกิดความคุ้นเคยกับความรุนแรงและกลายเป็นผู้ก่อความรุนแรงเสียเองในที่สุด หากวัยรุ่นได้รู้จักการเรียนรู้การควบคุมตนเองแล้วสามารถนำมาปรับใช้ในการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อปรับทัศนคติทางลบต่อการใช้ความรุนแรงและแสดงพฤติกรรม

ควบคุมตนเองได้ ก็จะนำไปสู่การป้องกันหรือการเกิดขึ้นของการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น รวมไปถึงสามารถให้การดูแลและช่วยเหลือวัยรุ่นได้อย่างเข้าใจและเหมาะสม

ดังนั้นการพัฒนาโปรแกรมการกำกับตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ภายใต้กรอบแนวคิดการกำกับตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1986) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง (จิตภา และรุจิรา, 2555; ชนิธดา, 2549; รัตนา, 2550; อนุพงษ์, นุรินยาและมณฑาทิพย์, 2553; Griffin, Sara, & Acevedo, 2015; Kuvaas, Dvorak & Day, 2014) โดยเชื่อว่าบุคคลสามารถกระทำการบางอย่างบางอย่างเพื่อควบคุมความคิดความรู้สึกและการกระทำของตนเองได้ มีการตั้งเป้าหมายและการตัดสินใจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม โดยผ่านการฝึกฝนซึ่งการกำกับตนเองจะมีผลต่อทัศนคติของตนเองและลดการแสดงออกทางพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงการ ใช้ความรุนแรงลงได้ การฝึกฝนให้วัยรุ่นมีการเรียนรู้การควบคุมตนเองจะเป็นการปลูกฝังให้เกิดทักษะการกำกับตนเองและเป็นการสร้างภูมิคุ้มกัน โดยการปรับทัศนคติทางลบต่อการ ใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความสามารถและส่งเสริมการปฏิบัติกิจกรรม เพื่อให้สามารถควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสมในการจัดการกับสถานการณ์ที่จะนำไปสู่การใช้ความรุนแรงที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและเพื่อเตรียมความพร้อมที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต

จากการทบทวนงานวิจัยในประเทศไทยพบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวกับการกำกับตนเองยังมีอยู่น้อย ซึ่งอาจจะยังไม่ครอบคลุมการดูแลส่งเสริมให้วัยรุ่นแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมและยังมีข้อจำกัดในการนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละบริบทนอกจากนั้นพบว่าการศึกษาส่วนใหญ่เป็นการวิจัยเชิงปริมาณที่มีการศึกษาซ้ำเกี่ยวกับปัจจัยและสาเหตุของความรุนแรง และความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อความรุนแรง รูปแบบการเลี้ยงดูและการปฏิบัติของเพื่อนกับพฤติกรรมรุนแรงของวัยรุ่น (เกวลีและคณะ, 2555) พบว่า ทัศนคติต่อความรุนแรงและการปฏิบัติของเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมรุนแรงของนักเรียนอาชีวศึกษา และจากการศึกษาของ รักชนาวรรณ (2556) และจริยาและคณะ (2558) พบว่าปัจจัยที่ทำให้เกิดความรุนแรงได้แก่สาเหตุด้านตนเอง คือการมีทัศนคติต่อความรุนแรงโดยมองว่าเป็นเรื่องปกติ การใช้ความรุนแรงจะช่วยให้กลุ่มเพื่อนยอมรับ สาเหตุด้านครอบครัว พบว่าครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ ครอบครัวหย่าร้าง บิดาหรือมารดาเสียชีวิต ขาดการดูแลเอาใจใส่ และสาเหตุทางสังคม มักจะเกี่ยวข้องกันเพื่อน การถูกชักจูงให้มีเรื่องทะเลาะวิวาท และนอกจากนี้จากยังมีงานวิจัยผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นของรัตนา (2550) พบว่าการกำกับตนเองจะช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับมาจัดการตนเองให้มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง มีการเรียนรู้ผ่านสิ่งแวดล้อมรอบข้างไม่ว่าจะเป็นเพื่อน สื่อต่างๆ โดยวิธีการสอน การชี้แนะ การสนับสนุนและการเตรียมสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมแก่นักเรียน

ภายใต้แนวคิดที่ว่าวัยรุ่นมีศักยภาพในการเรียนรู้ โดยผ่านกระบวนการคิด มีการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ในการตัดสินใจ การถ่ายทอดความรู้และความสามารถในการแสดงออกทางพฤติกรรมได้ (Kongsuwan, Suttharangsee, Isalamalai, & Weiss, 2012) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยผลของการปรับ พฤติกรรมเพื่อลดความก้าวร้าวของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงของวลัยกรณ์ (2555) ที่พบว่า การที่วัยรุ่นได้ เรียนรู้ผลกระทบและผลเสียของพฤติกรรมรุนแรง ผ่านประสบการณ์การทำกิจกรรมร่วมกัน ส่งผลให้มีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการช่วยส่งเสริม ความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นเพื่อให้เกิดกระบวนการคิด กระบวนการเรียนรู้ การแสดงออกและความตั้งใจที่จะลงมือปฏิบัติในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่งจะเป็นการป้องกันการ ใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น อันจะเป็นปัญหาที่มีความสำคัญในระดับประเทศ เนื่องจากวัยรุ่นเป็น กลุ่มวัยที่มีความสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป ทั้งนี้ได้มีความสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรม การกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อการป้องกันการ ใช้ความรุนแรงและเพิ่มทักษะการกำกับ ตนเองในวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่นระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองและกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง
3. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองและกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ
4. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง

คำถามการวิจัย

1. คะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่น ในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯหรือไม่
2. คะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่น หลังจากได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯหรือไม่
3. คะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯหรือไม่
4. คะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นหลังจากได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯหรือไม่

กรอบแนวคิด

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดการกำกับตนเอง (self-regulation) ของแบนดูรา (Bandura, 1986) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง (จิตภาและรุจิรา, 2555; ชนิชตา, 2549; รัตนา, 2550; อนุพงษ์และคณะ, 2553; Dvorak et al, 2014; Griffin et al, 2015) เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการกำกับตนเองโดยมุ่งเน้นการกำกับตนเองและปรับทัศนคติทางลบต่อการใช้ความรุนแรง โดยแบนดูราเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลนั้นเกิดจากการเรียนรู้ บุคคลจะมีการเรียนรู้ตลอดเวลา ทั้งนี้พฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้เป็นผลมาจากการเสริมแรงและลงโทษจากภายนอกเพียงอย่างเดียวที่ส่งผลให้เกิดการกระทำบางอย่างเพื่อควบคุมความคิดความรู้สึก รวมไปถึงการกระทำของตนเองโดยมีการแสดงออกของพฤติกรรมที่สอดคล้องกับสิ่งที่บุคคลได้เรียนรู้มาและทัศนคติของแต่ละบุคคล

การเรียนรู้การกำกับตนเอง เป็นการใช้พื้นฐานแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1986) ที่มองว่ามนุษย์มีปัญหา มีความคิด และมีความรู้สึก ซึ่งปัจจัยภายในเหล่านี้จะเป็นตัวกำหนดที่สำคัญต่อการเกิดพฤติกรรมของบุคคล และเชื่อว่าพฤติกรรมการเรียนรู้ของบุคคลส่วนใหญ่เกิดมาจากการเรียนรู้ผ่านการสังเกตจากตัวแบบทั้งสี่ และหากบุคคลมีความคิดความรู้สึกหรือความเชื่อต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งแบบใดแล้ว บุคคลนั้นก็มักแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความคิด ความรู้สึก หรือความเชื่อนั้นๆด้วยกระบวนการกำกับตนเอง 3 องค์ประกอบ (จิตภาและรุจิรา, 2555; ชนิชตา, 2549; รัตนา, 2550; อนุพงษ์และคณะ, 2553; Dvorak et al, 2014; Griffin et al, 2015) ดังนี้

1. การสังเกตตนเอง (self-observation) เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการกำกับตนเอง คือบุคคลต้องรู้ว่ามิอะไรเกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ประการ คือ การตั้งเป้าหมายจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย หรือเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง จะทำให้บุคคลจะสามารถกำกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้จะต้องเลือกเป้าหมายที่ต้องการในการเปลี่ยนแปลงให้ชัดเจน มีความเหมาะสมกับระดับความสามารถ อีกทั้งใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินผลได้ และการเตือนตนคือการที่สังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้น นำข้อมูลที่ได้ไปแก้ไขเพื่อให้สามารถบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้

2. การตัดสินใจ (judgment process) เป็นการเปรียบเทียบผลที่ได้รับจากการกระทำกับเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ตั้งไว้ พฤติกรรมของบุคคลจะบรรลุผลสำเร็จหรือล้มเหลวนั้นขึ้นอยู่กับมาตรฐานที่นำมาประเมิน บุคคลจะกำหนดมาตรฐานขึ้นเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจพฤติกรรม และชี้แนะแนวทางให้ตนเองว่าจะดำเนินพฤติกรรมต่อไปอย่างไร ข้อมูลที่นำมาเป็นมาตรฐานได้มาจากแหล่งต่างๆ ได้แก่ การแสดงปฏิกิริยาทางสังคมต่อพฤติกรรมของบุคคล มาตรฐานของบุคคลอื่น การกำหนดมาตรฐานที่ดีคือการกำหนดพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงและระบุอย่างชัดเจน มีแนวทางชัดเจนเป็นมาตรฐานใกล้เคียงกับความเป็นจริงและสามารถปฏิบัติได้

3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (self-reaction) เป็นการทำหน้าที่ตอบสนองผลการประเมินพฤติกรรมของตนเอง เมื่อบุคคลตัดสินใจการกระทำพฤติกรรมของตนเองได้เท่ากับหรือสูงกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเองเพื่อเสริมแรงตนเอง แต่ถ้าหากบุคคลกระทำพฤติกรรมต่ำกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ จะแสดงปฏิกิริยาทางลบต่อตนเองหรือลงโทษตนเอง หรืออาจจะไม่แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองก็ได้ และทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจสำหรับการกระทำพฤติกรรมของตนเอง ถ้าสามารถกระทำได้ตามเป้าหมาย สิ่งจูงใจภายนอก เช่น ให้ของขวัญ การให้เวลาอิสระกับตนเอง สิ่งจูงใจภายใน เช่น การได้รับการยกย่อง ชมเชย เป็นต้น

ดังนั้นการกำกับตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เรียนรู้ และสามารถควบคุมตนเองได้ โดยการปรับทัศนคติและปลูกฝังค่านิยมทางด้านลบต่อความรุนแรงนอกจากนั้นยังเสริมความรู้และเพิ่มพฤติกรรมในการควบคุมตนเอง เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง เพิ่มศักยภาพในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ส่งผลให้มีความคิด ทัศนคติความเชื่อ ความรู้สึกต่อความรุนแรงลดลง

นอกจากนั้นยังทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติการใช้ความรุนแรงพบว่า ทัศนคติมีความสัมพันธ์กันระหว่าง ความรู้สึก และความเชื่อหรือการรับรู้ที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดในลักษณะที่ชอบหรือไม่ชอบเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย อันเป็นผลมาจากประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งนั้น ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดแนวโน้มของบุคคลในการที่จะแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความรู้สึกและ

ความคิดเห็นของตน ซึ่งแต่ละองค์ประกอบมี 3 ด้าน (เกวลีและคณะ, 2555; กรวินท์, 2557; คมกฤษ, 2557; รักษาวารรณ, 2556; วินิภาจันและคณะ, 2556) ดังนี้

1. ด้านปัญญา (cognitive component) ประกอบด้วย ความเชื่อ ความรู้ ความคิด และความคิดเห็นที่มีต่อเป้าหมายของทัศนคติ

2. ด้านอารมณ์ความรู้สึก (affective component) เป็นความรู้สึกด้านอารมณ์ เช่น โกรธเกลียด รัก ชอบ เป็นต้นซึ่งเป็นเรื่องที่มีความแตกต่างกันตามบุคลิกภาพของแต่ละคน ที่จะแสดงความรู้สึกออกมาทางสีหน้าท่าทาง

3. ด้านพฤติกรรม (behavior component) เป็นความพร้อมหรือความโน้มเอียงที่จะประพฤติปฏิบัติเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในทิศทางที่สนับสนุนหรือคิดตาม เกิดจากความคิด ความรู้สึกต่อสิ่งนั้น

ผู้วิจัยได้นำแนวทางการกำกับตนเองร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติการใช้ความรุนแรงมาสร้างโปรแกรมการกำกับตนเอง ประกอบด้วย 6 กิจกรรม ดังนี้

1. การปฐมนิเทศ ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับนักเรียน และส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนด้วยกัน เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ ความคุ้นเคยมากขึ้น โดยผู้วิจัยจะแนะนำตนเอง พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ลักษณะการดำเนิน โปรแกรม แนวทางในการเตรียมตัวสำหรับการเข้าร่วมโปรแกรม ให้นักเรียนได้รับทราบเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง มีแนวปฏิบัติเดียวกันซึ่งจะทำให้ให้นักเรียนผ่อนคลาย ปลอดภัย กล้าแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นมากขึ้น โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้สนับสนุนและกระตุ้นให้วัยรุ่นได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นจากการทำกิจกรรม

2. กิจกรรมการสำรวจตนเอง มุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ในการสำรวจพฤติกรรมควบคุมตนเองที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เพราะจะทำให้ตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและทันท่วงที

3. กิจกรรมการกำหนดเป้าหมาย มุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ในการกำหนดเป้าหมายเพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เพราะจะทำให้บุคคลรู้สึกว่าเป็นผู้กระทำและตัดสินใจด้วยตนเอง จะเกิดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

4. กิจกรรมที่เพิ่มความตระหนักถึงความสำคัญของการกำหนดเป้าหมาย โดยผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจตนเองว่าตนเองสามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ ให้สังเกตและบันทึกการกระทำเพื่อกำกับพฤติกรรมทั้งด้านทัศนคติและการแสดงออกที่เกิดขึ้นในแต่ละวันตามความเป็นจริงระยะเวลา 1 สัปดาห์ก่อนนำข้อมูลไปใช้ในการตัดสินใจ

5. กิจกรรมที่มุ่งเน้นให้เปรียบเทียบการกระทำของตนเองเพื่อกำกับพฤติกรรมรุนแรงที่สามารถทำได้จริง โดย 1) เปรียบเทียบกับตนเอง นำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกการกระทำมาใช้ในการเปรียบเทียบกับเป้าหมายการกำกับตนเองเพื่อควบคุมการใช้ความรุนแรง 2) เปรียบเทียบกับกลุ่ม นำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกการกระทำมาใช้ในการเปรียบเทียบกับนักเรียนคนอื่นที่ตั้งเป้าหมายในลักษณะใกล้เคียงกัน เพื่อประเมินว่าตนเองสามารถทำได้ตามเป้าหมายอยู่ในลำดับที่เท่าใดของกลุ่ม

6. การสรุปการเรียนรู้จากกิจกรรมทั้งหมดและการให้แรงเสริม ผู้วิจัยจะเป็นผู้เก็บข้อมูลหลังการทดลอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามทัศนคติต่อความรุนแรงและแบบสอบถามพฤติกรรมควบคุมตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลหลังการทดลอง รวมทั้งกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือ

สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่นหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ
2. คะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง หลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ
3. คะแนนพฤติกรรมควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ
4. คะแนนพฤติกรรมควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง หลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ

นิยามศัพท์

โปรแกรมการกำกับตนเองหมายถึงรูปแบบหรือกิจกรรมเพื่อเพิ่มการจัดการตนเองในการกำกับตนเองและปรับทัศนคติทางลบต่อการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น โดยใช้แนวทางการควบคุมตนเองนั้น ได้ออกแบบกิจกรรมจากเทคนิคการกำกับตนเอง (self-regulation) ของแบนดูรา (Bandura, 1986) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง (จิตภาาและรุจิรา, 2555; รัตนา, 2550; อนุพงษ์และคณะ, 2553; Dvorak et al, 2014; Griffin et al, 2015) ร่วมกับการ

ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อความรุนแรง (เกวลีและคณะ, 2555; รักษาวรรณ, 2556; วินิกาญจน์และคณะ, 2556; อนุชา, 2558) โดยรูปแบบของโปรแกรมเป็นกิจกรรมกลุ่ม ทั้งหมด 6 ครั้ง ได้แก่ 1) การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ 2) การสำรวจตนเอง 3) การกำหนดเป้าหมาย 4) เพิ่มความตระหนักถึงความสำคัญของการกำหนดเป้าหมาย 5) การเปรียบเทียบ การกระทำของตนเองเพื่อกำกับพฤติกรรมที่สามารถทำได้จริง 6) การสรุปการเรียนรู้และการให้ แรงเสริม โดยดำเนินกิจกรรมทั้ง 6 ครั้งในระยะเวลา 3 สัปดาห์ๆละ 2 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 45-60 นาที

ทัศนคติการใช้ความรุนแรง หมายถึง ความรู้สึก ความคิดเห็น ของนักเรียนวัยรุ่นที่มีต่อการ ใช้ความรุนแรง ในลักษณะที่ชอบหรือไม่ชอบ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยวัดโดยใช้แบบสอบถามที่ใช้ ประเมินความรู้สึก ความคิดเห็นของวัยรุ่นที่มีต่อการ ใช้ความรุนแรงของกงสุวรรณและคณะ (Kongsuwan et al, 2012) ซึ่งดัดแปลงมาจากบิลฮาร์ทเจและไวเออร์ (Billhart, Jay, & Wyers, 1990)

พฤติกรรมควบคุมตนเอง หมายถึงการกระทำของบุคคลในการควบคุมและการรับรู้ ของวัยรุ่นต่อการกระทำของตนเอง ในการแสดงออกด้านคำพูดและการกระทำที่ไม่พึงประสงค์ เพื่อ จัดความคับข้องใจ ความเครียด ความโกรธ ความรู้สึกไม่พอใจต่างๆ ความสามารถในการเลือกใช้ วิธีการแก้ปัญหา การรู้จักวางแผนในการแสดงออกที่ดี และประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ประเมินจากแบบสอบถามพฤติกรรมควบคุมตนเอง ซึ่งพัฒนามาจากชนิธดา (2549) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือการสังเกตตนเอง การตัดสินใจและการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ชนิด 2 กลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรม การควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น โดยศึกษาในนักเรียนวัยรุ่นอายุ 15-19 ปีที่กำลังศึกษาในระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 5 ในจังหวัดปัตตานี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ครูและบุคลากรสาธารณสุขสามารถนำกิจกรรมที่ได้พัฒนาขึ้นมาเพื่อเพิ่มความสามารถในการกำกับตนเองและส่งเสริมทัศนคติทางลบต่อการใช้ความรุนแรง และป้องกันการเกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น

บทที่ 2

วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ ความรุนแรงและพฤติกรรมควบคุมตนเองในนักเรียนวัยรุ่น โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตในการ ทบทวนวรรณคดีที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. สถานการณ์การใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น
 - 1.1 สาเหตุ/ ปัจจัยการใช้ความรุนแรง
 - 1.2 ผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง
 - 1.3 แนวทางการจัดการ/ป้องกันการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น
 - 1.4 การดูแลนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรง
2. ทัศนคติการใช้ความรุนแรง
 - 2.1 ความหมายของทัศนคติ
 - 2.2 องค์ประกอบของทัศนคติ
 - 2.3 ประเภทของทัศนคติ
 - 2.4 ลักษณะของทัศนคติ
 - 2.5 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น
3. การกำกับตนเอง
 - 3.1 ความหมายของการกำกับตนเอง
 - 3.2 กระบวนการของการกำกับตนเอง
 - 3.2.1 การสังเกตตนเอง
 - 3.2.2 การตัดสินใจ
 - 3.2.3 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง
 - 3.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเอง
4. โปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง
5. สรุปผลการทบทวนวรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สถานการณ์การใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น

การใช้ความรุนแรงในวัยรุ่นไม่ว่าจะเป็นกรณีที่วัยรุ่นเป็นเหยื่อหรือเป็นผู้กระทำก็ตาม กำลังเป็นปัญหาที่ยุ่งยากซับซ้อนมากยิ่งขึ้นทั่วโลก การใช้ความรุนแรงอาจแสดงออกมาในรูปของการทำร้ายผู้อื่น การปล้นทรัพย์ การทำร้ายทางเพศ หรือการฆาตกรรม (จรรยาและคณะ, 2558) ในกรณีของการตกเป็นเหยื่อของความรุนแรงนั้น องค์การอนามัยโลกรายงานว่า มีวัยรุ่นและคนหนุ่มสาวอายุระหว่าง 10 - 29 ปีถูกทำร้ายถึงแก่ชีวิต 199,000 รายทั่วโลก คิดเป็นอัตรา 9.2 ต่อประชากรแสนคนหรือเฉลี่ย 565 คนต่อวัน ส่วนในกรณีวัยรุ่นเป็นผู้กระทำนั้น พบว่าร้อยละ 30 - 40 ของวัยรุ่นชาย และร้อยละ 15 - 30 ของวัยรุ่นหญิงที่มีอายุ 17 ปี เคยกระทำผิดกฎหมายอย่างรุนแรง อย่างน้อย 1 ครั้งใน ชีวิต (WHO, 2012) อัตราของความรุนแรงในแต่ละประเทศแตกต่างกันไป ตามสถิติซึ่งรายงานโดยองค์การอนามัยโลกพบว่า กลุ่มประเทศที่มีอัตราคนหนุ่มสาวถูกทำร้ายถึงแก่ชีวิตต่ำ คือกลุ่มประเทศยุโรปตะวันตก ส่วนกลุ่มประเทศละตินอเมริกามีอัตราสูงที่สุด โดยทั่วไปอัตราที่สูงกว่า 10 ต่อ ประชากรแสนคนมักพบในประเทศที่กำลังพัฒนาหรือประเทศที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว (WHO, 2012)

สำหรับสถานการณ์ความรุนแรงใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้แก่ปัตตานี ยะลาและ นราธิวาสนั้น จะเห็นได้ว่ามีความรุนแรงเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังจะเห็นได้จากสถิติความรุนแรง ตั้งแต่ปี 2557-2559 พบว่า เกิดความรุนแรงทั้งหมด 2,274 เหตุการณ์ ซึ่งในพื้นที่จังหวัดปัตตานีเกิด เหตุการณ์ทั้งหมด 798 เหตุการณ์ซึ่งเป็นพื้นที่ที่เกิดเหตุการณ์ค่อนข้างสูง (Deep South Watch: การ วิเคราะห์ข้อมูลเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้, 2559) โดยมีเหตุการณ์ลอบทำร้าย วางเพลิง วางระเบิดและจลาจล ซึ่งการตกเป็นเหยื่อของสถานการณ์ความรุนแรงทำให้ได้รับ บาดเจ็บหรือเสียชีวิต ต้องสูญเสียบิดามารดา ญาติพี่น้อง ตลอดจนได้รับรู้เหตุการณ์ปะทะกัน ระหว่างทหารและกลุ่มผู้ก่อความไม่สงบจึงอาจส่งผลกระทบต่อความมั่นคงในชีวิตและภาวะ สุขภาพจิต ภาวะอารมณ์ของวัยรุ่น (มุสลิม, 54) ทำให้เห็นถึงสถานการณ์ที่ไม่ปกติในชุมชน ซึ่งเป็น สิ่งแวดล้อมอย่างหนึ่งที่สามารถส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นใน 3 จังหวัดชายแดน ภาคใต้ ซึ่งความรุนแรงในชุมชนมีผลกระทบต่อพฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึก และกระบวนการคิด ของบุคคล และหากพบว่ามีปัญหาจะนำมาซึ่งปัญหาสุขภาพจิต เช่น อาการซึมเศร้า อาการวิตกกังวล ความคิดฆ่าตัวตาย (พีร, 2555)

สถานการณ์การใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นไทยในปัจจุบันนั้นกำลังทวีความรุนแรงมากขึ้น เช่นเดียวกันกับในหลายประเทศ ดังตัวอย่างที่พบเห็นได้จากข่าวหนังสือพิมพ์ที่มีวัยรุ่นทำผิด กฎหมายกันมากขึ้น มีการยกพวกตีกัน การก่อเหตุทะเลาะวิวาท การพกพาอาวุธในการทำร้ายคู่อริ

ทำลายทรัพย์สินส่วนรวม การใช้ภาษาล้อคำที่รุนแรง ข่มขู่ คำหิเดียดเยียน การใช้ภาษาท่าทางที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมเหล่านี้จัดเป็นพฤติกรรมที่รุนแรงทั้งสิ้น (เกวลี, 2555) สำหรับความรุนแรงในรูปแบบอื่นนั้น พบได้มากเช่นกันทั้งความรุนแรงที่ทำให้ถึงแก่ชีวิตความรุนแรงที่ไม่ถึงแก่ชีวิต เช่น ถูกทำร้ายร่างกาย และได้รับบาดเจ็บจนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ความรุนแรงในหมู่ นักเรียนการรังแกก็กำลังเป็นปัญหาสำคัญ การสำรวจพบว่า 1 ใน 7 ของเด็กนักเรียนเคยถูกรังแกหรือเคยรังแกผู้อื่นมาก่อน (ชมพูนุท, 2557) พฤติกรรมความรุนแรงแฝงอยู่ในชีวิตประจำวันของวัยรุ่นจนกลายเป็นสิ่งธรรมดา โดยความรุนแรงเกิดขึ้นในทุกมิติของวัยรุ่น ทั้งการเห็นความรุนแรงในบ้าน ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว เห็นหรือถูกกระทำความรุนแรงจากบ้านไปโรงเรียน ในกลุ่มเพื่อน จนสิ่งเหล่านี้ถูกรับรู้ว่าเป็นสิ่งธรรมดา (นุรโสภา, 2558)

จากการศึกษาของฐาศุภ (2554) พบว่า โครงสร้างทางสังคมมีผลต่อพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในเด็ก ทั้งในฐานะเป็นผู้ถูกระทำความรุนแรง ในฐานะเป็นผู้กระทำความรุนแรง ทั้งนี้มีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย ได้แก่ 1) สาเหตุจากตัวเด็กเอง เช่น ลักษณะทางกายภาพ บุคลิกภาพที่อ่อนแอ ความคิดและพฤติกรรมต่างกัน มีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ ความคิดและความรู้สึก เป็นต้น 2) สาเหตุจากครอบครัว เช่น พ่อแม่ขาดทักษะในการอบรมเลี้ยงดู และการเป็นแบบอย่างที่ไม่ดี เป็นต้น 3) สาเหตุจากบริบทของโรงเรียน เช่น การจัดการระบบการเรียนการสอนไม่ดี เรียนหนักเกินไป การปล่อยปละละเลยเด็ก กฎระเบียบมากเกินไป การต่อต้าน การถูกลงโทษ หรือการเลียนแบบเพื่อนไม่ดี เป็นต้น 4) สาเหตุจากการรับสื่อต่างๆ ที่มักเสนอความรุนแรง และ 5) สาเหตุจากชุมชนที่มีวัฒนธรรมประเพณีไม่เหมาะสม

ปัญหาความรุนแรงของวัยรุ่นเป็นปัญหาของประเทศที่สำคัญควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน เนื่องจากปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นและครอบครัว ก่อให้เกิดปัญหาในชุมชน สังคม (เกวลี, 2555) และจากการรายงานของรักษณาวรรณ (2556) ที่ว่าวัยรุ่นเป็นประชากรที่สำคัญของชาติซึ่งประชากรเหล่านี้จะเป็นกำลังที่สำคัญในการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญรุ่งเรืองต่อไปในอนาคต ถ้าหากประชากรเหล่านี้ไม่มีคุณภาพมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมก็จะเป็นการสร้างปัญหาให้กับสังคมต่อไป

สาเหตุ/ปัจจัยการใช้ความรุนแรง

สาเหตุของการใช้ความรุนแรง แบ่งออกเป็น 4 ปัจจัย (เกวลีและคณะ, 2555; กฤตยาและคณะ, 2556; จินตนาและคณะ, 2556; จริยาและคณะ, 2558; นิภาพร, 2556; รักษณาวรรณ 2556; วินิกาญจน์และคณะ, 2556) ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล เกี่ยวข้องกับความผิดปกติทางจิตและบุคลิกภาพ การมีประสบการณ์ความรุนแรง การที่ถูกกระทำรุนแรงโดยบิดามารดาอาจมีบุคลิกภาพบางอย่างที่ผลักดันให้ถูกใช้ความรุนแรง เช่น เด็กที่เกิดมาจากการตั้งครรภ์ผิดปกติ ลักษณะร่างกายของเด็กเกิดก่อนกำหนดที่ไม่น่าสนใจ พิกัดหรือน้ำหนักแรกคลอดที่น้ำหนักตัวน้อย ขาดการศึกษา การติดสารเสพติด นอกจากนั้นยังรวมไปถึง เพศ ความคิด ความเชื่อ และทักษะทางสังคมของวัยรุ่น เป็นผลทำให้พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงคงอยู่ จากการที่ขาดทักษะในการแก้ไขความขัดแย้ง รวมถึงการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม เมื่อวัยรุ่นตกอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกคุกคามจากผู้อื่น วัยรุ่นที่มีความก้าวร้าว มักจะตอบโต้กลับด้วยวิธีที่รุนแรง ขณะเดียวกันยังมีความเชื่อว่าการใช้ความรุนแรงจะช่วยลดการคุกคามจากผู้อื่น เป็นการเสริมภาพพจน์และสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเอง

2. ปัจจัยทางด้านครอบครัว และบุคคลใกล้ชิด มีความเกี่ยวข้องกับปัญหาภายในครอบครัว การที่ครอบครัวมีรายได้ต่ำ ครอบครัวแตกแยก ครอบครัวให้การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม การปกป้องมากเกินไป ทำให้เด็กไม่ได้เรียนรู้ที่จะเผชิญความผิดหวังและการแก้ไขปัญหาคือการเลี้ยงดูโดยใช้อารมณ์ ใช้ความรุนแรงทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาคือใช้อารมณ์และความรุนแรง การที่เด็กถูกละเลย ทำให้เด็กขาดความรักความอบอุ่นและรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า

3. ปัจจัยด้านชุมชน ได้แก่ การมีแหล่งอบายมุข สื่อที่แสดงออกถึงความรุนแรง รูปแบบต่างๆ ความอ่อนแอของชุมชน และความหนาแน่นของประชากรชุมชนเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง การที่วัยรุ่นเติบโตท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เสี่ยง คือ อาศัยในชุมชนที่มีคนยากจนอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก บ้านเรือนแออัด ชุมชนที่มีการย้ายเข้า ย้ายออกอยู่เป็นประจำ ชุมชนที่มีจำนวนครอบครัวแตกแยกเป็นส่วนใหญ่ มีแหล่งอาชญากรรม และยาเสพติดในชุมชน และหากวัยรุ่นต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมดังกล่าวเป็นประจำ ทำให้วัยรุ่นเสี่ยงต่อการตกเป็นเหยื่อของความรุนแรง นำไปสู่การเกิดพฤติกรรมต่อต้านสังคม และเกิดเป็นการใช้ความรุนแรงในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพีร์ (2555) ที่กล่าวว่า การเผชิญความรุนแรงในชุมชนส่งผลต่อการเรียนรู้ของวัยรุ่น ทั้งที่เคยประสบการณตกเป็นเหยื่อ หรือได้เห็นเหตุการณ์ โดยมองว่าการใช้กำลังหรือแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นสิ่งจำเป็น หรือเป็นเครื่องมือสำคัญในการบรรลุเป้าหมายในสิ่งที่ตนเองต้องการ

4. ปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ การคบเพื่อน เพื่อนเป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่ง เนื่องจากเพื่อนจะมีส่วนช่วยให้วัยรุ่นมีพัฒนาการในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้งด้านจิตใจ และสังคม ในขณะที่เพื่อนอาจจะส่งผลในแง่ลบได้ โดยเฉพาะถ้าความต้องการของกลุ่มเพื่อนในการที่จะกดดันให้มีพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อให้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน การศึกษา สังคม วัฒนธรรมสภาพความเป็นอยู่ที่แออัด ดึงเครียด เต็มไปด้วยแหล่งอบายมุขความยากจน ปัญหาทาง

เศรษฐกิจ สังคมค่านิยมต่อการใช้ความรุนแรง เช่นให้ความสำคัญกับศักดิ์ศรีในทางที่ผิด และสื่อที่เกี่ยวข้องกับการใช้ความรุนแรง สื่อมวลชน เช่น วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ วิดีโอเกม เพลง หนังสือการ์ตูน หรือแม้กระทั่งหนังสือทั่วไปที่สอดแทรกพฤติกรรมชั่วร้าย ไม่เหมาะสม มีผลต่อความคิดทางบวกต่อการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น

5. ปัจจัยด้านประสบการณ์รุนแรง ซึ่งจะส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมรุนแรงของวัยรุ่น เกิดจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ที่เกิดขึ้นอย่างยาวนาน โดยมีเหตุการณ์ความรุนแรงเกิดขึ้นจำนวนมากและหลากหลาย ได้แก่ การระเบิด วางเพลิง ยิง ฆ่าตัดคอ ปล้นอาวุธ การก่อวินาศกรรม เป็นต้น (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2556) จากสถานการณ์ที่กลุ่มผู้ก่อความรุนแรงได้ใช้วิธีชักจูงวัยรุ่นไปอบรมปลูกฝังอุดมการณ์ด้วยวิธีการของกลุ่ม โดยไม่คำนึงถึงหลักการแห่งมนุษยธรรมและหลักคำสอนของศาสนาส่งผลให้กลุ่มวัยรุ่นที่หลงเชื่อได้กระทำการใช้ความรุนแรงโดยไม่ทันยั้งคิดว่าได้กระทำความผิดเป็นการสังหารประสบการณ์การใช้ความรุนแรง จนทำให้รู้สึกว่าการใช้ความรุนแรงเป็นเรื่องปกติ

จากที่กล่าวมาทั้งหมดพบว่า การใช้ความรุนแรงในวัยรุ่นเป็นปัญหาที่ซับซ้อน ซึ่งการที่จะเข้าใจถึงการเกิดความรุนแรงนั้น ควรมีการพิจารณาสาเหตุและปัจจัยต่างๆอย่างรอบคอบ โดยไม่มุ่งเน้นที่ปัจจัยหนึ่งเพียงอย่างเดียว นอกจากนั้นการมองผลกระทบที่เกิดขึ้นจากความรุนแรงก็เป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเป็นการเข้าใจถึงกระบวนการที่มีผลต่อการเกิดพฤติกรรม ทำให้สามารถช่วยเหลือและป้องกันการเกิดพฤติกรรมที่มีแนวโน้มที่จะทวีความรุนแรงขึ้นไปในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง

ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการใช้ความรุนแรงนั้นส่งผลกระทบต่อบุคคล ครอบครัว และสังคม ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ผลกระทบที่สำคัญ (เกวลิและคณะ, 2555; ณีฐฐาภรณ์, 2557; นิภาพร, 2556; รักษาวารรณ, 2556; วินิกาญจน์และคณะ, 2556) ดังต่อไปนี้

1. ผลกระทบด้านร่างกาย มีตั้งแต่บาดเจ็บเล็กน้อย เช่น ฟกช้ำ บวม จนถึงได้รับบาดเจ็บสาหัส เช่น กระดูกหัก อวัยวะภายในบอบช้ำหรือนิกขาดสูญเสียอวัยวะและรุนแรงถึงการสูญเสียชีวิตนอกจากนี้ยังรวมถึง การมีพัฒนาการล่าช้า โดยเฉพาะพัฒนาการด้านภาษา และสติปัญญา มีสมาธิสั้น เรียนช้า ผลการเรียนตกต่ำ

2. ผลกระทบด้านจิตใจ เด็กที่มีประสบการณ์การใช้ความรุนแรง จะขาดความไว้วางใจผู้อื่นและแสดงอาการหวาดกลัวเมื่อโตขึ้น มักจะใช้กลไกทางจิตที่ทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นด้วยการปฏิเสธด้วยการโทษผู้อื่นหรือมองสิ่งต่างๆแยกจากกัน มีการเรียนรู้และเก็บภาพของผู้ทำร้าย

ไว้ในใจแล้วแสดงพฤติกรรมเลียนแบบ เช่น การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ทำลายข้าวของ มีเรื่องทะเลาะวิวาทชกต่อยอยู่เสมอ ต่อต้านสังคม บุคลิกภาพแปรปรวนและรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง นำไปสู่การทำร้ายร่างกายตนเองและผู้อื่นอาจจะกระทำผิดหรือก่ออาชญากรรมต่อไปในอนาคต

3. ผลกระทบทางด้านสังคม ก่อให้เกิดความไม่สงบในสังคมทำให้เกิดการขัดแย้งเกิดความอาฆาตจองเวรกัน และกระทำโต้ตอบกันไม่มีสิ้นสุด ทำให้เกิดความเสื่อมเสียทางศีลธรรมจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นย่อมกระทบต่อสวัสดิภาพของสังคม ประชาชนอาจได้รับบาดเจ็บล้มตายและยังเป็นภาพลักษณ์ที่ไม่ดีต่อสังคม และอนุชนรุ่นหลังอาจมีการเลียนแบบเอาอย่างต่อไปได้ ทำให้สูญเสียทรัพยากรบุคคล ขาดอนาคตที่เป็นคนดีที่จะช่วยพัฒนาประเทศชาติต่อไป

4. ผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจ การใช้ความรุนแรงกระทำการใดๆ จะทำให้สูญเสียทรัพย์สิน เกิดความเสียหายต่อทรัพย์สินสาธารณะ จะต้องใช้จ่ายค่าซ่อมแซม ค่าชดเชยต่างๆ หลังจากเกิดเหตุการณ์และต้องเสียค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวกับสุขภาพเพิ่มมากขึ้น และทำให้คุณภาพชีวิตลดน้อยลง

5. ผลกระทบทางการเมือง สังคมที่ใช้ความรุนแรงแสดงถึงความไม่สงบทางการเมืองและประเทศต่างๆ ก็ไม่กล้าที่จะเข้ามาลงทุนในกิจการต่างๆ ไม่กล้าเข้าไปท่องเที่ยว แต่อาจเข้ามาในรูปแบบของการแทรกแซง เพื่อเป็นการบ่อนทำลายความมั่นคงของประเทศหรือทำลายสถาบันของชาติ

แนวทางการจัดการ/ป้องกันการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น

ปัจจุบันปัญหาความรุนแรงในวัยรุ่นมีรูปแบบที่หลากหลาย ซึ่งหมายรวมไปถึงพฤติกรรมก้าวร้าว ได้แก่ การกระทำรุนแรงทางด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ การรังแก การตบตีหรือต่อสู้อ การดูคำขู่ขู่ พฤติกรรมเหล่านี้มีผลกระทบต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น (จริยา, นฤมลและอังคณา, 2558) นอกจากนี้แล้วยังพบลักษณะปัญหาการใช้ความรุนแรงในโรงเรียน ได้แก่ ปัญหาการทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น ปัญหาความเลื่อมใสทางสังคมและทางการศึกษา การใช้สารเสพติด ปัญหาสุขภาพ และการถูกกระทำจากผู้อื่น (กฤตยา, ปราณิพร, จิรวรรณและจอมขวัญ, 2556) ซึ่งชนวนเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความคุ้นเคยกับการใช้ความรุนแรง และกลายมาเป็นผู้ก่อความรุนแรงเสียเองในที่สุด โดยเฉพาะสื่อโทรทัศน์และภาพยนตร์นำเสนอการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา นับเป็นตัวกระตุ้นให้วัยรุ่นซึ่งยังมีประสบการณ์น้อย ขาดทักษะในการดำเนินชีวิตเกิดการซึมซับและเลียนแบบโดยไม่รู้ตัว

แนวทางการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่นเพื่อเป็นการสกัดกั้นไม่ให้เกิดปัญหา เป็นการเตรียมการเพื่อระงับปัญหาที่เกิดจากการกระทำรุนแรง ซึ่งได้แก่ 1) การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นที่จะทำให้เกิดความรุนแรง หมายถึง การปฏิบัติตนที่สามารถหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ หรือตัวกระตุ้นที่เป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดการกระทำรุนแรง 2) การปฏิเสธเพื่อป้องกันการกระทำรุนแรง หมายถึง การปฏิบัติตนที่สามารถหลีกเลี่ยงการชักชวนให้กระทำรุนแรง โดยการพูดหรือแสดงท่าทางปฏิเสธอย่างมีเหตุผลจริงจัง โดยไม่ทำลายความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 3) การจัดการกับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ของตนเองอย่างเหมาะสม หมายถึง การปฏิบัติตนเพื่อระงับหรือควบคุมอารมณ์โกรธ โมโห หงุดหงิด เพื่อป้องกันการกระทำที่รุนแรง (ทวีศิลป์และวิมลรัตน์, 2556)

ฮามาด (2556) ได้กล่าวถึงแนวทางการป้องกันการใช้ความรุนแรงดังต่อไปนี้

1. ลดความรุนแรงในครอบครัว ระหว่างพ่อแม่ พ่อแม่ต่อเด็ก เด็กต่อเด็ก โดยถือหลักว่า จะไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา ถ้ามีการลงโทษต้องไม่ใช้วิธีรุนแรง พูดคุยด้วยเหตุผล รับฟังความคิดเห็นของเด็กไปด้วย และแนะวิธีระบายความโกรธอย่างถูกต้อง เช่น การหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ การออกกำลังกาย เป็นต้น

2. การสร้างลูกให้เข้มแข็ง มีความอดทน อดกลั้น พ่อแม่ต้องไม่ส่งเสริมความก้าวร้าว หรือปล่อยปละละเลยไม่เอาใจใส่ หรือตามใจในทางที่ผิดๆ กล่าวคือ

2.1 เริ่มต้นสอนให้เด็กมีจิตเมตตา ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันไม่ให้กระทำการรุนแรง รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การได้รับความรักความอบอุ่นจากครอบครัว การดูแลเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ มีการตอบสนองต่อความต้องการที่ถูกทาง สอนการแบ่งปัน สอนมารยาทเบื้องต้นทางสังคม พ่อแม่ต้องเป็นที่พึ่ง ช่วยเหลือดูแลปกป้องอันตราย แล้วค่อยๆ ถอยห่างออกไปเฝ้าดูในสายตา เมื่อเขาค่อยๆ เติบโตขึ้น ให้โอกาสความอิสระพร้อมความรับผิดชอบควบคู่กันไป

2.2 ฝึกให้ทำงานตามวัยเพื่อฝึกทักษะไหวพริบและวิธีคิดค้น ขณะเดียวกันให้ความเป็นอยู่พอเพียง ตามความจำเป็นไม่ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย การทำอะไรเมื่อเกิดข้อผิดพลาด ผู้ใหญ่ต้องมีความเข้าใจและให้รู้ว่านี่คือการเรียนรู้อย่างหนึ่งและหาวิธีแก้ไข เด็กที่ทำอะไรได้สำเร็จจะมีความเพลิดเพลินกับการงานและงานอดิเรก ช่วยเหลืองานภายในบ้าน จะเป็นเด็กไม่เหลวไหลและประกอบอาชีพได้ดีเมื่อโตขึ้น

2.3 พ่อแม่และผู้ใหญ่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดี ในการแสดงออกทางวาจา ท่าทางและการกระทำทั้งต่อหน้าและลับหลังในชีวิตประจำวัน พ่อแม่อาจยกตัวอย่างที่ดีมาเป็นหัวข้อในการสนทนา ให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันเสมอ ให้รู้ว่าพ่อแม่เป็นที่ปรึกษา เข้าใจและพร้อมที่จะเป็นที่ปรึกษา ให้เด็กได้ปรับทุกข์หรือยินดีในความสุขความสำเร็จของเขา

2.4 การมีส่วนร่วมในครอบครัว การทำกิจกรรมร่วมกันให้เด็กรู้ว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งในครอบครัวมีหน้าที่สำคัญร่วมด้วย ช่วยเหลือรับผิดชอบตามวัย หาเวลาอยู่ด้วยกันไม่ว่าจะเป็น เล่นเกม เดินเล่น ออกกำลังกาย ทำอาหาร เล่นดนตรี ซ่อมแซมสิ่งของเครื่องใช้ เป็นต้น กิจกรรมภายในบ้านเป็นจุดสำคัญที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในครอบครัว

2.5 การฝึกให้เด็กคิดให้เป็นคิดให้ดี แก้ปัญหาความยุ่งยากให้เป็นอย่างสร้างสรรค์ เมื่อเผชิญกับปัญหาไม่ว่าสถานการณ์อย่างไร ต้องมีสติ ยังคิด คิดหาทางที่ถูกต้อง และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค พ่อแม่จึงไม่ควรทำให้ทุกอย่าง ไม่บอกหรือว่าสั่งเขาทำให้หมด

นอกจากนี้ยังมีทักษะที่มีความสำคัญและมีส่วนช่วยป้องกันการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น ดังต่อไปนี้

1. ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เป็นความสามารถที่จะตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง การควบคุม การจัดการอารมณ์และความเครียด ซึ่งประกอบด้วยความรู้จักและเข้าใจการเกิดอารมณ์ รู้เท่าทันลักษณะอารมณ์ที่เกิดขึ้น และหาแนวทางการจัดการกับอารมณ์ การจัดการกับอารมณ์และความเครียดเป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอน 3 ขั้นตอน คือ 1) การสำรวจอารมณ์ 2) คาดการณ์ผลดี ผลเสียของการแสดงออกของอารมณ์ 4) สำรวจความรู้สึกชื่นชมตนเองเมื่อสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ (ทวีศิลป์และวิมลรัตน์, 2556)

2. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล คือความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ได้แก่ เพื่อน ครู รวมไปถึงบุคคลใกล้ชิด พ่อแม่ ผู้ปกครอง ตลอดจนเป็นการลงสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ด้วยการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพเหมาะสม ทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง พื้นฐานการสื่อสารที่ดีจะช่วยให้เกิดความเข้าใจระหว่างกัน นำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีและที่สำคัญจะเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตของแต่ละบุคคล (จรรยาและคณะ, 2558)

3. ทักษะการแก้ไขปัญหา เป็นความสามารถในการเผชิญกับสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การใช้ความรุนแรง การแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพต้องลงมือปฏิบัติอย่างเป็นกระบวนการ และได้รับการฝึกฝนจนสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง เลือกริธีหรือแนวทางการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม แนวทางการแก้ไขปัญหามี 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1) การตระหนักในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา 2) การกำหนดทางเลือกในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น 3) การวิเคราะห์ทางเลือก 4) การเลือกริธีแก้ไขปัญหา 5) การหาวิธีแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากทางเลือก (วินิกาญจน์และคณะ, 2556)

4. ความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นความรู้สึกต่อตนเองที่เป็นการตระหนักในการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เป็นความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติหน้าที่ต่อสังคมด้วยความสนใจ เต็มใจ และความละเอียดรอบคอบ มีความตั้งใจปฏิบัติงานตามหน้าที่ให้บรรลุเป้าหมาย ซึ่งพฤติกรรมที่บุคคลมี

หน้าที่และความรับผิดชอบที่จะต้องปฏิบัติต่อสังคมมีดังนี้ 1) ความรับผิดชอบต่อหน้าที่พลเมือง เป็นการปฏิบัติตามระเบียบของสังคม การรักษาทักษะสมบัติของสังคม การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น 2) ความรับผิดชอบต่อครอบครัว เป็นการแสดงความเคารพเชื่อฟังพ่อแม่ ผู้ปกครอง ช่วยเหลืองานบ้าน รักษาชื่อเสียงของครอบครัว 3) ความรับผิดชอบต่อโรงเรียน ครู อาจารย์ เป็นการแสดงออกของการตั้งใจเล่าเรียน การเชื่อฟังครู อาจารย์ การปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียน และรักษาทักษะสมบัติของโรงเรียน 4) ความรับผิดชอบต่อเพื่อน เป็นการช่วยดักเตือน แนะนำเมื่อเพื่อนทำผิด การให้ความช่วยเหลือเพื่อนอย่างเหมาะสม การให้อภัยเมื่อเพื่อนทำผิด ไม่ทะเลาะกัน ไม่เอาเปรียบและเคารพสิทธิซึ่งกันและกัน (วินิภาญจน์และคณะ, 2556)

การดูแลนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงในโรงเรียน

พฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงที่พบในโรงเรียน ปัจจุบันมีมากขึ้นกว่าในอดีตและเปิดเผยมากยิ่งขึ้น เช่น การสูบบุหรี่ การแต่งกายโป้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย การหลอกลวงทางอินเทอร์เน็ต ดิจเกมส์ การรวมกลุ่มข่มขู่มอเตอร์ไซด์ การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนซึ่งปัญหาดังกล่าวมักจะควบคู่กับกับการดื่มเหล้าและเที่ยวกลางคืน การทะเลาะตบตีกันของนักเรียนที่มีทั้งในผู้หญิงและผู้ชาย วิธีการมีทั้งการใช้อาวุธตั้งแต่ใช้มีด ไปจนถึงการใช้ปืน พฤติกรรมนี้เรียน ขาดเรียน ปัญหาเด็กผิดเพศ ผู้หญิงเป็นทอมดี้ ผู้ชายเป็นตุ๊ด เป็นกระเทย พุดไม่เพราะใช้คำหยาบคาย ความคิดเห็นต่อการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเสี่ยง ควรเริ่มตั้งแต่ครอบครัว สังคม และโรงเรียน

แนวทางการดูแลนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงในโรงเรียนมีดังต่อไปนี้ (กฤตยาและคณะ, 2556; จริยาและคณะ, 2558; ณัฐฐาภรณ์, 2557; ฮาหมาด, 2556)

1. ครูให้ความเข้าใจ ให้ความเป็นกันเองหรือความใกล้ชิดสนิทสนมกับเด็ก เพื่อให้เด็กเกิดความไว้วางใจ รักเคารพครูได้มีโอกาสรบายความขุ่นเคือง หรือข้อขัดแย้งต่างๆ เพื่อให้ครูได้ทราบสาเหตุการใช้ความรุนแรงของเด็ก จะได้ช่วยแก้ไขดักเตือนด้วยการพูด การชี้แจง ข้อบกพร่อง การให้ข้อคิดเพื่อให้เข้าใจการปฏิบัติตนได้ถูกต้อง

2. ให้เด็กนั่งหน้าชั้นเรียนหรือใกล้ครู เพื่อจะได้คอยกำกับให้เด็กมีความตั้งใจในการทำงานที่ดีขึ้น ไม่ควรให้เด็กนั่งหลังห้องหรือใกล้ประตูหน้าต่าง ซึ่งจะมีโอกาสถูกระตุ้นให้เสียสมาธิได้ง่าย

3. วางกฎระเบียบและตารางกิจกรรมต่างๆของห้องเรียนให้ชัดเจน

4. ฝึกให้เด็กได้ทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การทำงานศิลปะ ดนตรี จะทำให้ได้ใช้ความสามารถไปในทางที่ถูกที่ควร ลดการใช้ความรุนแรงต่อผู้อื่น

5. ฝึกความรับผิดชอบในการทำหน้าที่ต่างๆในโรงเรียนหรือในชั้นเรียน โดยให้มีหน้าที่ในการดูแลและให้ความช่วยเหลือผู้อื่น เช่น เป็นหัวหน้ากลุ่ม หัวหน้ากิจกรรมพิเศษต่างๆ และหากมีการออกแรงในการทำกิจกรรมด้วยยิ่งดี เพราะเป็นการใช้แรงงานที่จะใช้ความรุนแรงมาทำให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม

6. เมื่อเด็กมีพฤติกรรมก่อน พึงเหตุการณ์รอบด้านอย่างสงบ เปิดโอกาสให้พูดพอสมควรแต่อย่าเป็นการแก้ตัวเกินไป ตัดสินด้วยความสงบตามข้อตกลงกัน ใช้การลงโทษที่ไม่รุนแรง เช่น พูดตักเตือน เบนความสนใจให้ทำ กิจกรรมอื่น หรือแยกให้อยู่สงบตามลำพังประมาณ 5 นาที หลีกเลี่ยงการตำหนิ คว้า หรือ ลงโทษรุนแรงซึ่งจะเป็นการเร้าให้เด็กเกิดการควบคุมตัวเองมากขึ้น

7. หาวิธีป้องกัน ไม่ให้ก่อความไม่สงบในชั้นเรียนด้วยวิธีการต่างๆที่เหมาะสม เช่น เด็กที่ไปรังแกเพื่อน ก็ให้ออกมาทำกิจกรรมประกอบการเรียน เช่น แสดงท่าทางหรือละครประกอบการเรียน

8. ช่วยเหลือเป็นพิเศษทางการเรียน เช่น การสอนเสริมแบบตัวต่อตัว หรือเป็นกลุ่มเล็กๆในรายที่มีความบกพร่องในทักษะด้านการเรียน

9. ติดต่อกับผู้ปกครองอย่างสม่ำเสมอเพื่อวางแผนร่วมกันในการช่วยเหลือเด็ก

ทัศนคติการใช้ความรุนแรง

ทัศนคติการใช้ความรุนแรง เป็นความคิดเห็นต่อการกระทำใดๆก็ตามที่เป็นความผิดทางกฎหมาย จารีตประเพณี การกระทำที่ก่อให้เกิดความเสียหายและอันตรายต่อผู้อื่น ซึ่งเกิดจากการทำร้ายรุกราน และคุกคามกับผู้อื่น อันเป็นผลมาจากประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้ความรุนแรงโดยสอดคล้องกันกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตน ซึ่งความรู้สึก 2 ลักษณะที่มีความเกี่ยวข้องกับการใช้ความรุนแรง (กรวินท์, 2557; ชนาธิป, 2559; วินิกานุจน์และคณะ, 2557) คือ

1. ความรู้สึกทางบวกที่มีต่อตนเอง คือ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การเชื่อมั่นในตนเอง พึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมี มองโลกในแง่ดี มีกิจกรรมที่สร้างความสุขและการผ่อนคลายความเครียดของตนเอง

2. ความรู้สึกทางลบที่มีต่อตนเอง คือ ความรู้สึกที่ทำให้รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ขาดความเชื่อมั่น ไม่พึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมี มองโลกในแง่ร้าย และใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา

ส่วนแหล่งที่มาของทัศนคติที่ทำให้เกิดการใช้ความรุนแรง (กรวินท์, 2557; เกวลี, 2555; ชนาธิป, 2559) มีดังนี้

1. ประสบการณ์เฉพาะอย่าง (specific experience) เช่น การได้รับความรู้สึกหรือการกระทำที่รุนแรงไม่ว่าจะเป็นทางร่างกายหรือจิตใจก็ตาม หรือการเกิดภาวะคับข้องใจบ่อยๆ จากการประสบเหตุการณ์หรือบุคคลที่มีแนวโน้มไม่ชอบ หรือมีประสบการณ์ที่ไม่ดี เพียงครั้งเดียวก็อาจจะมีอิทธิพลต่อทัศนคติของบุคคลได้

2. การติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น (communication from others) โดยเฉพาะการเรียนรู้อย่างไม่เป็นทางการ ที่วัยรุ่นได้รับในครอบครัว ในสิ่งแวดล้อมของโรงเรียน ครูและเพื่อน การติดต่อสื่อสารกับบุคคลที่แวดล้อม จะมีอิทธิพลต่อความเชื่อและทัศนคติของวัยรุ่นได้ และมักจะเกิดขึ้นอย่างปราศจากเหตุผลและสามารถเปลี่ยนแปลงได้

3. สิ่งที่เป็นแบบอย่าง (models) ทัศนคติบางอย่างถูกสร้างขึ้นมาจากการเลียนแบบจาก คนอื่น โดยเป็นกระบวนการ เช่น เมื่อเกิดเหตุการณ์รุนแรงขึ้นในบ้าน วัยรุ่นจะมองว่าบุคคลอื่นมีการปฏิบัติอย่างไร ก็จะแปลความหมายของการปฏิบัตินั้นในรูปของความเชื่อ ที่เป็นทัศนคติ ความรู้สึกนี้จะเรียนรู้ได้จากการสังเกตการณ์กระทำ

4. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับสถาบัน (institutional factors) ทัศนคติของบุคคลหลายอย่างสืบเนื่องมาจากสถาบัน เช่น สถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา วัด มัสยิด โรงเรียนบ้าน ตลอดจนหน่วยงานต่างๆ ซึ่งสถาบันเหล่านี้เป็นทั้งแหล่งที่มาและแหล่งที่สนับสนุนให้เกิดทัศนคติ ที่ดี หรือไม่ดี ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้

ทัศนคติของบุคคลยังมีลักษณะที่มีทิศทาง มีเป้าหมายเป็นบวก หรือเป็นลบ มีความเข้มข้นจากระดับเล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรง และมีความต่อเนื่อง มีลักษณะที่แพร่กระจายจากกลุ่มหนึ่งไปยังอีกกลุ่มหนึ่งได้ และที่สำคัญทัศนคติของบุคคลมีความคงเส้นคงวา เป็นลักษณะฝังแน่น ยึดติด ในระยะเวลาที่นานพอสมควร นอกจากนั้นทัศนคติที่เกิดขึ้นนั้นพร้อมที่จะแสดงออกอย่างเด่นชัด ไม่ว่าจะในทางบวกหรือทางลบก็ตาม ดังนั้นการพัฒนาเยาวชนให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ต่อการมีทัศนคติที่เป็นบวก ต่อการไม่ใช้ความรุนแรงจึงเป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งในสังคมปัจจุบัน

ความหมายของทัศนคติ

ทัศนคติ หมายถึง ความรู้สึก จะเกิดขึ้นเมื่อประสาทสัมผัสกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดก่อนแล้วทำให้รับรู้ต่อสิ่งๆนั้น และหากจิตใจของเราเกี่ยวข้องกับสิ่งๆนั้นด้วยก็จะทำให้เกิดความรู้สึก ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุด ส่งผลให้เกิดความสนใจ ความซาบซึ้งและเกิดทัศนคติตามมา การจะวัดหรือตัดสินสิ่งใดบางอย่างผู้วัดต้องทราบถึงสิ่งๆนั้นและกำหนดนิยามของสิ่งที่จะวัดให้ชัดเจน (ชนาธิป, 2559) สำหรับการนิยามคำว่า ทัศนคติ นั้นมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายดังต่อไปนี้

โรเจอร์ (Roger อ้างตามสุรพงษ์, 2553) ได้ให้ความหมายทัศนคติว่า เป็นค่านิยมที่คิดว่าบุคคลนั้น คิดและรู้สึกอย่างไรกับคนรอบข้าง วัตถุหรือสิ่งแวดล้อมตลอดจนสถานการณ์ต่างๆ โดยทัศนคติ มีรากฐานมาจาก ความเชื่อที่อาจส่งผลถึงพฤติกรรมในอนาคต ทัศนคติจึงเป็นเพียงความพร้อมที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้า และเป็นมิติของการประเมินเพื่อแสดงว่า ชอบหรือไม่ชอบต่อประเด็นหนึ่งๆซึ่งเป็นการสื่อสารภายในบุคคล ที่เป็นผลกระทบมาจากการรับสารสอดคล้องกับ สคริปแมนและกานุก (Schiffman & Kanuk, 2000)ที่ได้ให้ความหมายของทัศนคติว่า เป็นความโน้มเอียงที่เกิดจากการเรียนรู้ ทำให้มีพฤติกรรมลักษณะที่ชอบหรือไม่ชอบที่มีต่อสิ่งหนึ่ง ส่วนวิกาดา (2551) ได้ให้ความหมายของ ทัศนคติ ว่า ทำที่หรือแนวโน้มของบุคคลที่แสดงออกต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด อาจเป็นต่อบุคคล กลุ่มคน ความคิด หรือวัตถุสิ่งของก็ได้ โดยมีความรู้สึกหรือความเชื่อเป็นพื้นฐานสำคัญนอกจากนั้น กูด (Good, 1973) ได้ให้ความหมายของ ทัศนคติ ว่า เป็นความโน้มเอียงของการมีปฏิริยาเฉพาะต่อสิ่งของ สถานการณ์ หรือค่านิยม ประกอบด้วยความรู้สึกและอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับ ประภาเพ็ญ (2556) กล่าวว่า ทัศนคติเป็นความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆเช่น บุคคล สิ่งของ การกระทำ สถานการณ์ รวมทั้งทำที่การแสดงออกที่บ่งบอกถึงสภาพจิตใจที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ทัศนคติเป็นสิ่งที่มิอิทธิพลต่อการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมที่แสดงออก แต่ทัศนคติไม่ใช่สิ่งจูงใจ หรือแรงขับแต่เป็นสภาพแห่งความพร้อมที่จะโต้ตอบและแสดงให้ทราบ ออสแคมป์ (Oskamp, 1991) กล่าวถึงทัศนคติไว้ว่า เป็นความพร้อมในการตอบสนองต่อลักษณะที่เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย เพื่อวัตถุประสงค์เฉพาะอย่าง สอดคล้องกับ นันแนลลี (Nummally, 1978) ที่กล่าวถึงทัศนคติว่า เป็นสภาพของบุคคลที่ตอบสนองในทางลบ หรือในทางบวก ในระดับหนึ่งต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นวัตถุ สถาบัน หรือบุคคล นอกจากนั้นสร้อยตระกูล (2550) ได้กล่าวถึง ทัศนคติไว้ว่า เป็นพฤติกรรมทำที่ของบุคคลที่มีต่อบุคคล วัตถุ สิ่งของ หรือสถานการณ์ต่างๆ ในทิศทางที่พึงพอใจเชิงบวก หรือไม่พึงพอใจเป็นไปในทางลบ หรือเป็นกลางก็ได้ ดังนั้นทัศนคติ จึงเป็นความรู้สึก ความคิดเห็นต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด ซึ่งมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติของบุคคล

สรุปได้ว่า ทัศนคติ คือ ความรู้สึก ความเชื่อของบุคคลที่เกิดจากประสบการณ์ หรือ การเรียนรู้ แล้วทำให้เกิดความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรม หรือการปฏิบัติเพื่อตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ก่อนที่คนเราจะตัดสินใจในการแก้ไขปัญหา โดยส่วนใหญ่แล้วจะขึ้นอยู่กับทัศนคติที่จะคงไว้ซึ่งสิ่ง ที่ตนเองมีประสบการณ์ซึ่งพฤติกรรมแสดงออกจะเป็นแบบมีทิศทาง คือทั้งทางบวกและลบ

องค์ประกอบของทัศนคติ

องค์ประกอบของทัศนคติดำเนินด้วยกัน 3 ประการ (วินิกาญจน์, วิณา, วันดี, และ ถนอมศรี, 2557; อนุชา, 2558; Schiffman & Kanuk, 2000) ดังต่อไปนี้

1. ด้านปัญญา (cognitive component) ประกอบด้วย ความเชื่อ ความรู้ ความคิด และความคิดเห็นที่มีต่อเป้าหมายของทัศนคติ เป็นการตรวจสอบของบุคคลในการรับรู้ อันสืบเนื่องมาจากความคิด ความเชื่อที่มีต่อสิ่งๆนั้น หรือปรากฏการณ์ต่างๆเพื่อที่จะนำมาใช้เป็นเหตุผลในการสรุปและรวมเป็นความเชื่อ หรือช่วยประเมินสิ่งๆนั้น

2. ด้านอารมณ์ความรู้สึก (affective component) เป็นความรู้สึกด้านอารมณ์ของบุคคล ซึ่งจะเป็นสิ่งเร้า ความคิด ของบุคคลนั้น ถ้าบุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งนั้น ก็จะรู้สึกดีต่อสิ่งนั้นด้วย คือ จะมีความรู้สึกในทิศทางบวก หรือถ้ามีทัศนคติไม่ดีต่อสิ่งใด ก็จะไม่มีความรู้สึกไม่ต่อสิ่งนั้นด้วย องค์ประกอบด้านปัญญาและด้านความรู้สึกจะมีความสัมพันธ์กัน ทัศนคติต่อบางสิ่งบางอย่างจะประกอบด้วยความรู้ ความเข้าใจ แต่ประกอบด้วยความรู้สึกด้านอารมณ์น้อย แต่ทัศนคติบางอย่างก็มีลักษณะตรงกันข้าม

3. ด้านพฤติกรรม (behavior component) เป็นความพร้อมหรือความโน้มเอียงที่บุคคลจะประพฤติปฏิบัติ เป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าในทิศทางที่สนับสนุน หรือ คิดตามอันเนื่องมาจากความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งนั้น

ดังนั้นส่วนประกอบทางด้านความคิดหรือความรู้ ความเข้าใจ จึงนับได้ว่าเป็นส่วนประกอบขั้นพื้นฐานของทัศนคติและส่วนประกอบนี้จะเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความรู้สึกของบุคคลอาจออกมาในรูปแบบแตกต่างกันทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการเรียนรู้

ประเภทของทัศนคติ

ทัศนคติสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภท (เกวลี, 2555; กรวินท์, 2557; ชนาธิป, 2559; วินิกาญจน์และคณะ, 2556; วินิกาญจน์และคณะ, 2557; อนุชา, 2558) ดังต่อไปนี้

1. ทัศนคติทางบวก (positive attitude) คือ ความรู้สึกต่อสิ่งแวดล้อมในทางที่ดีหรือยอมรับ ความพอใจ เช่น นักศึกษาที่มีทัศนคติที่ดีต่อการโฆษณา เพราะวิชาการ โฆษณาเป็นการให้บุคคลได้มีอิสระทางความคิด

2. ทักษคติทางลบ (negative attitude) คือ การแสดงออก หรือความรู้สึกต่อสิ่งแวดลอมในทางที่ไม่พอใจ ไม่ดี ไม่ยอมรับ ไม่เห็นด้วย เช่น หนอยไม่ชอบคนเลียงสัตว์ เพราะเห็นว่าเป็นการทารุณสัตว์

3. การไม่แสดงออกทางทัศนคติ หรือมีทัศนคติเฉยๆคือ มีทัศนคติเป็นกลาง อาจจะเป็นเพราะไม่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้นๆหรือไม่มีแนวโนมทัศนคติที่มีอยู่เดิม เช่น มีทัศนคติที่เป็นกลางต่อเตาไมโครเวฟ เพราะไม่มีความรู้เรื่องประโยชน์หรือโทษของไมโครเวฟมาก่อน จะเห็นได้ว่าการแสดงออกของทัศนคตินั้นเกิดจากการก่อตัวของทัศนคติที่สะสมไว้เป็นความคิดและความรู้สึก จนสามารถแสดงพฤติกรรมต่างๆออกมาตามทัศนคติต่อสิ่งนั้น

ทัศนคติจะเป็นตัวบ่งชี้ว่า บุคคลนั้นคิดรู้สึกและแสดงออกอย่างไรกับคนรอบข้าง วัตถุหรือสิ่งแวดลอมตลอดจนสถานการณ์ต่างๆ โดยทัศนคติมีรากฐานมาจากความเชื่อที่อาจส่งผลถึงพฤติกรรมในอนาคตได้ ทัศนคติจึงเป็นเพียงความพร้อมที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าและเป็นมิติของการประเมินเพื่อแสดงว่าชอบหรือไม่ชอบ ต่อประเด็นหนึ่งๆซึ่งถือเป็นการสื่อสารภายในบุคคลที่เป็นผลกระทบมาจากการรับสาร โรเจอร์ (Roger อ้างตาม สุรพงษ์, 2533)

ลักษณะของทัศนคติ

ลักษณะสำคัญของทัศนคติมีด้วยกัน 4 ประการ (เกวลี, 2555; กรวินท์, 2557; ชนาธิป, 2559; วินิกาญจน์และคณะ, 2556; วินิกาญจน์และคณะ, 2557; อนุชา, 2558) ดังนี้

1. ทัศนคติเป็นสภาวะก่อนที่พฤติกรรมได้ตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสิ่งหนึ่งสิ่งใด โดยเฉพาะหรือจะเรียกว่าสภาวะพร้อมที่จะมีพฤติกรรมจริง

2. ทัศนคติจะมีความคงตัวอยู่ในช่วงระยะเวลา แต่มิได้หมายความว่า จะไม่มีการเปลี่ยนแปลง

3. ทัศนคติเป็นตัวแปรแฝงที่นำไปสู่ความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมกับความรู้สึกนึกคิดไม่ว่าจะเป็น ไปในรูปแบบของการแสดงออกโดยวาจาหรือการแสดงความรู้สึกตลอดจนการที่จะต้องเผชิญหรือหลีกเลี่ยงต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด

4. ทัศนคติมีคุณสมบัติของแรงจูงใจในอันที่จะทำให้บุคคลประเมินผลและเลือกสิ่งหนึ่งสิ่งใด ซึ่งหมายความต่อไปถึงการกำหนดทิศทางของพฤติกรรมด้วย

นอกจากนี้ยังมีการแบ่งลักษณะของทัศนคติเป็น 5 ลักษณะ คือ

1. ทิศทาง ทัศนคติจะมีทิศทางที่แสดงต่อสิ่งนั้น ได้แก่ ความรู้สึกที่ดี หรือไม่ดีชอบหรือไม่ชอบ เป็นทัศนคติในทางบวกหรือลบต่อสิ่งนั้น

2. ปริมาณ คือปริมาณของกรชอบหรือไม่ชอบ ว่ามีมากน้อย หรือรุนแรงมากเพียงใด

3. ความเข้ม ได้แก่ ลักษณะอื่นๆของทัศนคติเข้ามาประกอบ เช่น ความมั่นใจ ความสำคัญของสิ่งนั้นๆจะมีส่วนด้วย ทำให้เกิดความเข้มข้น เช่น ทัศนคติที่มีต่อญาติพี่น้องของตนย่อมมีความเข้มข้นมากกว่าทัศนคติต่อคนอื่น

4. ความตรงข้าม ในบางครั้งทัศนคติมีลักษณะก้ำกึ่งกัน คือมีทั้งชอบและไม่ชอบพอกัน เรียกว่ามีความรู้สึกตรงข้ามเท่ากัน ซึ่งจะทำให้เกิดความขัดแย้งในใจขึ้น

5. ความเด่น คือความพร้อมที่จะแสดงทัศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น คนที่นับถือศาสนาหนึ่ง ถ้าหากมีใครในศาสนาอื่นมาว่าศาสนาของตนเองไม่ดี คนนั้นจะมีปฏิกิริยาโต้ตอบทันที

ปัจจัยที่มีผลต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น

ปัจจัยที่มีผลต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น (วินิกาญจน์และคณะ, 2556; วินิกาญจน์และคณะ, 2557; อนุชา, 2558) มีดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยพื้นฐานของแต่ละบุคคลหรือเบื้องหลังทางประวัติศาสตร์ (historical setting) หมายถึง ลักษณะทางด้านชีวประวัติของแต่ละคน ได้แก่ สถานที่เกิด สถานที่เจริญเติบโต สถานภาพทางเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองที่ผ่านมาจะเป็นตัวหล่อหลอมบุคลิกภาพของบุคคล และเป็นปัจจัยนำไปสู่การเกิดทัศนคติของคนๆนั้น

2. ปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางสังคม (social environment) ได้แก่ การมีปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ที่มีต่อกันและกัน เช่น การเปิดรับข่าวสารของกลุ่ม และบรรทัดฐานของกลุ่ม สภาพการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับบุคคล และประสบการณ์

3. ปัจจัยด้านกระบวนการสร้างบุคลิกภาพ (personality process) และสิ่งที่เกิดขึ้นมาก่อน เป็นกระบวนการขั้นพื้นฐานในการสร้างทัศนคติของแต่ละบุคคล ได้แก่ ความคิดเห็นเกี่ยวกับทัศนคติ เป็นแนวคิดที่มีความสำคัญมากทางจิตวิทยาสังคมและการสื่อสาร

ดังนั้นสรุปได้ว่า ทัศนคติ เป็นความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้อกันระหว่างความรู้สึกและความเชื่อ หรือการรับรู้ของบุคคลกับแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมโต้ตอบ ในทางใดทางหนึ่งต่อเป้าหมายของทัศนคตินั้น ทัศนคติเป็นท่าที ความรู้สึกนึกคิด และความโน้มเอียงของบุคคลที่มีต่อข้อมูลข่าวสารและการเปิดรับ สถานการณ์ที่ได้รับมา ซึ่งเป็นไปได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ทัศนคติมีผลให้บุคคลมีการแสดงพฤติกรรมออกมา

การกำกับตนเอง

การกำกับตนเองมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (social cognitive theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1986) โดยแบนดูราเชื่อว่าการกำกับตนเองไม่สามารถบรรลุผลสำเร็จได้ด้วยความตั้งใจเพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยการฝึกฝนและพัฒนาตนเอง เพราะความตั้งใจและความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลเพียงอย่างเดียวไม่น่าเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลง ถ้าขาดแนวทางที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น (Bandura, 1986)

ความหมายของการกำกับตนเอง

การกำกับตนเอง หมายถึง ความสามารถพื้นฐานอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่มุ่งเน้นการควบคุมตนเองจากภายใน โดยการควบคุมความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจ และการกระทำด้วยตนเอง (Bandura, 1986) โดยแบนดูราเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลไม่ได้เป็นผลมาจากการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่บุคคลสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองด้วยผลลัพธ์ที่หามาให้ตนเองได้ (Bandura, 1986) การกำกับตนเองจึงเป็นความสามารถพื้นฐานที่บุคคลสามารถทำได้ด้วยตนเอง โดยอาศัยการฝึกฝนและพัฒนาตนเองตามกระบวนการธรรมชาติของพฤติกรรมมนุษย์ ส่วนซุงและซิมเมอร์แมน (Schunk & Zimmerman, 1997) กล่าวว่า การกำกับตนเองคือกระบวนการที่จะปฏิบัติกิจกรรมและสนับสนุนความคิด พฤติกรรม และความรู้สึก เพื่อให้ได้มาซึ่งเป้าหมายของการเรียนรู้ทักษะต่างๆ โดยมีแรงจูงใจและกระทำด้วยตนเอง สอดคล้องกับซิมเมอร์แมน (Zimmerman, 1998) ที่ให้ความหมายของการกำกับตนเองว่า หมายถึง กระบวนการที่กระตุ้นและสนับสนุนต่อความรู้ความเข้าใจ พฤติกรรมและความพอใจเพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ในที่สุด

สรุปได้ว่าการกำกับตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลกำหนดเป้าหมาย บันทึก พฤติกรรม และคิดหาวิธีเพื่อให้บรรลุเป้าหมายด้วยตนเอง โดยการกำกับตนเองจะประสบความสำเร็จและมีประสิทธิภาพได้นั้นต้องผ่านการฝึกฝน การพัฒนาความตั้งใจ และความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

แบนดูรา (Bandura, 1986) ได้อธิบายเกี่ยวกับธรรมชาติของพฤติกรรมมนุษย์ว่า ประกอบด้วยความสามารถพื้นฐาน 5 ประการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความสามารถในการเก็บรหัสเป็นสัญลักษณ์ (symbolizing capability) บุคคลจะมีความสามารถในการให้สัญลักษณ์กับเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตประจำวัน แล้วเก็บข้อมูลไว้ใน

รูปแบบของสัญลักษณ์ เช่น รูปภาพหรือคำ โดยบุคคลจะให้ความหมายและสร้างรูปแบบทางความคิดขึ้นมาเชื่อมโยงกับความรู้และประสบการณ์ที่ผ่านมา แล้วใช้เป็นแนวทางในการแสดงพฤติกรรมใหม่ โดยผ่านกระบวนการทางปัญญา ซึ่งได้แก่ กระบวนการตั้งใจ (attention process) กระบวนการเก็บจำ (retention process) กระบวนการกระทำ (production process) และกระบวนการจูงใจ (motivation process)

2. ความสามารถในการคิดล่วงหน้า (forethought capability) พฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์เป็นสิ่งที่บุคคลกำหนดเป้าหมายและวางแผนไว้ล่วงหน้า โดยบุคคลจะคาดหวังผลที่จะได้รับจากการกระทำนั้นๆ จากประสบการณ์เดิม และเมื่อบุคคลกระทำพฤติกรรมแล้วผลที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่พึงพอใจ ก็จะกระทำสิ่งนั้นซ้ำเพราะคาดหวังถึงผลการกระทำที่จะเกิดขึ้น ความสามารถในการกำกับพฤติกรรมอยู่บนพื้นฐานของความคาดหวัง เมื่อบุคคลมีความคาดหวังจะทำให้มีแรงจูงใจและชี้แนะตนเองในการแสดงพฤติกรรมที่คาดหวัง ซึ่งเป็นความตั้งใจที่จะกระทำอย่างมีเป้าหมาย

3. ความสามารถในการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบ (vicarious capability) มนุษย์ไม่ได้มีความสามารถในการเรียนรู้จากประสบการณ์โดยตรงเพียงอย่างเดียว แต่มนุษย์ยังมีความสามารถในการเรียนรู้จากการสังเกตจากตัวแบบ โดยที่ไม่ต้องลองผิดลองถูกด้วยตนเอง เพราะความผิดพลาดบางอย่างอาจทำให้เกิดอันตรายหรือความเสียหายที่รุนแรงได้ ดังนั้นบุคคลจึงต้องเรียนรู้จากตัวแบบเพื่อใช้เป็นแนวทางในการกระทำพฤติกรรม โดยดัดแปลงพฤติกรรมจากตัวแบบมาปรับใช้เพื่อเป็นแนวทางในการกระทำพฤติกรรมของตน

4. ความสามารถในการกำกับตนเอง (self-regulation capability) การกำกับตนเองเป็นการควบคุมตนเองจากภายใน โดยการควบคุมความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจ และการกระทำด้วยตนเอง โดยใช้มาตรฐานที่ตนเองกำหนดขึ้นมาประเมินตนเอง และแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เมื่อบุคคลไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ เขาจะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเพื่อกระตุ้นให้เขากระทำพฤติกรรมให้ได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

5. ความสามารถในการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง (self-reflective capability) เป็นความสามารถในการวิเคราะห์ประสบการณ์ และกระบวนการคิดของตนเอง โดยการมองประสบการณ์ที่ผ่านมาหลากหลาย วิเคราะห์ในสิ่งที่รู้และตรวจสอบตนเองอย่างรอบคอบ ตรวจสอบความคิดเห็นและปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง ตัดสินความเหมาะสม และความพึงพอใจในการแสดงพฤติกรรมมีการเปลี่ยนแปลงการแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกัน

กระบวนการกำกับตนเอง

กระบวนการกำกับตนเอง ประกอบด้วย 3 กระบวนการของแบนดูรา (Bandura, 1986) ดังต่อไปนี้

1. การสังเกตตนเอง (self - observation) หมายถึง ความสนใจต่อลักษณะที่จำเพาะในพฤติกรรมของบุคคลอย่างพิถีพิถัน ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ประการ ได้แก่

1.1 การตั้งเป้าหมาย (goal setting) หมายถึง การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย หรือกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นระยะแรกของการกำกับตนเองก่อนที่บุคคลจะสามารถกำกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลจะต้องเลือกเป้าหมายที่ต้องการกระทำให้ชัดเจน และยังใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมเป้าหมายต้องเหมาะสมกับระดับความสามารถของบุคคลนั้น จึงจะมีโอกาสบรรลุเป้าหมายได้ เปรียบเทียบพฤติกรรมเป้าหมายต้องเหมาะสมกับระดับความสามารถของบุคคลนั้น จึงจะมีโอกาสบรรลุเป้าหมายได้

1.2 การเตือนตน (self-monitoring) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตนเองกระทำ การเตือนตนจะทำให้บุคคลรู้ว่าตนเองกระทำพฤติกรรมในลักษณะใด ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของบุคคลได้ เนื่องจากบุคคลได้เห็นข้อมูลย้อนกลับแล้วก็จะทำให้รู้ว่าควรทำอย่างไรต่อไป เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ

นอกจากกระบวนการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองที่กล่าวมาแล้วนั้น แบนดูราถือว่ายังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการสังเกตตนเอง (สุพิชชา, 2557) ดังต่อไปนี้

1. คุณภาพของการสังเกตการณ์กระทำที่จะทำให้บรรลุผลสำเร็จ
2. เวลาที่ทำการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมตนเองทันทีที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นซึ่งจะทำให้ได้ข้อมูลที่มีความถูกต้อง แม่นยำและต่อเนื่อง
3. การให้ข้อมูลย้อนกลับจะทำให้บุคคลทราบว่า ตนกระทำพฤติกรรมเป็นอย่างไร เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ ถ้าเป็นไปตามเป้าหมายบุคคลก็จะมี ความสนใจสังเกตตนเองมากขึ้น แต่ถ้าหากไม่เป็นไปตามเป้าหมายบุคคลจะได้หาทางแก้ไขให้ดีขึ้น
4. ระดับของแรงจูงใจการที่บุคคลมีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ก็จะมีการตั้งเป้าหมายและพยายามสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองมากกว่าบุคคลที่มีแรงจูงใจต่ำ
5. คุณค่าของพฤติกรรมที่สังเกต พฤติกรรมใดก็ตามที่บุคคลเห็นว่ามีความสำคัญต่อตนเองก็จะให้ความสนใจในการสังเกตมากกว่าพฤติกรรมที่ไม่เห็นคุณค่า

6. ความสำเร็จและความล้มเหลวของพฤติกรรมที่สังเกต การที่บุคคลกระทำพฤติกรรมแล้วได้รับความสำเร็จบุคคลก็จะให้ความสนใจสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองมากกว่าพฤติกรรมที่เขาทำแล้วล้มเหลว

7. ระดับความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่สังเกต พฤติกรรมใดก็ตามที่บุคคลสามารถควบคุมได้ บุคคลก็จะสนใจสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองมากกว่าพฤติกรรมที่ไม่สามารถควบคุมได้

2. การตัดสินใจ (judgment process) เป็นการเปรียบเทียบผลที่ได้รับจากการกระทำกับเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ตั้งไว้ การตัดสินใจขึ้นอยู่กับมาตรฐาน องค์ประกอบของเป้าหมาย และความสำคัญของการบรรลุเป้าหมาย พฤติกรรมจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวขึ้นอยู่กับมาตรฐานที่นำมาประเมิน ข้อมูลที่นำมาเป็นมาตรฐานได้มาจากแหล่งต่างๆ เช่น การแสดงปฏิกิริยาทางสังคมต่อพฤติกรรมของบุคคลอื่น การตั้งมาตรฐานที่ดี คือการตั้งพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงระบุอย่างชัดเจน มีแนวทางปฏิบัติที่แน่นอน เป็นมาตรฐานที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงและสามารถปฏิบัติได้ การตั้งเป้าหมายในการกระทำพฤติกรรมให้มีประสิทธิภาพและสะดวกต่อการตัดสินใจหรือประเมินพฤติกรรมของตนนั้นควรตั้งเป้าหมายให้มีลักษณะดังนี้ (Bandura, 1986)

2.1 มาตรฐานของบุคคล

2.1.1 ควรเป็นเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง คือ บุคคลจะกำหนดเป้าหมายในการกระทำพฤติกรรมที่เจาะจง ชัดเจน

2.1.2 ควรเป็นเป้าหมายที่มีความท้าทาย จะเป็นสิ่งกระตุ้นหรือจูงใจให้บุคคลใช้ความพยายามในการกระทำพฤติกรรมนั้นมากขึ้น

2.1.3 ควรเป็นเป้าหมายที่ระบุแน่ชัด มีทิศทางในการกระทำพฤติกรรมที่แน่นอน

2.1.4 ควรเป็นเป้าหมายระยะสั้น การตั้งเป้าหมายในระยะสั้นในการกระทำพฤติกรรมจะมีผลต่อแรงจูงใจเนื่องจากจะพบความสำเร็จได้ง่ายและเร็ว ก็จะพึงพอใจและเป็นแรงจูงใจในการกระทำให้บรรลุเป้าหมายระยะยาวต่อไป

2.1.5 ควรเป็นเป้าหมายที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงและสามารถปฏิบัติได้ ไม่สูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง

2.2 การเปรียบเทียบอ้างอิง (referential performances) เมื่อบุคคลทราบผลการกระทำต่างๆของตนเองจากการวัด และการประเมินก็จะมีเปรียบเทียบผลการกระทำของตนเองว่าสูงหรือต่ำกว่าคนอื่น เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาการกระทำของตนเองให้ดีขึ้น ในการ

ประเมินการกระทำพฤติกรรมของตนเองโดยการเปรียบเทียบกับผู้อื่นนั้น บุคคลสามารถเลือกเกณฑ์ในการเปรียบเทียบได้ 4 ลักษณะดังต่อไปนี้

2.2.1 การเปรียบเทียบกับบรรทัดฐานที่เป็นมาตรฐานของกลุ่ม เช่น กลุ่มอายุ เพศ การศึกษา หรือกลุ่มตามที่อยู่อาศัย

2.2.2 การเปรียบเทียบกับตนเอง คือ การที่บุคคลเปรียบเทียบผลการกระทำของตนเองกับสิ่งที่เคยกระทำมาแล้ว หรือเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตนตั้งขึ้น ซึ่งการเปรียบเทียบกับตนเองจะเกิดความท้อทายจะทำให้มีความพยายามกระทำพฤติกรรมให้ดีขึ้นกว่าครั้งที่ผ่านมา

2.2.3 การเปรียบเทียบกับสังคม คือ การที่บุคคลใช้ผลการกระทำของผู้อื่นมาใช้เป็นเกณฑ์เปรียบเทียบผลการกระทำของตนเอง ซึ่งผลของการกระทำของบุคคลอื่นที่นำมาใช้เป็นเกณฑ์นั้นจะต้องเป็นบุคคลที่อยู่ในสภาพที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน

2.2.4 การเปรียบเทียบกับกลุ่ม คือการที่บุคคลเปรียบเทียบผลการกระทำของตนกับค่าเฉลี่ยจากการกระทำของกลุ่ม โดยเปรียบเทียบว่าผลของการกระทำของตนอยู่ในลำดับที่เท่าไรของกลุ่ม เป็นต้น

2.3 คุณค่าของกิจกรรม เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอีกประการหนึ่ง บุคคลจะสนใจตัดสินใจกระทำที่ตนกระทำน้อยหากพบว่า กิจกรรมนั้นมีคุณค่าต่อตนเองน้อยหรือไม่มีคุณค่าเลย ในทางตรงกันข้ามบุคคลจะใช้เวลาพยายามมากในการทำกิจกรรมที่พิจารณาแล้วว่าเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่ามากและเล็งเห็นประโยชน์ที่จะได้รับ

2.4 การอนุমানสาเหตุของพฤติกรรม การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองขึ้นอยู่กับ การรับรู้ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรม บุคคลมักจะภูมิใจเมื่อตนเองประสบความสำเร็จแล้วจะบรูสาเหตุว่าเป็นเพราะความสามารถและความพยายามของตนเอง

3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (self-reaction) กระบวนการนี้ทำหน้าที่ 2 ประการ

3.1 ทำหน้าที่ตอบสนองผลการประเมินพฤติกรรมของตนเอง จากกระบวนการตัดสินใจ ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมเป้าหมายได้เท่ากับหรือสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเองหรือให้รางวัลกับตนเอง แต่ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมต่ำกว่าเป้าหมายจะแสดงปฏิกิริยาทางลบต่อตนเอง หรือการลงโทษตนเอง หรืออาจไม่แสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

3.2 ทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจสำหรับการกระทำพฤติกรรมของตนเอง ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายแล้วจะให้สิ่งจูงใจกับตนเอง สามารถแบ่งสิ่งจูงใจดังนี้

3.2.1 สิ่งจูงใจตนเองจากภายนอก ได้แก่ วัตถุสิ่งของที่สามารจับต้องได้ หรืออาจเป็นการให้เวลาอิสระกับตนเอง การกระทำที่ชอบ หรือการกระทำกิจกรรมบันเทิงต่างๆ

3.2.2 สิ่งจูงใจตนเองจากภายใน เป็นผลการกระทำที่บุคคลให้กับตนเอง หลังจากที่ประเมินการกระทำของตนเองแล้วซึ่งแบ่งเป็น การแสดงปฏิกิริยาทางบวก คือ การที่บุคคลแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้ตามเป้าหมาย เช่น การยกย่อง การชมเชย เป็นต้น การแสดงปฏิกิริยาทางลบ คือ การที่บุคคลแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางลบเมื่อกระทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมาย เช่น การตำหนิตนเอง การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ละอายใจ และเสียใจ เป็นต้น

ข้อดีของการปรับพฤติกรรมด้วยการกำกับตนเอง (Bandura, 1986) มีดังนี้

1. เป็นวิธีที่สะดวกและไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย
2. การกำกับตนเองทำให้บุคคลสามารถคงไว้ซึ่งมาตรฐานในการแสดงพฤติกรรมของตนเอง ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ยาวนานกว่าการใช้วิธีการควบคุมจากภายนอก
3. ผู้ที่สามารถกำกับตนเองได้นั้นจะสามารถอดทนต่อสิ่งที่ยั่วยวนจากภายนอกได้ดีและสามารถนำไปใช้กับพฤติกรรมอื่นได้ง่าย
4. ในการกำกับตนเองนั้นบุคคลสามารถติดตามและกำกับพฤติกรรมตนเองได้ตลอดเวลาไม่ว่าจะอยู่ในสิ่งแวดล้อมใด และบุคคลยังสามารถแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้อย่างทันทั่วทั้งที่ ในด้านการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวกหรือทางลบโดยการเสริมแรงตนเอง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเอง

ปัจจัยต่างๆที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการกำกับตนเอง ของเบนดูรา (Bandura, 1986) มีดังต่อไปนี้

1. ประโยชน์ส่วนตัว เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมกำกับตนเองแล้วบุคคลก็จะได้รับประโยชน์โดยตรง ก็จะยึดมั่นต่อการกำกับตนเองจะทำให้กระบวนการกำกับตนเองคงอยู่ได้
2. รางวัลทางสังคม การที่บุคคลมีพฤติกรรมกำกับตนเองแล้วบุคคลในสังคมให้การยกย่องชมเชย สรรเสริญ ให้เกียรติ ให้การยอมรับหรือให้รางวัลซึ่งการให้รางวัลทางสังคมเหล่านี้ก็จะมีส่วนช่วยให้กระบวนการกำกับตนเองคงอยู่ได้
3. การสนับสนุนจากต้นแบบ บุคคลที่มีมาตรฐานในการกำกับตนเอง เช่น การพูดจาไพเราะ หากได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่คนรอบด้านล้วนพูดจาไพเราะด้วยกัน คนที่พูดจาไพเราะทั้งหลายเหล่านี้ก็จะมีส่วนช่วยเป็นต้นแบบที่จะสนับสนุนซึ่งกันและกัน

4. ปฏิกริยาทางลบจากผู้อื่น บุคคลที่พัฒนามาตรฐานในการกำกับตนเองขึ้นมาแล้ว หากภายหลังมีพฤติกรรมที่ต่ำกว่ามาตรฐานก็จะทำให้บุคคลในสังคมแสดงปฏิกริยาทางลบต่อตัวเขา ปฏิกริยาเหล่านี้จะส่งผลให้บุคคลย้อนกลับไปใช้มาตรฐานเดิมของเขาอีก

5. การสนับสนุนจากสภาพแวดล้อม บุคคลที่อยู่ในสภาพแวดล้อมซึ่งเคยส่งเสริมให้สามารถกำกับตนเองด้วยมาตรฐานระดับหนึ่งย่อมมีโอกาสกำกับตนเองด้วยมาตรฐานนั้นอีก

6. การลงโทษตนเอง จะเป็นหนทางช่วยให้บุคคลลดความไม่สบายใจจากการทำผิดมาตรฐานของตนได้และในหลายๆกรณีจะเป็นการลดปฏิกริยาทางลบจากผู้อื่นได้ แทนที่จะถูกคนอื่นลงโทษจากคนหมู่มาก จะมีความรู้สึกว่าการลงโทษตนเองมีความไม่พอใจน้อยกว่าการถูกผู้อื่นลงโทษ และในบางกรณีการลงโทษตนเองก็เป็นการกระทำที่ได้รับการชมเชยจากผู้อื่น

โปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดในทุกๆด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จนทำให้บางครั้งมีความรู้สึกวิตกกังวล เคร่งเครียด ผิดหวัง ว้าวุ่นใจ มองโลกในแง่ลบ (วลัยกรณ์, 2555) ส่งผลต่อการแสดงออกถึงความรุนแรงไม่ว่าจะเป็นทางความคิด คำพูด การกระทำ ย่อมทำให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น หากวัยรุ่นได้เรียนรู้การจัดการตนเองภายใต้แนวคิดการกำกับตนเองซึ่ง เป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาทักษะการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยมีแนวทางในการเรียนรู้ และสร้างแรงจูงใจจากการที่ได้รับประสบการณ์จากความสำเร็จที่เกิดขึ้น จากความสามารถและความพยายามของตนเอง ส่งผลให้เกิดทัศนคติทางลบต่อการใช้ความรุนแรง และสามารถแสดงออกทางพฤติกรรมได้เหมาะสม นอกจากนั้นยังได้เรียนรู้กระบวนการกำกับตนเอง นำไปปฏิบัติจนกระทั่งบรรลุผลสำเร็จ จากการชักจูงด้วยคำพูด โดยผ่านการเตรียมความพร้อมสภาพร่างกายที่ดีและสภาวะอารมณ์ทางบวก พบว่ายังมีอยู่น้อยและมีข้อจำกัดในการนำมาประยุกต์ใช้ ซึ่งมีรูปแบบของโปรแกรมที่ศึกษาดังนี้

โปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น เพื่อเพิ่มความสามารถในการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ของรัตน (2550) ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชายที่กำลังศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่งอายุ 14-19 ปี จำนวน 39 คน โดยดำเนินการทดลองจำนวน 6 ครั้ง ทำกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้งๆละ 2 ชั่วโมงเป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ ลักษณะของเนื้อหาประกอบด้วย การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การกำกับตนเองเพื่อควบคุมการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว

ผลการวิจัยพบว่าหลังได้รับโปรแกรมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

นอกจากนี้ยังมีรูปแบบโปรแกรมที่เนื้อหาแตกต่างกัน ซึ่งได้พัฒนาทักษะการจัดการกับความรุนแรงเพื่อลดการเกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่นดังนี้

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมเพื่อลดความก้าวร้าวของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงของวลัยกรณ์ (2555) เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง และสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมโครงการในศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาภาค สภาภาคไทย จำนวน 60 คน ดำเนินการวิจัยทั้งหมด 12 ครั้งเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที พบว่าวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงมีพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับปานกลาง และวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

โปรแกรมการป้องกันความรุนแรงต่อความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่นไทย ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของ กงสุวรรณ (Kongsuwan, 2009) เพื่อเพิ่มทักษะการจัดการตนเองโดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนวัยรุ่น 45 คน อายุ 12-15 ปี ดำเนินการทดลอง 12 สัปดาห์ มีการประเมิน 3 ระยะเวลาของการพิจารณา ระยะการตัดสินใจนำไปสู่การปฏิบัติและระยะดำเนินการปฏิบัติ ใช้สถิติการวัดซ้ำโดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลการศึกษาพบว่าคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวและทัศนคติทางบวกต่อการใช้ความรุนแรงลดลงหลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โปรแกรมพัฒนาแกนนำเยาวชนไทยมุสลิมต่อการป้องกันการใช้ความรุนแรงในสถานการณ์ชายแดนภาคใต้: ปัตตานี ยะลา นราธิวาส สงขลา ของวินิกาญจน์และคณะ (2556) เพื่อเพิ่มความสามารถในการดูแลตนเอง การปรับทัศนคติเกี่ยวกับการป้องกันการใช้ความรุนแรง และทักษะในการจัดการความรุนแรง เช่น ทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือนักเรียนวัยรุ่นอายุ 12-15 ปี ในโรงเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดปัตตานี ยะลา นราธิวาสและสงขลา จำนวน 480 คน โดยดำเนินการทดลองในแต่ละจังหวัด จำนวน 6 สัปดาห์ ครั้งละ 45-60 นาที ลักษณะของเนื้อหาประกอบด้วย แกนนำ ชุมชน ความรุนแรง ทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรง และการจัดการความรุนแรง ผลการวิจัยพบว่าหลังได้รับโปรแกรมกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 จังหวัดมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โปรแกรมพัฒนาทักษะการจัดการความรุนแรงต่อการป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนแกนนำเยาวชนระดับมัธยมศึกษา ของวินิกาญจน์และคณะ (2557) เพื่อช่วยพัฒนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรุนแรง และการใช้ทักษะการจัดการความรุนแรง กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี จำนวน 70 ราย โดยดำเนินการทดลองระยะเวลา 12 สัปดาห์ ประกอบด้วย

กิจกรรม 12 ครั้งๆละ 45-60 นาที ลักษณะของเนื้อหามุ่งเน้นการเรียนรู้สาเหตุของความรุนแรง และผลกระทบที่เกิดจากการใช้ความรุนแรง ตลอดจนแนวทางการป้องกันการใช้ความรุนแรง ผลการวิจัยพบว่าหลังได้รับโปรแกรมกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงและมีคะแนนทักษะการจัดการความรุนแรงเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

สามารถสรุปประเด็นจากการศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงที่ใช้ความรุนแรง ซึ่งมีเนื้อหาของโปรแกรมที่แตกต่างกันจึงอาจจะยังไม่ครอบคลุมการดูแลส่งเสริมให้วัยรุ่นแสดงออกถึงการใช้ความรุนแรงแต่จะเห็นได้ว่าผลจากการศึกษาดังกล่าวเป็นการสะท้อนให้เห็นประสิทธิภาพการกำกับตนเองเพื่อส่งเสริมการควบคุมความรุนแรงในวัยรุ่น ทำให้ผู้วิจัยสนใจงานวิจัยที่เกี่ยวกับการเรียนรู้การจัดการตนเองต่อการกำกับตนเองและทัศนคติต่อความรุนแรง เนื่องจากยังมีอยู่น้อยและมีข้อจำกัดในการนำมาประยุกต์ใช้ ดังนั้นการทบทวนวรรณกรรมจึงนำมาเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาเพื่อพัฒนาโปรแกรมการจัดการตนเองโดยผ่านการคิด มีการปรับเปลี่ยนทัศนคติในการตัดสินใจ การถ่ายทอดความรู้และความสามารถในการแสดงออกทางพฤติกรรมได้ และมีจุดมุ่งหมายในการปรับทัศนคติทางลบต่อการใช้ความรุนแรงและเพิ่มการกำกับตนเองเพื่อลดความรุนแรงในวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

จากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมาสามารถสรุปประเด็นสำคัญที่เกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมดังนี้ (รัตนา, 2550; วินีกาญจน์และคณะ, 2556; วินีกาญจน์และคณะ, 2557; วลัยกรณ์, 2555; Kongsuwan, 2009)

1. กรอบแนวคิดของโปรแกรม จากการศึกษาโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นของรัตนา (2550) ใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Cognitive Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1986) มุ่งเน้นการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยวิธีการกำกับตนเอง 3 กระบวนการ คือการสังเกตตนเอง การตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง ซึ่งแตกต่างกับการศึกษาโปรแกรมการปรับพฤติกรรมเพื่อลดความก้าวร้าวของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงของ วลัยกรณ์ (2555) ที่ใช้แนวคิดทฤษฎีความก้าวร้าวที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Bandura, 1977) และจากการศึกษาโปรแกรมพัฒนาทักษะการจัดการความรุนแรงต่อการป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนแกนนำเยาวชนชนระดับมัธยมศึกษาของวินีกาญจน์และคณะ (2557) ใช้แนวคิดที่เกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง และการป้องกันการใช้ความรุนแรง ร่วมกับกรอบทฤษฎีการดูแลตนเองของโอเรม (Orem, 2001)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ศึกษาในกลุ่มนักเรียนชายที่กำลังศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคนิค อายุ 14-19 ปี ของรัตนา (2550) กลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษา อายุ

12-15 ปี ของวินิคาญจน์และคณะ (2556) กลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาอายุ 15-19 ปีของ วินิคาญจน์และคณะ (2557) และวัยรุ่นกลุ่มเสียงที่เข้าร่วมโครงการในศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาชาติ นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 5 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีอายุ 11- 15 ปี

3. ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการโปรแกรม จะเห็นได้ว่างานวิจัยของรัตน (2550) ใช้ ระยะเวลา 3 สัปดาห์ ส่วนงานวิจัยของวลัยกรณ์ (2555) และวินิคาญจน์และคณะ (2556) ใช้ ระยะเวลา 6 สัปดาห์ ซึ่งแตกต่างกับคงสุวรรณ (Kongsuwan, 2009) และวินิคาญจน์และคณะ (2557) ที่ใช้ระยะเวลา 12 สัปดาห์

4. จำนวนครั้งในการดำเนินโปรแกรมจะเห็นได้ว่างานวิจัยของรัตน (2550) ดำเนินการ จำนวน 6 ครั้ง ส่วนงานวิจัยของวลัยกรณ์ (2555) และวินิคาญจน์และคณะ (2557) ดำเนินการ ทั้งหมดจำนวน 12 ครั้ง

5. ระยะเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง จะเห็นได้ว่างานวิจัยของรัตน (2550) ใช้ ระยะเวลาในการทำกิจกรรมครั้งละ 2 ชั่วโมง ส่วนงานวิจัยของวลัยกรณ์ (2555) ดำเนินการครั้งละ 50 นาที ต่างกับงานวิจัยของวินิคาญจน์และคณะ (2556) และวินิคาญจน์และคณะ (2557) ดำเนินการ ครั้งละ 45-60 นาที

6. รูปแบบการดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยได้ศึกษาจากงานวิจัยของรัตน (2550), วลัยกรณ์ (2555), คงสุวรรณ (Kongsuwan, 2009), วินิคาญจน์และคณะ (2556) และวินิคาญจน์และคณะ (2557) พบว่ารูปแบบที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ได้แก่ การเรียนรู้แบบกลุ่ม การบรรยาย การฝึก ทักษะการจัดการความรุนแรง การสะท้อนคิดเกม การใช้กรณีตัวอย่าง

7. เครื่องมือที่ใช้ในโปรแกรม ผู้วิจัยได้ศึกษาจากงานวิจัยของรัตน (2550), วลัยกรณ์ (2555), คงสุวรรณ (Kongsuwan, 2009), วินิคาญจน์และคณะ (2556) และวินิคาญจน์และคณะ (2557) พบว่าเครื่องมือที่ใช้ในโปรแกรม ได้แก่ คู่มือ ใบบาง ใบบความรู้แผนการสอน สมุดบันทึก สื่อที่ใช้ในโปรแกรม ได้แก่ วีดิโอ แผ่นพับที่มีรูปภาพประกอบ

8. การประเมินผล ได้แก่ประเมินผลก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ประเมินผลหลังการ เข้าร่วมโปรแกรมทันที ของวินิคาญจน์และคณะ (2557) มีการประเมินหลังเข้าร่วมโปรแกรม 2 สัปดาห์ของรัตน (2550) และวลัยกรณ์ (2555) นอกจากนั้นมีการประเมินเป็นระยะ 3 ระยะซึ่ง ดำเนินการสอดคล้องกับงานวิจัยของคงสุวรรณ (Kongsuwan, 2009) ซึ่งมีการประเมิน 3 ระยะคือ ระยะของการพิจารณา ระยะการตัดสินใจนำไปสู่การปฏิบัติและระยะดำเนินการปฏิบัติ

จากการวิเคราะห์งานวิจัยที่ผ่านมาทั้งหมดดังกล่าวข้างต้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการ สร้างโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อให้มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยได้ออกแบบ ลักษณะโปรแกรม โดย เนื้อหาและรูปแบบกิจกรรมต่างๆพัฒนามาจากกรอบแนวคิดการกำกับ

ตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1986) ซึ่งประกอบด้วย การสังเกตตนเอง การตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินโปรแกรม ได้แก่ แผนการเรียนรู้แบบกลุ่ม เกม สื่อที่ใช้ในการดำเนินโปรแกรม ได้แก่ ใบความรู้ ใบงาน สมุดบันทึกผ่านเรื่องราวที่เข้มแข็ง รูปแบบการดำเนินกิจกรรม ได้แก่ การบรรยาย การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การใช้กรณีตัวอย่าง การฝึกวิเคราะห์เกม คิววิเคราะห์จากการแสดงบทบาทสมมติ ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการดำเนินโปรแกรม คือ 3 สัปดาห์ จำนวน 6 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้งติดต่อกัน ระยะเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละครั้งคือ เวลาประมาณ 45-60 นาที ซึ่งเป็นระยะเวลาที่มีความเหมาะสมเพียงพอในการก่อให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองในแต่ละกิจกรรมและสอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ในส่วนของการประเมินผลโดยการประเมินผลทันทีหลังดำเนินโปรแกรม จะเป็นการป้องกันปัจจัยอื่นๆที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ทั้งด้านระยะเวลาและวุฒิภาวะที่เพิ่มขึ้น ซึ่งปกติบุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา และด้านเหตุการณ์พ้องที่อาจจะมีเหตุการณ์อื่นที่ส่งผลต่อกลุ่มตัวอย่างและกลุ่มทดลองทำให้ผลลัพธ์เปลี่ยนแปลงไป

ดังนั้นผู้วิจัยเชื่อว่าการดำเนินการทดลองโดยกำหนดให้โปรแกรมการกำกับตนเองดำเนินกิจกรรม 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้งติดต่อกัน ครั้งละ 45-60 นาที มีความเหมาะสมต่อการเรียนรู้และการนำไปใช้ส่งเสริมทัศนคติทางลบและพฤติกรรมการควบคุมตนเองเพื่อลดการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น

สรุปผลการทบทวนวรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การใช้ความรุนแรงในวัยรุ่นเป็นปัญหาสำคัญและมีแนวโน้มสูงขึ้นมาก ไม่ว่าจะเป็นการทำร้ายร่างกาย การทำลายทรัพย์สิน การทำร้ายทางเพศ หรือการก่ออาชญากรรม เป็นปัญหาที่สร้างความเดือดร้อน หากไม่ได้รับการแก้ไขก็จะส่งผลต่อให้วัยรุ่นเหล่านั้นมีพฤติกรรมรุนแรงตามมาได้ เนื่องจากผู้ที่มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงซ้ำๆหลายๆครั้งจนกลายเป็นความเคยชิน ย่อมส่งผลให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่หยาบคาย ก้าวร้าว อันธพาล และในที่สุดกลายเป็นอาชญากร โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงมากที่สุด วัยรุ่นจึงเป็นกลุ่มสำคัญที่ควรจะให้การดูแลส่งเสริมเพื่อให้สามารถมีความคิด รับรู้ และแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่ามีการพัฒนารูปแบบการให้ความช่วยเหลือทางด้านความรู้และทักษะการจัดการกับความรุนแรงหลากหลายรูปแบบ โดยส่วนใหญ่จะเป็นการช่วยเหลือเพื่อเพิ่มทักษะเฉพาะด้าน เช่นทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด เป็นต้น ซึ่งอาจจะยังไม่ครอบคลุมการแก้ไขปัญหาความรุนแรงในวัยรุ่นและมีความแตกต่างในแต่ละบริบท

ของสถานการณ์ที่วัยรุ่นต้องเผชิญทำให้ไม่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือ ส่งเสริมได้ตรงกับปัญหาและความต้องการของกลุ่มวัยรุ่นที่มีปัญหาความรุนแรงได้ นอกจากนี้การทบทวนวรรณกรรมพบว่า พฤติกรรมการควบคุมตนเอง โดยมุ่งเน้นการกำกับตนเองนั้น พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เป็นผลมาจากการเสริมแรงและลงโทษจากภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่สามารถกระทำการบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก รวมไปถึงการกระทำของตนเอง การกำกับตนเองประกอบด้วย 3 กระบวนการ การสังเกต การตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองนั้นมีความสำคัญเป็นการสร้างภูมิคุ้มกัน โดยการปรับเปลี่ยนทัศนคติทางลบต่อการใช้ความรุนแรง อีกทั้งยังช่วยเพิ่มความสามารถและส่งเสริมการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อให้ดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสมในการจัดการกับสถานการณ์ที่จะนำไปสู่การใช้ความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดการกำกับตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1986) มาพัฒนาเป็นรูปแบบในการช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นได้เสริมสร้างความรู้ ทัศนคติและฝึกทักษะการกำกับตนเอง เพื่อให้สามารถควบคุมตนเองและลดการเกิดการใช้ความรุนแรง เป็นการเรียนรู้แบบกลุ่ม ซึ่งมีระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรม 3 สัปดาห์ๆละ 2 ครั้ง ใช้ระยะเวลา 45-60 นาทีอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาความรู้ ทักษะในการกำกับตนเอง และปรับเปลี่ยนทัศนคติทางลบต่อการใช้ความรุนแรง ซึ่งจะมีผลทำให้วัยรุ่นมีความคิด และการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบวัดสองกลุ่ม ก่อนและหลังการทดลอง (two groups pre-post test design) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมการควบคุมตนเองในนักเรียนวัยรุ่นซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนวัยรุ่นที่มีอายุ 15-19 ปีที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดชายแดนภาคใต้

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษา อายุ 15 – 19 ปี ในโรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดปัตตานีจำนวน 60 คน โดยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ประกอบด้วย เพศหญิง 30 คนและเพศชาย 30 คน มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เลือกจังหวัดที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในปี 2558 เหตุการณ์ความไม่สงบพบว่าจังหวัดปัตตานี เกิดเหตุการณ์ความไม่สงบจำนวน 198 เหตุการณ์ จากทั้งหมด 674 เหตุการณ์ คิดเป็นร้อยละ 29.38 (ฐานข้อมูล Deep South Watch: การวิเคราะห์ข้อมูลเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้, 2558) และจากสถิติคดีเด็กและเยาวชนโดยสถานพินิจจังหวัดปัตตานี มี 224 คดี จาก 7 ฐานความผิด ได้แก่ 1) ความผิดเกี่ยวกับทรัพย์ 2) ความผิดเกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย 3) ความผิดเกี่ยวกับเพศ 4) ความผิดเกี่ยวกับความสงบสุข เสรีภาพ ชื่อเสียง และการปกครอง 5) ความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ 6) ความผิดเกี่ยวกับอาวุธและวัตถุระเบิด และ 7) ความผิดอื่น ๆ

ขั้นตอนที่ 2 เลือกโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดปัตตานี โดยกำหนดคุณสมบัติดังนี้

1. เป็นโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาของรัฐขนาดใหญ่ในจังหวัดปัตตานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 15 ซึ่งใช้เกณฑ์การแบ่งขนาดโรงเรียนตามสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ มีนักเรียนจำนวน 1,500-2,499 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 15, 2559)

2. เป็นโรงเรียนที่ยินดีให้ความร่วมมือและตอบรับเข้าร่วมโครงการวิจัยจากการคัดเลือกพบว่ามีโรงเรียน 2 แห่งที่เข้าเกณฑ์ที่กำหนด (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 15, 2559) ผู้วิจัยจึงนำรายชื่อโรงเรียนมาจับฉลากเป็นโรงเรียนที่มีกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ขั้นตอนที่ 3 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดดังนี้

- 1) นักเรียนวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 15 – 19 ปี
- 2) สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยและได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง
- 3) มีคะแนนพฤติกรรมความควบคุมตนเองอยู่ในระดับค่อนข้างน้อยถึงระดับน้อยมาก (30 - 75 คะแนน)
- 4) มีคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง (99 - 128 คะแนน)

คุณสมบัติที่ต้องคัดออกจากกลุ่มตัวอย่าง

1. ไม่สามารถเข้าร่วมการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้ต่อเนื่องตลอด 3 สัปดาห์
2. มีอาการทางจิตหรือเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวชระหว่างการวิจัย

สถานที่ในการศึกษา

สถานที่ในการศึกษาคั้งนี้คือ โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาของรัฐบาลขนาดใหญ่ในจังหวัดปัตตานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 15 ซึ่งใช้เกณฑ์การแบ่งขนาดโรงเรียนตามสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ โดยมีนักเรียน 1,500 – 2,499 คน จำนวน 2 โรงเรียน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 15, 2559) โดยเป็นโรงเรียนที่มีกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมคือ

1. โรงเรียนที่มีกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง มีนักเรียนจำนวน 2,303 คน แบ่งเป็นเพศชายทั้งหมดจำนวน 906 คน และเพศหญิงทั้งหมดจำนวน 1,397 คน แบ่งตามระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น มีเพศชายจำนวน 511 คน เพศหญิงจำนวน 678 คน มัธยมศึกษาตอนปลาย มีเพศชายจำนวน 395 คนและเพศหญิงจำนวน 719 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 15, 2559)

2. โรงเรียนที่มีกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มควบคุม มีนักเรียนจำนวน 2,328 คนแบ่งเป็นเพศชายทั้งหมดจำนวน 981 คน และเพศหญิงทั้งหมดจำนวน 1,347 คน แบ่งตามระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น มีเพศชายจำนวน 596 คน เพศหญิงจำนวน 682 คน มัธยมศึกษาตอนปลายมีเพศชายจำนวน 385 คนและเพศหญิงจำนวน 665 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 15, 2559)

ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยทำการคัดเลือกนักเรียนวัยรุ่นเข้ากลุ่มตัวอย่างโดยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดจำนวน 60 คน ดังนี้

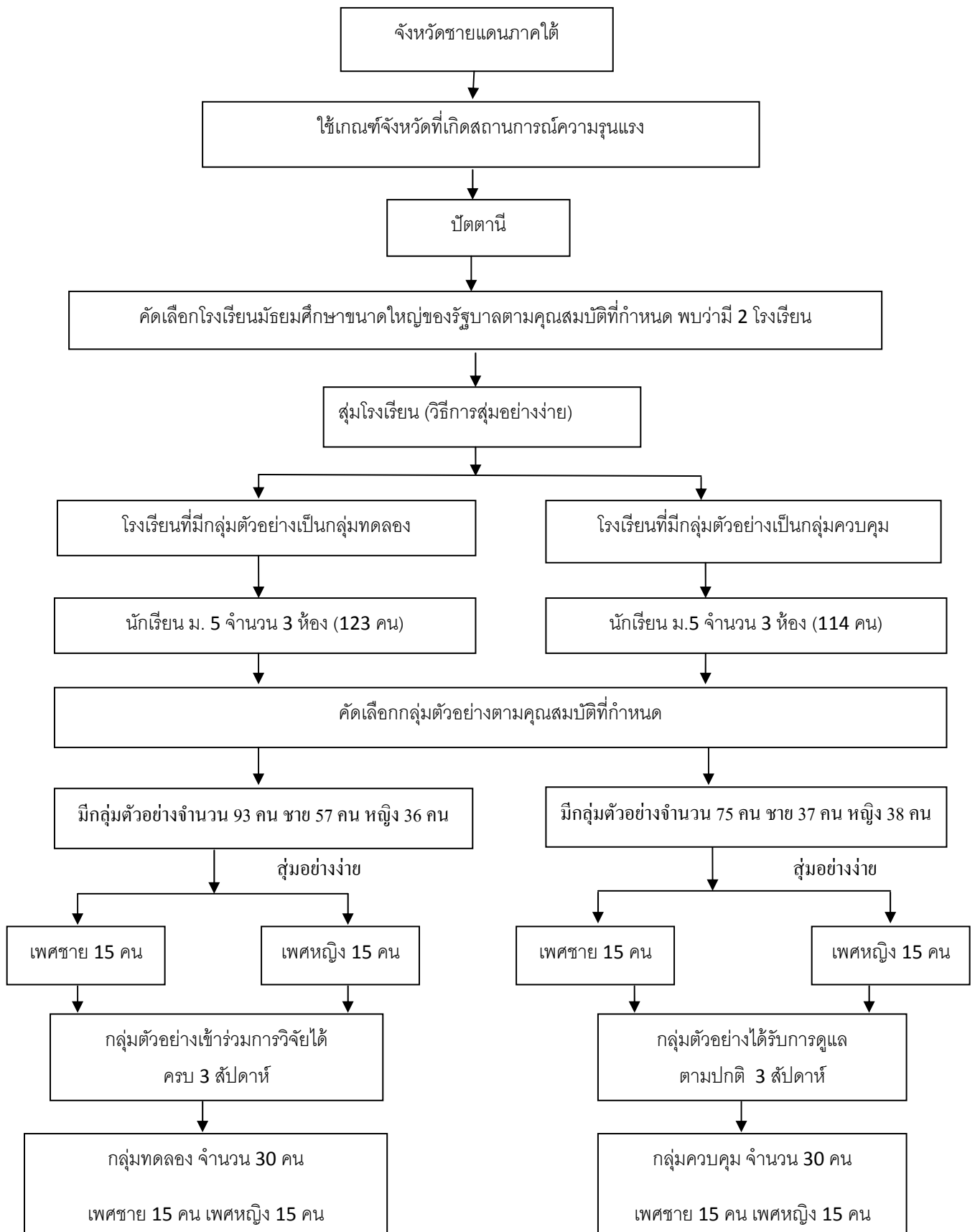
1. ภายหลังจากได้รับอนุญาตให้เก็บรวบรวมข้อมูลจากอาจารย์ฝ่ายวิชาการของโรงเรียนทั้งสองโรงเรียน ผู้วิจัยประสานกับอาจารย์ฝ่ายแนะแนวเพื่อขอความร่วมมือประเมินทัศนคติการใช้ความรุนแรงอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับสูง 99-128 คะแนน และคะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองอยู่ในระดับค่อนข้างน้อยถึงระดับน้อยมาก 30-75 คะแนน พบเด็กนักเรียนที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์โรงเรียนแห่งที่ 1 ทั้งหมด 93 คน และโรงเรียนแห่งที่ 2 ทั้งหมด 75 คน

2. ผู้วิจัยคัดเลือกสถานที่ศึกษาและกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ 168 คน และทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธีการจับฉลาก ได้จำนวน กลุ่มละ 30 คนตามความเหมาะสมของการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

3. ผู้วิจัยขอความร่วมมือกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจและอธิบายในเรื่องการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

4. ผู้วิจัยนัดหมายเรื่องวันและเวลาในการดำเนินกิจกรรม โดยอาจารย์ฝ่ายแนะแนวเลือกวันเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม ในกลุ่มทดลองกำหนดทุกวันจันทร์และวันพฤหัสบดี เวลา 14.00-15.00 น. ติดต่อกัน 3 สัปดาห์และในกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับโปรแกรม นัดประเมินทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมควบคุมตนเองก่อนการทดลอง ในวันศุกร์แรกของสัปดาห์ที่เริ่มทดลอง เวลา 14.00-15.00 น. และประเมินหลังการทดลอง ห่างกัน 3 สัปดาห์

โดยมีขั้นตอนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังภาพ 1



ภาพ 1. ขั้นตอนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยการวิเคราะห์อำนาจการทดสอบ (power analysis) ของ โพลิตและเบค (Polit & Beck, 2012) และกำหนดระดับความคลาดเคลื่อนที่ .05 อำนาจการทดสอบ 0.80 กำหนดขนาดอิทธิพล จากงานวิจัยที่ผ่านมาของรัตนา (2550) ศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้ สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น จำนวนได้ขนาดอิทธิพลเท่ากับ 2.12 (ภาคผนวก ก) ซึ่งเป็นค่าขนาดอิทธิพลขนาดใหญ่ แต่ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดขนาด อิทธิพลเท่ากับ .80 เนื่องจากตัวแปรและกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้มีความแตกต่างจากงานวิจัย เดิม และจากการเปิดตารางอำนาจการทดสอบได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 25 คน (Polit & Beck, 2012) รวมทั้งหมด 50 คน ผู้วิจัยได้เพิ่มกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 20 เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่ม ตัวอย่าง (ชานินทร์, 2550) กำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 30 คนและกลุ่มควบคุม 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการ ดำเนินการวิจัยและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลองคือ โปรแกรมการกำกับตนเองซึ่งได้พัฒนามาจาก แนวคิดการกำกับตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1986) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมการกำกับ ตนเอง (จิตาภาและรุจิรา, 2555; รัตนา, 2550; สุพิชชา, 2557; อนุพงษ์และคณะ2553; Dvorak et al, 2014; Griffin et al, 2015) โดยมีขั้นตอนการสร้างดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ศึกษาทฤษฎีและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองเพื่อเป็น แนวทางในการสร้างโปรแกรมการกำกับตนเอง

1.2 สร้างโปรแกรมการกำกับตนเองจากกรอบแนวคิดการกำกับตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1986) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการกำกับตนเอง ทศนคติการใช้ความ รุนแรงในวัยรุ่น แล้วนำโปรแกรมให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเนื้อหาของโปรแกรมในเรื่องของความ ถูกต้อง ความชัดเจน ความสอดคล้อง ความเหมาะสมของภาษา ขั้นตอนตลอดจนวิธีการดำเนิน โปรแกรมและข้อเสนอแนะแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.3 นำโปรแกรมที่แก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ไปทดลองใช้กับนักเรียน
 วิทยุในสถานศึกษาจังหวัดปัตตานีซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายคลึงกันกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน
 12 คนเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีการและระยะเวลาที่ใช้

1.4 นำโปรแกรมที่ได้ทำการแก้ไขปรับปรุงแล้ว ไปใช้ในการดำเนินการวิจัยต่อไป
 2. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย

2.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ ศาสนา อายุ ระดับการศึกษา
 สถานภาพสมรสของบิดามารดา การศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา รายได้ของ
 ครอบครัว จำนวนพี่น้อง ลำดับการเป็นบุตร การพบเห็นการใช้ความรุนแรงในครอบครัวและ
 โรงเรียนซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีรูปแบบของข้อคำถามเป็นชนิดเลือกตอบและแบบเติมข้อความ

2.2 แบบสอบถามทัศนคติการใช้ความรุนแรง เป็นแบบสอบถามที่ใช้ประเมิน
 ความรู้สึก ความคิดเห็นของวัยรุ่นที่มีต่อความรุนแรงของกงสุวรรณและคณะ (Kongsuwan et al,
 2012) ซึ่งดัดแปลงมาจากบิลฮาร์ทและคณะ (Billhart et al., 1990) จำนวน 33 ข้อ

ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ จาก 1-4 โดยที่ 1 คะแนน
 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และ 4 คะแนนหมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่งและมีการให้คะแนนโดย
 แบ่งเป็นกลุ่มดังนี้

ข้อความทางบวกต่อการใช้ความรุนแรง ได้แก่ คำถามข้อที่ 1, 4, 6, 7, 10, 12, 14, 15, 17,
 19-25, 30, 33 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้น้ำหนักคะแนน	4	คะแนน
เห็นด้วย	ให้น้ำหนักคะแนน	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้น้ำหนักคะแนน	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้น้ำหนักคะแนน	1	คะแนน

ข้อความทางลบต่อการใช้ความรุนแรง ได้แก่ คำถามข้อที่ 2, 3, 5, 8, 9, 11, 13, 16, 18,
 26-29, 31-32 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้น้ำหนักคะแนน	1	คะแนน
เห็นด้วย	ให้น้ำหนักคะแนน	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้น้ำหนักคะแนน	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้น้ำหนักคะแนน	4	คะแนน

การประเมินทัศนคติการใช้ความรุนแรงรายข้อ ใช้สูตรช่วงความกว้างของข้อมูลในแต่ละ
ชั้น เท่ากับ

$$\frac{\text{คะแนนสูงสุด-คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

ซึ่งแทนค่าได้เท่ากับ $\frac{4-1}{3} = 1$

การแปลความหมาย

3.01 – 4.00	คะแนน หมายถึงทัศนคติต่อความรุนแรงอยู่ในระดับสูง
2.01 – 3.00	คะแนน หมายถึงทัศนคติต่อความรุนแรงอยู่ในระดับปานกลาง
1.00 – 2.00	คะแนน หมายถึงทัศนคติต่อความรุนแรงอยู่ในระดับต่ำ

การประเมินทัศนคติการใช้ความรุนแรงในภาพรวม แบ่งเป็น 3 ระดับดังนี้

1. มีทัศนคติการใช้ความรุนแรงอยู่ในระดับสูง ได้คะแนนตั้งแต่ $X^- + \frac{1}{2} SD$ ถึงคะแนนสูงสุด แทนค่าได้เท่ากับ 108 - 128 คะแนน
2. มีทัศนคติการใช้ความรุนแรงอยู่ในระดับปานกลาง ได้คะแนนมากกว่า $X^- - \frac{1}{2} SD$ ถึงน้อยกว่า $X^+ + \frac{1}{2} SD$ แทนค่าได้เท่ากับ 99 – 107 คะแนน
3. มีทัศนคติการใช้ความรุนแรงอยู่ในระดับต่ำ ได้คะแนนตั้งแต่ต่ำสุดถึง $X^- - \frac{1}{2} SD$ แทนค่าได้เท่ากับ 73 – 98 คะแนน

2.3 แบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมตนเองซึ่งพัฒนามาจากชนิธดา (2549) จำนวน 30 ข้อประกอบด้วยข้อคำถามด้านการสังเกตตนเอง 10 ข้อ ด้านการตัดสินใจการกระทำของตนเอง 10 ข้อ และด้านปฏิกิริยาสะท้อนตนเอง 10 ข้อ

ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ จาก 1 – 4 โดยที่ข้อความทางบวก 1 คะแนนหมายถึง ไม่จริง และ 4 คะแนนหมายถึง จริงมากที่สุด และข้อความทางลบ 1 คะแนนหมายถึง จริงมากที่สุดและ 4 คะแนนหมายถึง ไม่จริง การให้คะแนนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มดังนี้

ข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อคำถามด้านการสังเกตตนเอง ข้อที่ 8, 10 ข้อคำถามด้านการตัดสินใจการกระทำของตนเอง ข้อที่ 1-10 และข้อคำถามด้านปฏิกิริยาสะท้อนตนเอง ข้อที่ 1-10 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

จริงมากที่สุด	ให้น้ำหนักคะแนน	4	คะแนน
ส่วนใหญ่จริง	ให้น้ำหนักคะแนน	3	คะแนน
จริงบางส่วน	ให้น้ำหนักคะแนน	2	คะแนน
ไม่จริง	ให้น้ำหนักคะแนน	1	คะแนน

ข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อคำถามด้านการสังเกตตนเอง ข้อที่ 1-7, 9 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

จริงมากที่สุด	ให้น้ำหนักคะแนน	1	คะแนน
ส่วนใหญ่จริง	ให้น้ำหนักคะแนน	2	คะแนน
จริงบางส่วน	ให้น้ำหนักคะแนน	3	คะแนน
ไม่จริง	ให้น้ำหนักคะแนน	4	คะแนน

แบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมตนเอง มีจำนวน 30 ข้อ คะแนนเต็ม 120

คะแนน

การแปลความหมาย

99 – 120	มีพฤติกรรมการควบคุมตนเองอยู่ในระดับสูง
76 – 98	มีพฤติกรรมการควบคุมตนเองอยู่ในระดับค่อนข้างสูง
53 – 75	มีพฤติกรรมการควบคุมตนเองอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย
30 – 52	มีพฤติกรรมการควบคุมตนเองอยู่ในระดับน้อยมาก

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ความตรงของเครื่องมือ (Validity)

1. ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) ของเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือ ที่ใช้ในการทดลองคือ โปรแกรมการกำกับตนเองโดยผู้วิจัยได้นำโปรแกรมที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไข จากการได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน คือจิตแพทย์เด็ก 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลที่มีความรู้ ความชำนาญ และมีประสบการณ์สาขาการพยาบาลเด็กและวัยรุ่นจำนวน 1 ท่าน และพยาบาลวิชาชีพ ที่มีความรู้ความชำนาญเกี่ยวกับการกำกับตนเอง 1 ท่าน เพื่อพิจารณาเนื้อหา ความถูกต้อง ความสอดคล้องชัดเจน ความเหมาะสมของภาษา ลักษณะของโปรแกรม ขั้นตอนและวิธีการดำเนินการ ซึ่งได้ขอเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ มาปรับปรุงเนื้อหาในบางกิจกรรม ให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

1.2 แบบสอบถามทัศนคติการใช้ความรุนแรง เป็นแบบสอบถามที่ใช้ประเมินความรู้สึก ความคิดเห็นของวัยรุ่นที่มีต่อการใช้ความรุนแรง ของกงสุวรรณและคณะ

(Kongsuwan et al, 2012) ซึ่งดัดแปลงมาจากบิลฮาร์ทและคณะ (Billhart et al., 1990) และได้ผ่านกระบวนการตรวจสอบเครื่องมือแล้ว จึงไม่นำมาหาความตรงตามเนื้อหา

1.3 แบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมตนเอง โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามของซนิชตา (2549) ดัดแปลงโดยมาปรับถ้อยคำในข้อความ เพื่อใช้วัดพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียน มีการตรวจสอบเครื่องมือโดยผ่านการปรับปรุงและข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ จิตแพทย์เด็ก 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลที่มีความรู้ ความชำนาญ และมีประสบการณ์สาขาการพยาบาลเด็กและวัยรุ่นจำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความชำนาญและประสบการณ์เกี่ยวกับการกำกับตนเอง 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถามที่นำมาใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มวัย ภาษา และความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสม

2. ตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability)

2.1 การหาความเที่ยงของแบบสอบถามทัศนคติการใช้ความรุนแรง ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดปัตตานี ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อหาความสอดคล้องภายใน โดยการใช้อนุกรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ .80

2.2 การหาความเที่ยงของแบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมตนเอง ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดปัตตานี ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อหาความสอดคล้องภายใน โดยการใช้อนุกรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ .95

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมการควบคุมตนเองในนักเรียนวัยรุ่น โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

1.1 การเตรียมผู้วิจัย โดยผู้วิจัยศึกษาความรู้เกี่ยวกับแนวคิดการกำกับตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1986) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมการกำกับตนเอง (จิตภาและรุจิรา, 2555;

รัตน์, 2550; สุพิชชา, 2557; อนุพงษ์และคณะ, 2553; Dvorak et al; Griffin et al) ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการวิจัยและการเตรียมความพร้อมในกิจกรรมต่างๆของโปรแกรม เพื่อให้สามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 ผู้วิจัยนำเสนอโครงร่างวิจัยเพื่อขออนุมัติการทำวิจัยจากคณะกรรมการประเมินงานวิจัยด้านจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เมื่อผ่านการอนุมัติจึงทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผ่านคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนที่จะทำการวิจัย เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง และขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

1.3 หลังจากได้รับการอนุมัติแล้ว ผู้วิจัยเข้าพบอาจารย์ฝ่ายวิชาการและฝ่ายแนะแนวของโรงเรียน เพื่อแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.4 ผู้วิจัยร่วมประชุมประสานงานกับอาจารย์ฝ่ายวิชาการและฝ่ายแนะแนวเกี่ยวกับการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1.5 ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ หลังจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามทัศนคติการใช้ความรุนแรง คัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงอยู่ในระดับปานกลาง ถึง ระดับสูง และแบบสอบถามพฤติกรรมควบคุมตนเองที่มีคะแนนพฤติกรรมควบคุมตนเองในระดับค่อนข้างน้อยถึงน้อยมาก

1.6 ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนด เพื่อแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง การขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลและสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครอง

1.7 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองซึ่งในที่นี่คืออาจารย์แนะแนวที่ได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองให้ทำหน้าที่แทน ลงลายมือชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และอธิบายกลุ่มตัวอย่างให้เข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับขั้นตอนการเข้าร่วมวิจัย

1.8 ติดต่อประสานงานกับอาจารย์ฝ่ายวิชาการและฝ่ายแนะแนว เพื่อระบุ วัน เวลา สถานที่ที่มีความเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้งและแจ้งข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบ

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 การดำเนินการในการกลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ซึ่งจะดำเนินกิจกรรมเป็นรายกลุ่มจำนวน 30 คน ในแต่ละครั้ง จำนวน 3 สัปดาห์ๆละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที ซึ่งผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลคะแนนจากแบบสอบถามทัศนคติการใช้ความรุนแรง และแบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมตนเอง ในการคัดกรองครั้งแรกเป็นข้อมูลก่อนการทดลอง และดำเนินโปรแกรมแต่ละครั้งตามกระบวนการกลุ่ม 3 ระยะ คือ ระยะสร้างสัมพันธภาพ ระยะดำเนินการและระยะสิ้นสุดของการทำกิจกรรม โดยมีขั้นตอนดังนี้

ครั้งที่ 1 เป็นการปฐมนิเทศ ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับกลุ่มตัวอย่าง และส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างกัน เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ ความคุ้นเคยมากขึ้น โดยผู้วิจัยจะแนะนำตนเอง พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ลักษณะการดำเนิน โปรแกรม แนวทางในการเตรียมตัวสำหรับการเข้าร่วมโปรแกรม ให้นักเรียนได้รับทราบเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง มีแนวปฏิบัติเดียวกันซึ่งจะทำให้ให้นักเรียนผ่อนคลาย ปลอดภัย กล้าแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นมากขึ้น โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้สนับสนุนและกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นจากการทำกิจกรรม

ครั้งที่ 2 เป็นกิจกรรมการสำรวจตนเอง มุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ในการสำรวจพฤติกรรมการควบคุมตนเองที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เพราะจะทำให้ตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและทันทั่วถึง

ครั้งที่ 3 กิจกรรมการกำหนดเป้าหมาย มุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ในการกำหนดเป้าหมายเพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เพราะจะทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณเองเป็นผู้กระทำและตัดสินใจด้วยตนเอง จะเกิดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

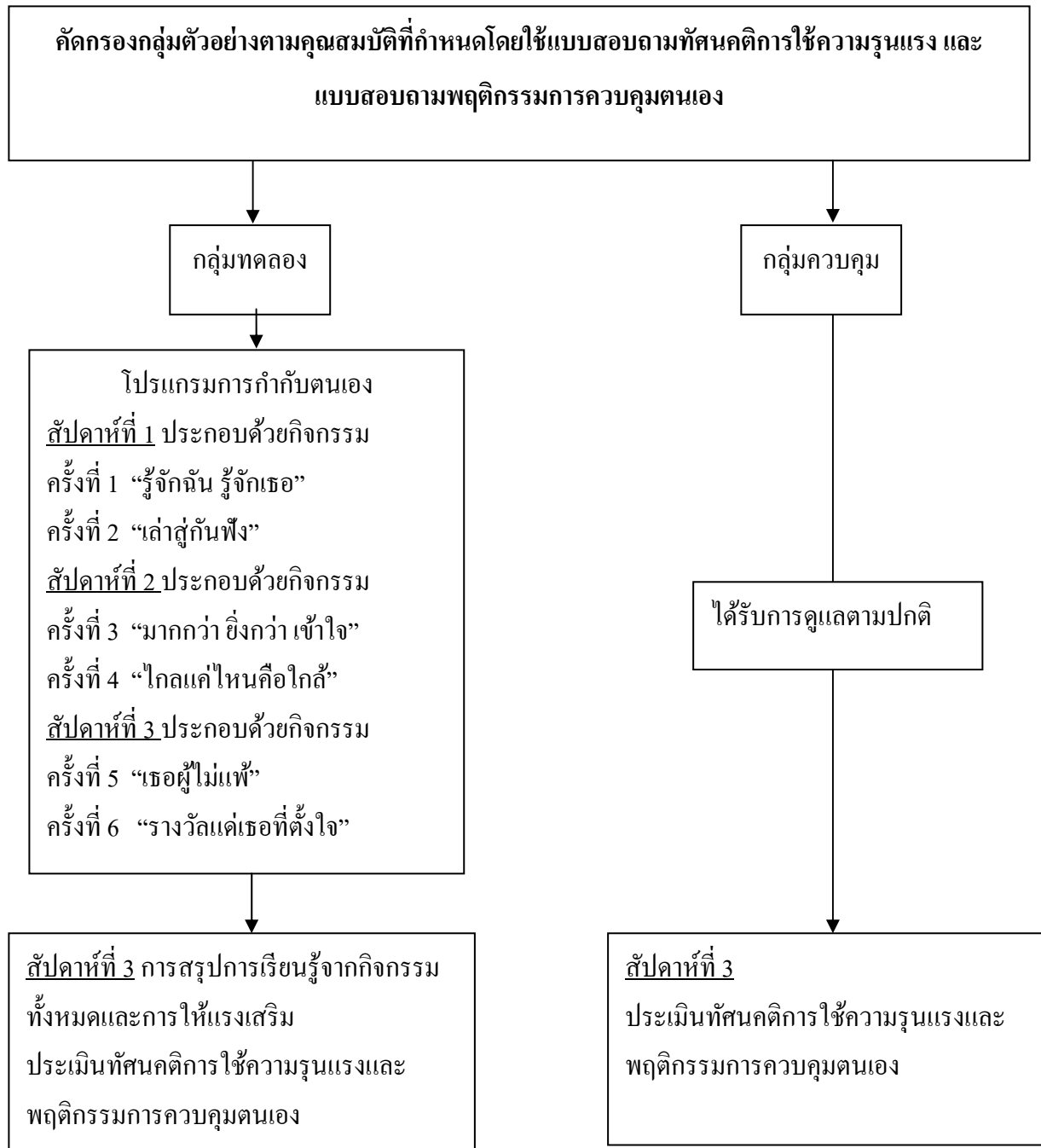
ครั้งที่ 4 กิจกรรมที่เพิ่มความตระหนักถึงความสำคัญของการกำหนดเป้าหมาย โดยผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจตนเองว่าตนเองสามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ ให้สังเกตและบันทึกการกระทำเพื่อกำกับพฤติกรรมทั้งด้านทัศนคติและการแสดงออกที่เกิดขึ้นในแต่ละวันตามความเป็นจริงระยะเวลา 1 สัปดาห์ก่อนนำข้อมูลไปใช้ในการตัดสินใจ

ครั้งที่ 5 เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้เปรียบเทียบการกระทำของตนเองเพื่อกำกับพฤติกรรมรุนแรงที่สามารถทำได้จริงโดย 1) เปรียบเทียบกับตนเอง นำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกการกระทำมาใช้ในการเปรียบเทียบกับเป้าหมายการกำกับตนเองเพื่อควบคุมการใช้ความรุนแรง 2) เปรียบเทียบกับกลุ่ม นำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกการกระทำมาใช้ในการ

เปรียบเทียบกับนักเรียนคนอื่นที่ตั้งเป้าหมายในลักษณะใกล้เคียงกัน เพื่อประเมินว่าตนเองสามารถทำได้ตามเป้าหมายอยู่ในลำดับที่เท่าใดของกลุ่ม

ครั้งที่ 6 การสรุปการเรียนรู้จากกิจกรรมทั้งหมดและการให้แรงเสริม ผู้วิจัยจะเป็นผู้เก็บข้อมูลหลังการทดลอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามทัศนคติต่อความรุนแรงและแบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลหลังการทดลอง รวมทั้งกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือ

สำหรับขั้นตอนการดำเนินการทดลอง สามารถสรุปได้ดังภาพ 2



ภาพ 2. ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ผ่านการอนุมัติการทำวิจัยจากคณะกรรมการประเมินงานวิจัยด้านจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และคณะกรรมการโรงเรียนพิจารณาและให้ความเห็นชอบและดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครอง โดยผ่านอาจารย์ฝ่ายวิชาการและอาจารย์ฝ่ายแนะแนวของโรงเรียน

2. ก่อนการดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูล ผู้วิจัยทำการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยการเคารพความเป็นส่วนตัว มีการแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งทั้งหมดเป็นความยินยอม ความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่าง โดยกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิถอนตัวออกจากงานวิจัยไม่ว่ากรณีใดๆ ในทุกขั้นตอนของการวิจัย โดยไม่ต้องให้เหตุผลหรือคำชี้แจงใด ซึ่งจะไม่กระทบแต่อย่างใด โดยข้อมูลที่ได้ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ การนำเสนอข้อมูลหรือการอภิปรายข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้ จะนำเสนอในภาพรวมของกลุ่มผู้เข้าวิจัยทั้งหมด (ภาคผนวก ก)

3. ผู้วิจัยประเมินความเสี่ยงและป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรม โดยได้วางแผนให้การช่วยเหลือหากกลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกไม่สบายใจหรือกระทบกระเทือนจิตใจ ดังนี้

3.1 เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างระบายความรู้สึกและรับฟังอย่างตั้งใจ

3.2 แสดงออกถึงความจริงใจ เห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจเข้าใจกลุ่มตัวอย่างและตั้งใจฟังในสิ่งที่กลุ่มตัวอย่างพูดเล่าหรือระบายความรู้สึก

3.3 พิจารณาส่งต่อเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้รับการดูแลที่เหมาะสมต่อไป ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ไม่พบกลุ่มตัวอย่างที่เกิดอันตรายจากการเข้าร่วมการวิจัย

4. กรณีที่กลุ่มควบคุมมีความสนใจหรือความต้องการในการเข้าร่วมโปรแกรมการเรียนรู้แบบกลุ่มในการจัดการภาวะวิกฤตทางจิตใจ สามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้ภายหลังสิ้นสุดการทดลองแล้ว

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา สถานภาพสมรสของบิดามารดา การศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา รายได้ของครอบครัว จำนวนพี่น้อง ลำดับการเป็นบุตร การพบเห็นความรุนแรงในครอบครัวและโรงเรียน โดยการแจกแจงความถี่ คำนวณค่าร้อยละค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติไคสแควร์ (chi-square)

2. วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรง และคะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเอง ดังนี้

2.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงและคะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองก่อนและหลังได้รับ โปรแกรมการกำกับตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทีคู่ (paired t-test)

2.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรง และคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองโดยใช้สถิติทีอิสระ (independent t-test)

ก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยจะมีการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของข้อมูล พบว่าข้อมูลคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรง และคะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเอง ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการกระจายของข้อมูลเป็น โคนึงปกติ และความแปรปรวนภายในกลุ่มของคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรง และคะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเอง ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ภาคผนวก ข)

บทที่ 4

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบวัดสองกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง (two group pretest – posttest design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมควบคุมตนเองของวัยรุ่น ซึ่งได้พัฒนามาจากแนวคิดการกำกับตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1986) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง (จิตาภา และรุจิรา, 2555; ชนิชตา, 2549; รัตนา, 2550; อนุพงษ์และคณะ, 2553; Dvorak et al, 2014; Griffin et al, 2015) โดยศึกษาในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษา อายุ 15-19 ปี ในโรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในภาคใต้ ซึ่งมีคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงในระดับปานกลางถึงระดับสูง และคะแนนพฤติกรรมควบคุมตนเองในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรม จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมจำนวน 30 คน ทำการศึกษาระหว่างเดือนพฤษภาคม ถึง เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2560 ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยและการอภิปรายผลโดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 1 คะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่นหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ

สมมติฐานข้อที่ 2 คะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง หลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ

สมมติฐานข้อที่ 3 คะแนนพฤติกรรมควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ

สมมติฐานข้อที่ 4 คะแนนพฤติกรรมควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษา จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน จำแนกตาม เพศ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา สถานภาพสมรสของบิดามารดา การศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา รายได้ของครอบครัว จำนวนพี่น้อง การพบเห็นความรุนแรงในครอบครัวและ โรงเรียน วิเคราะห์ ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและใช้สถิติไคสแควร์ เพื่อ เปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดัง รายละเอียดต่อไปนี้

ตาราง 1

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการทดสอบความแตกต่างระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติไคสแควร์ จำแนกตามข้อมูลทั่วไป (N=60)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	χ^2	p
	(n=30)	(n=30)		
	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)		

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	χ^2	P
	(n=30)	(n=30)		
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
นักเรียนอาศัยอยู่กับ			3.981	.409
บิดา	7 (23.33)	4 (13.33)		
มารดา	8 (26.67)	5 (16.67)		
บิดา-มารดา	15 (50.0)	19 (63.34)		
ปู่ย่า/ตายาย	0	2 (6.66)		
สภาพครอบครัว			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)		
นักเรียนมีพี่น้อง			1.676	.484
1-3 คน	24 (80.0)	27 (90.0)		
4 คนขึ้นไป	6 (20.0)	3 (10.0)		
อาชีพของบิดา			1.484	.830
เกษตรกรกรรม	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
เกษตรกรกรรม	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)		

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	χ^2	P
	(n=30)	(n=30)		
	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)		
รายได้ของครอบครัว/ เดือน			9.287	.098
ไม่แน่นอน	8 (26.67)	5 (16.67)		
2,500 - 5,000 บาท	2 (6.67)	2 (6.67)		
5,001 - 10,000 บาท	8 (26.67)	3 (10.0)		
10,001 - 15,000 บาท	6 (20.0)	5 (16.67)		
15,001 - 20,000 บาท	4 (13.33)	4 (13.33)		
สูงกว่า20,000 บาท	2 (6.67)	11 (36.67)		
นักเรียนเคยเห็นการใช้ความรุนแรงในครอบครัวหรือไม่			1.669	.196
เคย	12 (40.0)	17 (56.67)		
ไม่เคย	18 (60.0)	13 (43.33)		
นักเรียนเคยเห็นการใช้ความรุนแรงในโรงเรียนหรือไม่			2.783	.095
เคย	22 (73.33)	27 (90.0)		
ไม่เคย	8 (26.67)	3 (10.0)		

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	χ^2	p
	(n=30) จำนวน (ร้อยละ)	(n=30) จำนวน (ร้อยละ)		
นักเรียนมักใช้เวลาว่างประกอบ				
กิจกรรมใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)				
เล่นกีฬา	7 (23.33)	11 (36.67)	1.270	.260
เล่นดนตรี	4 (13.33)	4 (13.33)	0.000	1.000
ทำงานศิลปะ	2 (6.67)	5 (16.67)	1.456	.228
สะสมแสตมป์	1 (3.33)	2 (6.67)	0.351	.554
เลี้ยงสัตว์	1 (3.33)	5 (16.67)	2.963	.085
เล่นเกมคอมพิวเตอร์	14 (46.67)	16 (53.33)	0.267	.606
อ่านหนังสือ	5 (16.67)	7 (23.33)	0.417	.519
ฟังเพลง	24 (80.0)	27 (90.0)	1.176	.278
ไปเดินเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ	13 (43.33)	6 (20.0)	3.774	.052

จากตาราง 1 เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติไคสแควร์ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ในเรื่องของเพศ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา สถานภาพสมรสของบิดามารดา การศึกษาของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา รายได้ของครอบครัว จำนวนพี่น้อง การพบเห็นความรุนแรงในครอบครัวและโรงเรียน ดังนี้

กลุ่มทดลองเป็นเพศหญิงและเป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 50.00 เท่ากัน ส่วนใหญ่มีอายุ 16 ปี คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาอายุ 17 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.70 น้อยที่สุดอายุ 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.30 ส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม คิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมานับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 40.00 ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดา-มารดา คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาอาศัยอยู่กับมารดา คิดเป็นร้อยละ 26.70 ส่วนใหญ่สภาพครอบครัวบิดามารดาอยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมาบิดามารดาแยกกันอยู่/หย่าร้าง คิดเป็นร้อยละ 36.70 ส่วนใหญ่ลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยว คิดเป็นร้อยละ 73.33 รองลงมาเป็นครอบครัวขยาย คิดเป็นร้อยละ 26.67 ส่วนใหญ่มีจำนวนพี่น้อง 1-3 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00 รองลงมาจำนวนพี่น้อง 4 คนขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 20.00 ส่วนใหญ่บิดาประกอบอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 43.33 รองลงมาบิดาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 26.67 ส่วนใหญ่มารดาประกอบอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 43.33 รองลงมา

มารดาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 23.33 การศึกษาของบิดาระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 56.67 รองลงมาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 26.67 การศึกษาของมารดาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 26.67 รายได้ของครอบครัวต่อเดือน รายได้ไม่แน่นอนและรายได้อยู่ระหว่าง 5,000 – 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 26.67 เท่ากัน รองลงมา 10,001-15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 20.00 นักเรียนไม่เคยเห็นการใช้ความรุนแรงในครอบครัวคิดเป็นร้อยละ 60.00 นักเรียนเคยเห็นการใช้ความรุนแรงในโรงเรียนคิดเป็นร้อยละ 73.33 นักเรียนใช้เวลาว่างในกิจกรรมฟังเพลง คิดเป็นร้อยละ 80 รองลงมาเล่นเกมคอมพิวเตอร์คิดเป็นร้อยละ 46.67

ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นเพศหญิงและเป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 50.00 เท่ากัน ส่วนใหญ่มีอายุ 16 ปี คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาอายุ 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 26.70 น้อยที่สุดอายุ 17 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.30 ส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลามคิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมานับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 40.00 ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับพ่อแม่คิดเป็นร้อยละ 63.30 รองลงมาอาศัยอยู่กับมารดา คิดเป็นร้อยละ 16.70 สภาพครอบครัวบิดามารดาอยู่ด้วยกันคิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมาบิดามารดาแยกกันอยู่/หย่าร้าง คิดเป็นร้อยละ 26.70 ลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยว คิดเป็นร้อยละ 73.33 รองลงมาเป็นครอบครัวขยาย คิดเป็นร้อยละ 26.67 ส่วนใหญ่มีจำนวนพี่น้อง 1-3 คน คิดเป็นร้อยละ 90.00 รองลงมาจำนวนพี่น้อง 4 คนขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 10.00 บิดาประกอบอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมารับราชการ คิดเป็นร้อยละ 26.67 ส่วนใหญ่มารดาประกอบอาชีพรับจ้างคิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมาธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 30.00 การศึกษาของบิดาระดับปริญญาตรีคิดเป็นร้อยละ 43.33 รองลงมาระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 40.00 การศึกษาของมารดาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาคิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 36.67 รายได้ของครอบครัวต่อเดือน 15,001-20,000 บาทคิดเป็นร้อยละ 13.33 รองลงมา 10,001-15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 16.67 นักเรียนเคยเห็นการใช้ความรุนแรงในครอบครัวคิดเป็นร้อยละ 56.67 นักเรียนเคยเห็นการใช้ความรุนแรงในโรงเรียนคิดเป็นร้อยละ 90.00 นักเรียนใช้เวลาว่างในกิจกรรมฟังเพลง คิดเป็นร้อยละ 90.00 รองลงมาเล่นเกมคอมพิวเตอร์คิดเป็นร้อยละ 53.33

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการทดสอบสมมติฐานการวิจัยด้วยสถิติคู่ (pair t-test) และสถิติที่อิสระ (independent t-test) โดยทดสอบการแจกแจงข้อมูล (test of normality) คำนวณ skewness/standard error และ kurtosis/standard error และความ

แปรปรวนภายในกลุ่ม (homogeneity of variance) โดยใช้สถิติ Levene's test พบว่า คะแนนเฉลี่ยของข้อมูลทุกชุดมีการแจกแจงเป็นปกติ (normality) และทดสอบความแปรปรวนภายในกลุ่มของคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงและคะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) (ภาคผนวก ข)

สมมติฐานข้อที่ 1 คะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่น หลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ

ตาราง 2

เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่น ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยใช้สถิติทีอิสระ ($N=60$)

ตัวแปร	หลังเข้าร่วมโปรแกรม				<i>t</i>	<i>p</i>
	กลุ่มทดลอง (<i>n</i> =30)		กลุ่มควบคุม (<i>n</i> =30)			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
ทัศนคติการใช้ความรุนแรง	75.63	5.77	101.90	11.56	-12.934	.000

จากตาราง 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยทัศนคติการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ($M = 75.63$, $SD = 5.77$) ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ ($M = 101.90$, $SD = 11.56$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -12.934$, $p = .000$)

สมมติฐานข้อที่ 2 คะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง หลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ

ตาราง 3

เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่น ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยใช้สถิติทีคู่ ($n=30$)

ตัวแปร	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		<i>t</i>	<i>p</i>
	(n=30)		(n=30)			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
ทัศนคติการใช้ความรุนแรง	115.17	14.09	75.63	5.77	-14.671	.000

จากตาราง 3 พบว่า คะแนนเฉลี่ยทัศนคติการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลองหลังได้รับ โปรแกรมการกำกับตนเอง ($M = 75.63$, $SD = 5.77$) ต่ำกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมฯ ($M = 115.17$, $SD = 14.09$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -14.671$, $p = .000$)

สมมติฐานข้อที่ 3 คะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นหลังเข้าร่วม โปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมฯ

ตาราง 4

เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยใช้สถิติทีอิสระ ($N=60$)

ตัวแปร	หลังเข้าร่วมโปรแกรม				<i>t</i>	<i>p</i>
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม			
	(n=30)		(n=30)			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
พฤติกรรมการควบคุมตนเอง	103.30	14.17	70.33	4.96	-12.027	.000

จากตาราง 4 พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น หลังได้รับ โปรแกรมการกำกับตนเอง ($M = 103.30$, $SD = 14.17$) สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ ($M = 70.33$, $SD = 4.96$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -12.027$, $p = .000$)

สมมติฐานข้อที่ 4 คะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลอง หลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ

ตาราง 5

เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยใช้สถิติทีคู่ ($n=30$)

ตัวแปร	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		<i>t</i>	<i>p</i>
	(n=30)		(n=30)			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
พฤติกรรมการควบคุมตนเอง	68.43	5.38	103.30	14.17	-13.277	.000

จากตารางที่ 5 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ($M = 103.30, SD = 14.17$) สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ($M = 68.43, SD = 5.38$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -13.277, p = .000$)

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมการควบคุมตนเองในวัยรุ่น โดยผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลการศึกษาดังรายละเอียดต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน ได้มีการทดสอบคุณสมบัติก่อนการทดลอง พบว่าผลการเปรียบเทียบความแตกต่างด้านลักษณะคุณสมบัติพบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีลักษณะคุณสมบัติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ภาคผนวก ข) ทั้งนี้เนื่องจากบริบทของทางโรงเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองพบว่าสัดส่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีเพศชายและเพศหญิงใกล้เคียงกัน และจากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างนับถือศาสนาอิสลามมากกว่า

ศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 60.00 สอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมรุนแรงของเยาวชนในสามจังหวัดชายแดนใต้ของเกษรชัยและดลมนรจณ์ (2554) พบว่าเยาวชนในสามจังหวัดชายแดนใต้ส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม นอกจากนี้เมื่อพิจารณาด้านครอบครัวพบว่ากลุ่มตัวอย่างอาศัยกับบิดามารดาอยู่ด้วยกันเป็นลักษณะครอบครัวเดี่ยว จำนวนพี่น้อง 3 คน มีรายได้ 5,001 -10,000 บาท นักเรียนไม่เคยเห็นการใช้ความรุนแรงในครอบครัว ร้อยละ 60 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวินีกาญจน์และคณะ (2556) ที่ศึกษาในกลุ่มเยาวชนไทยจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่ากลุ่มวัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีสถานภาพบิดามารดาอยู่ด้วยกัน เป็นครอบครัวเดี่ยว มีพี่น้อง 3-4 คน นักเรียนไม่เคยเห็นการใช้ความรุนแรงในครอบครัว แต่พบการใช้ความรุนแรงในโรงเรียนร้อยละ 73.33 อีกทั้งยังพบว่านักเรียนเคยเห็นการใช้ความรุนแรงในโรงเรียนซึ่งแตกต่างกับการศึกษาของวินีกาญจน์และคณะ (2556) ที่ศึกษาในกลุ่มเยาวชนไทยจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่านักเรียนไม่เคยเห็นการใช้ความรุนแรงในโรงเรียน ที่แตกต่างกันอาจเป็นเพราะงานวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามที่สอบถามประสบการณ์การเห็นการใช้ความรุนแรงทั้งในครอบครัวและโรงเรียน โดยให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบคำถามและอธิบายสถานการณ์ที่พบเอง ซึ่งจะพบการใช้ความรุนแรงด้านคำพูด ใช้คำไม่สุภาพ คำทอ การทำร้ายร่างกาย ทะเลาะวิวาท ดบตี ครูตีนักเรียน การทำลายข้าวของในบ้าน เป็นต้น ส่วนการศึกษาวินีกาญจน์และคณะ (2556) ใช้แบบประเมินวัดพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อประเมินพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทำให้ผลลัพธ์ที่ได้แตกต่างกัน

ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 1 คะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่นหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ

จากผลการเปรียบเทียบทัศนคติระหว่างกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ พบว่านักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $<.001$ (ตาราง 2) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 สามารถอธิบายได้ดังนี้

เนื่องจากกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองซึ่งผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดการกำกับตนเอง (Self-regulation) ของแบนดูรา (Bandura, 1986) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง (จิตภาและรุจิรา, 2555; ชนิชตา, 2549; รัตนา, 2550; สุพิชชา, 2557; อนุพงษ์และคณะ, 2553; Dvorak et al, 2014; Griffin et al, 2015) โดยมุ่งเน้นการกำกับตนเองและ

ปรับทัศนคติทางลบต่อการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง เพิ่มศักยภาพในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ส่งผลให้มีความคิด ทัศนคติความเชื่อ ความรู้สึกต่อความรุนแรงลดลง และจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติการใช้ความรุนแรงพบว่า ทัศนคติมีความสัมพันธ์กันระหว่าง ความรู้สึก และความเชื่อหรือการรับรู้ที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดในลักษณะที่ชอบ หรือไม่ชอบเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย อันเป็นผลมาจากประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งนั้น ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดแนวโน้มของบุคคลในการที่จะแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตน (เกวลีและคณะ, 2555; รัชชณาวรรณ, 2556; วินิกาญจน์และคณะ, 2556; ศรีัญญาและคณะ, 2556) ซึ่งโปรแกรมการกำกับตนเองเป็นรูปแบบในการกำหนดเป้าหมายร่วมกับการวางแผนการกระทำของตนเอง และการที่นักเรียนวัยรุ่นจะสามารถประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ได้นั้น ต้องสามารถรับรู้ถึงปัญหาและอุปสรรคในการที่จะกระทำ เพื่อให้ประสบความสำเร็จ และสามารถปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้ ซึ่งการกำกับตนเองประกอบด้วย 3 กระบวนการ (จิตภาและรุจิรา, 2555; ชนิธตา, 2549; รัตนา, 2550; สุพิชชา, 2557; อนุพงษ์และคณะ, 2553; Dvorak et al, 2014; Griffin et al, 2015) คือ 1) การสังเกตตนเอง 2) การตัดสินใจ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โปรแกรมการกำกับตนเองจะช่วยส่งผลให้มีการปรับเปลี่ยนทัศนคติและส่งผลถึงการแสดงออกของพฤติกรรมที่ดีขึ้นจากการดำเนินกิจกรรมที่ประกอบด้วย 6 ขั้นตอนดังนี้

1. การปฐมนิเทศน์และการสร้างสัมพันธภาพ ก่อนเริ่มกิจกรรมครั้งแรกผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างสร้างความคุ้นเคยกัน โดยใช้กิจกรรมรู้จักฉันรู้จักเธอ โดยกลุ่มตัวอย่างทุกคนต้องบันทึกข้อมูลของตนเองเกี่ยวกับชื่อ สิ่งที่ชอบ สิ่งที่ไม่ชอบ เอกลักษณ์ของตนเอง จากนั้นให้ทุกคนทำความรู้จักกันโดยใช้ป้ายชื่อเป็นสื่อ จากนั้นผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ลักษณะการดำเนินโปรแกรม แนวทางในการเตรียมตัวสำหรับการเข้าร่วมโปรแกรม ให้กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง มีแนวปฏิบัติเดียวกันซึ่งจะทำให้ผ่อนคลาย กล้าแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น

2. การสำรวจตนเอง โดยใช้กิจกรรมเล่าสู่กันฟัง ให้กลุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่ม 2 กลุ่มเตรียมข้อมูลสำหรับการอภิปราย กลุ่มที่ 1 หัวข้อ วัยรุ่นกับการใช้ความรุนแรง สาเหตุ ลักษณะการใช้ความรุนแรงและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง กลุ่มที่ 2 หัวข้อ สัญญาณเตือน และปฏิกิริยาทางร่างกายที่จะนำไปสู่การใช้ความรุนแรง เป็นการมุ่งเน้นการเรียนรู้และมีประสบการณ์ในการสำรวจพฤติกรรมรุนแรงของตนเองที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เพราะจะทำให้ตระหนักรู้เท่าทันถึงแหล่งที่มาของอารมณ์ที่เกิดขึ้นทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมและทันทั่วทั้ง

3. การกำหนดเป้าหมาย โดยใช้กิจกรรม มากกว่ายิ่งกว่าเข้าใจ ก่อนที่จะเข้าสู่ แบ่งกลุ่ม 5 กลุ่มกิจกรรมเล่นเกมสฟาลูกโป่งข้ามแดนโดยไม่ใช้มือ ให้แต่ละทีมใช้ลูกโป่งกัน ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เริ่มต้นจากหลังห้องกลุ่มไหนถึงหน้าห้องก่อนโดยลูกโป่งไม่ตกเป็นผู้ชนะ จากนั้นให้เรียนรู้ทัศนคติการใช้ความรุนแรง การสังเกตปฏิกิริยาทางร่างกายก่อนเกิดการใช้ความรุนแรง และหาแนวทางการแก้ไขที่เหมาะสม จากนั้นมุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้และมี ประสบการณ์ในการกำหนดเป้าหมายเพื่อควบคุมพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของตนเอง เพราะ การกำหนดเป้าหมายด้วยตนเองจะทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณเองเป็นผู้กระทำและตัดสินใจด้วยตนเอง จะเกิดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

4. การเพิ่มความตระหนักถึงความสำคัญของการกำหนดเป้าหมาย ใช้กิจกรรม โกล แคล่ไหนคือโกล้ ก่อนเข้าสู่กิจกรรมใช้เกม ขอ ยาว ยืด ให้แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มใช้อุปกรณ์ที่ มีกับตัวเองนำมาเรียงต่อกัน กลุ่มไหนที่สามารถต่อกันได้ยาวที่สุดเป็นผู้ชนะ ให้วิเคราะห์ว่ามีการ วางแผน การแก้ปัญหาอย่างไรเพื่อให้กลุ่มประสบความสำเร็จ เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของ การกำหนดเป้าหมาย โดยเฉพาะการควบคุมอารมณ์โกรธที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างกำหนดเป้าหมายที่ท้าทาย ระยะสั้น โกล้เกี่ยวกับความเป็นจริงและสามารถ ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เพราะจะส่งผลให้มีแรงจูงใจในการใช้ความพยายามเพื่อให้กระทำนั้นบรรลุผล สำเร็จ

5. การเปรียบเทียบการกระทำของตนเองเพื่อกำกับพฤติกรรมรุนแรงที่สามารถทำ ได้จริง ใช้กิจกรรม เธอผู้ไม่แพ้ ให้กลุ่มตัวอย่างแบ่งกลุ่มแสดงบทบาทสมมติตามใบสถานการณ์ การใช้ความรุนแรง จากนั้นให้แต่ละกลุ่มอภิปรายถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและนำการกำกับตนเองมา เป็นแนวทางการลดการใช้ความรุนแรง มุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างเปรียบเทียบการกระทำของตนเอง เพื่อลดการใช้ความรุนแรง โดยเปรียบเทียบกับตนเอง นำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกการ กระทำมาเปรียบเทียบกับเป้าหมายการกำกับตนเองเพื่อควบคุมการใช้ความรุนแรง และการ เปรียบเทียบกับกลุ่ม นำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกการกระทำเพื่อควบคุมพฤติกรรม รุนแรงของตนเองมาเปรียบเทียบกับเพื่อนในกลุ่มที่ตั้งเป้าหมายใกล้เคียงกัน เพื่อประเมิน ความสามารถของตนเองในกลุ่ม

6. การสรุปการเรียนรู้และการให้แรงเสริม ใช้กิจกรรม รางวัลแค่เธอที่ตั้งใจ ที่ มุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อผลจากการประเมินพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้ แสดงปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเองเมื่อสามารถกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่กำหนดและให้ สิ่งจูงใจสำหรับการกระทำพฤติกรรมของตนเอง เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์จากความสำเร็จที่

เกิดจากการกระทำเพื่อควบคุมการใช้ความรุนแรงได้ตามเป้าหมาย จะส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถของตนเองและสนใจในการควบคุมการใช้ความรุนแรงได้สูงขึ้น

นอกจากนั้นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองซึ่งเป็นรูปแบบการพัฒนาวัยรุ่นให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ การปรับทัศนคติที่เป็นบวกต่อการใช้ความรุนแรงเพื่อลดปัญหาการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น ดังนั้นการที่จะปรับทัศนคติทางลบต่อความรุนแรงจะเป็นการปลูกฝังทางด้านจิตใจ (ชนาธิป, 2559) รวมไปถึงการเพิ่มความสามารถในการกำกับตนเองเพื่อให้มีความสามารถในการควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสม ในการจัดการกับสถานการณ์ที่จะนำไปสู่ความรุนแรงที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (รัตนา, 2550) ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมมีความรู้ และมีความมั่นใจ มากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ในการจัดการกับการใช้ความรุนแรงอย่างเป็นระบบ

สมมติฐานข้อที่ 2 คะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ

จากผลการเปรียบเทียบทัศนคติการใช้ความรุนแรงของกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง พบว่านักเรียนวัยรุ่นมีคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ < .001 (ตาราง 3) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 โดยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการกำกับตนเองมีผลต่อการปรับทัศนคติทางลบต่อการใช้ความรุนแรง สามารถอธิบายได้ดังต่อไปนี้

จากการศึกษาชี้ให้เห็นชัดว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความรู้สึก อารมณ์หรือความคิดที่ค่อนข้างลึกซึ้ง มีการค้นหาคุณลักษณะของตนเอง เป็นวัยที่มีความคิดเป็นเหตุเป็นผลและมีความคิดรวบยอดเข้าใจถึงต่างๆ ได้มากขึ้น จึงอาจถูกชักนำให้มองทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวในด้านลบ เช่น การนับถือตนเองต่ำลง เป็นต้น (ศรีญาและคณะ, 2556) หรือนักเรียนวัยรุ่นที่มีทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรงว่าเป็นเรื่องปกติของสังคม ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา ย่อมส่งผลให้เติบโตขึ้นมาใช้ความรุนแรงในวัยผู้ใหญ่ (เกวลี, 2555) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเกวลี (2555) ที่พบว่าทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรงเกิดจากสิ่งแวดล้อมที่เป็นการเลี้ยงดูของครอบครัวและพบว่ารูปแบบการเลี้ยงดูมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีสภาพครอบครัวที่มีบิดามารดาอาศัยอยู่ร่วมกันและกลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์เกี่ยวกับการเผชิญกับการใช้ความรุนแรงทั้งในครอบครัวและโรงเรียน (ตาราง 1) ทำให้ได้รับการเลี้ยงดูอย่างมีอิสระมีขอบเขตที่มีบิดามารดาคอยตอบสนองต่อความต้องการของบุตรและการตัดสินใจต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการกำกับตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1986) ที่จะช่วยพัฒนานักเรียนวัยรุ่นให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ต่อการไม่ใช้ความรุนแรงและทำให้มีทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรงที่

ลดลง ซึ่งมีความจำเป็นและสำคัญเป็นอย่างยิ่งในสังคมยุคปัจจุบัน นอกจากนั้นยังช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นมีการใช้ความรู้และประสบการณ์ที่ผ่านมาในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้มากขึ้น

ดังจะเห็นได้ว่าโปรแกรมการกำกับตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถส่งเสริมการกำกับตนเองของนักเรียนวัยรุ่นได้ โดยช่วยให้เกิดการเรียนรู้โดยการปรับทัศนคติ ร่วมกับการปลูกฝังค่านิยมทางด้านลบต่อการใช้ความรุนแรงนอกจากนั้นยังเสริมความรู้และเพิ่มพฤติกรรมการควบคุมตนเอง เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง เสริมศักยภาพในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับประสิทธิภาพของโปรแกรมที่ใช้แนวคิดการกำกับตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1986) ดังการศึกษาของรัตนา (2550) ศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมมีความรู้และความสามารถในการดูแลตนเองหลังได้รับ โปรแกรมสูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 ซึ่งเป็นการแสดงถึงประสิทธิภาพในการปรับทัศนคติ เกิดการเรียนรู้และความสามารถในการกำกับตนเอง

สมมติฐานข้อที่ 3 คະแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรม

จากคะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองระหว่างกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม พบว่านักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีคะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ < .001 (ตาราง 4) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 สามารถอธิบายได้ดังนี้

เนื่องจากกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองซึ่งผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดการกำกับตนเอง (self-regulation) ของแบนดูรา (Bandura, 1986) ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการคือ 1) การสังเกตตนเอง ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นมีการตั้งเป้าหมาย (goal setting) และการเตือนตน (self monitoring) จากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง 2) การตัดสินใจ และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง จะช่วยส่งผลให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีขึ้นลดการเกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง โดยผ่านแหล่งข้อมูลในการเรียนรู้เพื่อซึ่งได้แก่ประสบการณ์จากความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการกระทำที่สามารถทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ (Bandura, 1986) เพราะการที่ได้กำหนดเป้าหมายขึ้นมาแล้วสามารถกระทำได้สำเร็จส่งผลให้มีการรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง นอกจากนี้การได้เห็นแบบอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับตนประสบความสำเร็จ ประกอบกับการชักจูงและสร้างแรงจูงใจในการกำกับตนเองด้วยคำพูดจากผู้วิจัยและเพื่อนในกลุ่มรวมไปถึงสภาวะร่างกายที่ดีและสภาวะอารมณ์ทางบวก ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีการ

รับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงซึ่งเป็นไปตามคำกล่าวของแบนดูรา (Bandura, 1997) แหล่งข้อมูลทั้ง 4 แหล่งตามรายละเอียดดังนี้

1. ประสบการณ์จากความสำเร็จ จากการทำกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองตามกระบวนการกำกับตนเอง 3 กระบวนการทำให้กลุ่มทดลองมีประสบการณ์จากความสำเร็จดังนี้คือ กระบวนการสังเกตตนเอง กลุ่มทดลองได้รับการฝึกการสำรวจพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของตนเอง โดยฝึกสังเกตและบันทึกอารมณ์ที่แสดงออกถึงการใช้ความรุนแรงภายใต้สถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธแล้วแสดงออกถึงการใช้ความรุนแรง และภายนอกที่มีผลต่อการใช้ความรุนแรง (กิจกรรมที่ 1 และ 2) ดังที่แบนดูรา (Bandura, 1986) ได้กล่าวว่าการแสดงพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อมภายนอกในลักษณะร่วมกำหนดซึ่งกันและกัน เมื่อกลุ่มทดลองได้เรียนรู้ปัจจัยที่ทำให้เกิดการใช้ความรุนแรงแล้วนั้น ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ผลดีผลเสียจากการกระทำที่ใช้ความรุนแรง ซึ่งจะส่งผลให้กลุ่มทดลองรู้จักตนเองมากขึ้นทั้งด้านบวกและด้านลบ ทำให้เข้าใจพฤติกรรมตนเองและรับรู้ว่าจะควรพัฒนาจุดไหนให้ดีขึ้น ซึ่งนับเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ (กิจกรรมที่ 3) สอดคล้องกับคำกล่าวของแบนดูรา (Bandura, 1986) ที่ว่าบุคคลจำเป็นต้องรู้ว่ามียะไรเกิดขึ้นกับตนเองถึงจะมีความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น หลังจากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้จากกระบวนการสังเกตตนเองมาเป็นข้อมูลในการตั้งเป้าหมาย

นอกจากนั้นกลุ่มทดลองได้กำหนดเป้าหมายในการควบคุมการใช้ความรุนแรงด้วยตนเอง โดยเป้าหมายที่กำหนดขึ้นเป้าหมายที่ชัดเจน ทำท่าย โกลีเคียงกับความเป็นจริงและใช้ระยะเวลาไม่นาน จึงทำให้กลุ่มทดลองทราบข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการกระทำชัดเจนมากขึ้นและสามารถนำข้อมูลดังกล่าวมาเป็นเกณฑ์ในการประเมินพฤติกรรมตนเองเพื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมที่สามารถทำได้จริง (กิจกรรมที่ 4) โดยแบนดูรา (Bandura, 1986) กล่าวว่า การกำหนดเป้าหมายจะช่วยให้บุคคลได้รับรู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องกระทำอย่างชัดเจน และใช้เป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบพฤติกรรมที่กระทำได้กับพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ เพื่อเป็นข้อมูลย้อนกลับในการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองและมีอิทธิพลต่อแรงจูงใจความสนใจที่จะกระทำพฤติกรรมมากขึ้น และมีแนวโน้มที่จะใช้ความพยายามเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

หลังจากกลุ่มทดลองได้กำหนดเป้าหมายในการควบคุมการใช้ความรุนแรงด้วยตนเองและได้สำรวจตนเองว่าสามารถทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ โดยการสังเกตและบันทึกการกระทำเพื่อควบคุมการใช้ความรุนแรงที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง เพื่อนำข้อมูลที่ได้ออกไปใช้ในกระบวนการตัดสินใจ ในกระบวนการตัดสินใจนั้นมีการประเมินพฤติกรรมของตนเองโดยเปรียบเทียบทางสังคม คือ เปรียบเทียบกับกลุ่ม เปรียบเทียบกับสังคม เปรียบเทียบกับตนเอง

(Bandura, 1986) ดังนั้นเมื่อกลุ่มทดลองนำพฤติกรรมที่ทำได้จริงไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายของตนเองและเป้าหมายกลุ่มแล้ว (กิจกรรมที่ 5 และ 6) พบว่าตนเองสามารถทำได้บรรลุตามเป้าหมายของตนเองและเป้าหมายกลุ่ม จึงจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง โดยการให้สิ่งจูงใจสำหรับพฤติกรรมของตนเอง โดยการให้สิ่งจูงใจภายนอกแก่ตนเอง เช่น ไปร้องเพลงกับเพื่อนและให้สิ่งจูงใจภายในแก่ตนเอง เช่น ภูมิใจในตนเองที่สามารถทำได้ตามเป้าหมาย เป็นต้น ซึ่งประสบการณ์จากความสำเร็จที่เกิดขึ้นจะทำให้มีแรงจูงใจ มีความพยายาม มีความสนใจ ที่จะกระทำตามเป้าหมายนั้นต่อไป (จิตภาและคณะ, 2555)

2. ประสบการณ์จากผู้อื่น กลุ่มทดลองที่กำหนดเป้าหมายขึ้นมาแล้วไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ได้นำประสบการณ์จากเพื่อนในกลุ่มที่มีการกำหนดเป้าหมายไว้ในลักษณะใกล้เคียงกันกับตนเองมาใช้เพื่อดำเนินการตามเป้าหมายนั้นให้บรรลุผลสำเร็จต่อไป ดังที่แบนดูรา (Bandura, 1986) กล่าวว่าบุคคลจะใช้บรรทัดฐานของบุคคลอื่นในสังคมหรือบุคคลที่ได้รับความเชื่อถือที่ลงมือกระทำด้วยความพยายามแล้วประสบความสำเร็จมาเป็นมาตรฐานในการตัดสินใจเป็นจุดยืนของตนเอง

3. การชักจูงด้วยคำพูด ในระหว่างการดำเนินการวิจัยได้ใช้คำพูดชักจูงกลุ่มทดลอง โดยการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในการควบคุมการใช้ความรุนแรงที่เหมาะสม ตลอดจนวิธีการควบคุมพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงที่เหมาะสม ให้กำลังใจและกล่าวชมเชยกลุ่มทดลองที่สามารถทำได้ตามเป้าหมายเป็นระยะๆ เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นของกลุ่มทดลองในการกระทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ นอกจากนี้ผู้วิจัยแล้วเพื่อนในกลุ่มทดลองมีการให้กำลังใจกันและกัน เพื่อให้เพื่อนในกลุ่มสามารถทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ แบนดูรา (Bandura, 1997) กล่าวว่า การใช้คำพูดเพื่อให้บุคคลเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมให้ประสบความสำเร็จได้เป็นการให้กำลังใจและเพิ่มความเชื่อมั่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพฤติกรรมที่รู้สึกยุ่งยากในการตัดสินใจกับความสามารถของตน แต่หากได้รับความเชื่อถือ มีคนคอยชี้แนะ กล่าวชมเชย หรือพูดให้กำลังใจจะได้ผลดีกว่าการปล่อยให้สงสัยเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง

4. สภาพร่างกายและสภาวะอารมณ์ ก่อนดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้สังเกตสภาพร่างกายและสภาวะอารมณ์ของกลุ่มทดลองทุกครั้ง ซึ่งในการทำกิจกรรมตามขั้นตอนทั้ง 6 ครั้งกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน มีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ส่วนสภาวะอารมณ์นั้นในบางกิจกรรมบางคนมีความกังวลจากเรื่องอื่นก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยจึงให้การปรึกษาเพื่อให้กลุ่มทดลองได้ระบายความคับข้องใจพร้อมกับให้กำลังใจ และให้พักก่อนเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ก่อนทำกิจกรรมผู้วิจัยได้ทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น เล่นเกมส์ ร้องเพลง เป็นต้น เพื่อให้กลุ่มทดลองมีความพร้อมทางด้านร่างกายและ

สภาวะอารมณ์ก่อนทำกิจกรรม แบนดูรา (Bandura, 1997) เชื่อว่าในสภาวะร่างกายและสภาวะอารมณ์ที่ดี ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น

เมื่อกลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์การเรียนรู้จากแหล่งข้อมูลทั้ง 4 แหล่งดังกล่าวมาข้างต้นจึงทำให้กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีพฤติกรรมควบคุมตนเองสูงขึ้น ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ รัตนา (2550) เรื่องผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการกำกับตนเอง มีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังนั้นหลังจากได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองกลุ่มทดลองจึงมีพฤติกรรมควบคุมตนเองเพื่อลดการใช้ความรุนแรงสูงขึ้น

สมมติฐานข้อที่ 4 คะแนนพฤติกรรมควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ

จากการเปรียบเทียบพฤติกรรมควบคุมตนเองก่อนและหลังได้รับ โปรแกรมการกำกับตนเอง พบว่านักเรียนวัยรุ่นมีคะแนนพฤติกรรมควบคุมตนเองหลังได้รับ โปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ < .001 (ตาราง 5) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 โดยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการกำกับตนเองมีผลทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีพฤติกรรมควบคุมตนเองต่อการใช้ความรุนแรงที่มีประสิทธิภาพขึ้น จะเห็นได้ว่ามีความสอดคล้องกับกรอบแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1986) ที่กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการกำกับตนเอง ประกอบด้วย

1. ประโยชน์ส่วนตัว ในระหว่างการดำเนินการวิจัยผู้วิจัย ได้ใช้คำพูดชักจูงกลุ่มทดลอง ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในการควบคุมการใช้ความรุนแรงที่เหมาะสม ตลอดจนวิธีการควบคุมพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงที่เหมาะสม ให้กำลังใจและกล่าวชมเชยกลุ่มทดลองที่สามารถทำได้ตามเป้าหมายเป็นระยะๆ เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในการกระทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และเพื่อนในกลุ่มทดลองมีการให้กำลังใจกันและกัน เมื่อกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมควบคุมตนเองและได้รับประโยชน์โดยตรง จึงยึดมั่นต่อการกำกับตนเองและจะทำให้กระบวนการกำกับตนเองคงอยู่ได้

2. รางวัลทางสังคม การที่กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมควบคุมตนเองที่ดี แล้วผู้วิจัยและกลุ่มเพื่อนได้ใช้คำพูดให้กำลังใจและกล่าวชมเชยกลุ่มทดลองที่สามารถทำได้ตามเป้าหมายเป็นระยะๆ การได้รับการยกย่องชมเชย สรรเสริญ ให้เกียรติ ให้การยอมรับหรือให้รางวัลซึ่งการให้รางวัลทางสังคมเหล่านี้ก็จะมีส่วนช่วยให้กระบวนการกำกับตนเองคงอยู่ได้

3. การสนับสนุนจากต้นแบบ จากการที่กลุ่มทดลองบางคนไม่สามารถทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้นำประสบการณ์จากเพื่อนในกลุ่มที่มีการกำหนดเป้าหมายไว้ในลักษณะที่ใกล้เคียงกันมาใช้เพื่อให้สามารถดำเนินการตามเป้าหมาย พบว่ากลุ่มทดลองบางคนที่ไม่สามารถทำตามเป้าหมายที่กำหนดนั้นมีส่วนช่วยสนับสนุนซึ่งกันและกันให้มีความมานะพยายามจนประสบความสำเร็จ

4. ปฏิกริยาทางลบจากผู้อื่น ขณะทำการวิจัย ผู้วิจัยพบว่าในบางครั้งมีสมาชิกในกลุ่มทดลองบางคนที่พัฒนามาตรฐานของตนเองในการกำกับตนเอง หลังจากนั้นเริ่มมีพฤติกรรมที่ต่ำกว่ามาตรฐานที่เคยทำไว้ เพื่อนในกลุ่มบางคนแสดงปฏิกริยาทางลบต่อตัวเขาโดยการใช้อำพุดในเชิงตำหนิ ส่งผลให้สมาชิกที่มาตรฐานต่ำลงมีความพยายามพัฒนากลับไปให้ได้มาตรฐานอีกครั้ง

5. การสนับสนุนจากสภาพแวดล้อม พบว่า สภาพแวดล้อมในกลุ่มทดลอง มีผลต่อการส่งเสริมสมาชิกในกลุ่มให้สามารถมีพฤติกรรมควบคุมตนเองให้ได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

6. การลงโทษตนเอง ในการทดลองผู้วิจัยยังไม่พบว่า มีสมาชิกในกลุ่มทดลองมีการลงโทษตนเอง แต่จะมีในลักษณะการตำหนิตนเองและรู้สึกผิดที่ไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมาย

จากการทบทวนวรรณกรรมการกำกับตนเอง (จิตภาและรุจิรา, 2555; รัตนา, 2550; Dvorak et al, 2014; Griffin et al, 2015) พบว่า แหล่งข้อมูล 4 แหล่ง คือ ประสบการณ์จากความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการกระทำที่บรรลุเป้าหมาย ประสบการณ์จากผู้อื่น การใช้คำพุดชักจูงจากผู้วิจัยและเพื่อนร่วมกลุ่ม สภาพร่างกายและอารมณ์ที่มีความพร้อม สอดคล้องกับแบนดูรา (Bandura, 1997) กล่าวไว้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองพัฒนาได้จากแหล่งข้อมูล 4 แหล่ง คือ ประสบการณ์จากความสำเร็จ ประสบการณ์จากผู้อื่น การชักจูงด้วยคำพุด สภาพร่างกายและสภาวะอารมณ์ ดังนั้นคะแนนพฤติกรรมควบคุมตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองจึงสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนี้ เป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีลักษณะคล้ายคลึงกัน คือ เป็นนักเรียนวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 15-19 ปี โดยมีอายุเฉลี่ย คือ 16.03 ปีและ 15.97 ปี ตามลำดับ (ตาราง 1) กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 และเป็นโรงเรียนที่มีขนาดใหญ่ของรัฐบาล ทั้ง 2 โรงเรียน ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีคะแนนรวมของพฤติกรรมควบคุมตนเองอยู่ในระดับปานกลาง โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มทำการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับสลากเพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นอกจากนี้ยังมีความคล้ายคลึงกันในเรื่อง ลักษณะครอบครัว สภาพครอบครัว ผู้ที่อาศัยอยู่ด้วยกันในปัจจุบัน ประสบการณ์การใช้ความรุนแรงในครอบครัวและ

ในโรงเรียน ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความคล้ายคลึงกัน ดังนั้นพฤติกรรมการควบคุมตนเองต่อการใช้ความรุนแรงก่อนการทดลองจึงไม่แตกต่างกัน

หลังการทดลองกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเพิ่มพฤติกรรมการควบคุมตนเอง ได้รับการพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมตนเองในการลดการใช้ความรุนแรง ซึ่งเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำที่บรรลุเป้าหมาย ทั้งการชักจูงด้วยคำพูดจากผู้วิจัย และเพื่อนในกลุ่มในสถานะที่มีความพร้อมด้านร่างกายและสภาวะอารมณ์ โดยประสบการณ์ดังกล่าวเป็นแหล่งข้อมูลที่ทำให้กลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้ผ่านกระบวนการกำกับตนเองในช่วงเวลา 3 สัปดาห์ที่ผ่านมา จึงส่งผลให้กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงสูงขึ้นเช่นเดียวกันกับการศึกษาของรัตน (2550) เรื่องผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง มีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติ ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

กล่าวโดยสรุปได้ว่า โปรแกรมการกำกับตนเองทำให้กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์ตรงจากแหล่งข้อมูลในการพัฒนาการเรียนรู้พฤติกรรมการควบคุมตนเอง โดยผ่านกระบวนการกำกับตนเอง 3 กระบวนการ ได้แก่ กระบวนการสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจ และกระบวนการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง ซึ่งสามารถช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นควบคุมพฤติกรรมตนเอง เพิ่มศักยภาพในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความคิด ทักษะคติ ความเชื่อ ความรู้สึกรู้สีกต่อความรุนแรงลดลงเพื่อลดการใช้ความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบวัดสองกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง (two group pretest-posttest design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมการควบคุมตนเองในนักเรียนวัยรุ่น โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นอายุ 15 – 19 ปีที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนรัฐบาลขนาดใหญ่ของจังหวัดปัตตานี จำนวน 60 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองจำนวน 30 คน ศึกษาระหว่างเดือนพฤษภาคม ถึง เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2560 จำนวน 6 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้งติดต่อกัน ครั้งละ 45 – 60 นาที

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วน คือ 1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการกำกับตนเอง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมาจากกรอบแนวคิดการกำกับตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1986) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมการกำกับตนเอง (จิตาภาและรุจิรา, 2555; รัตนา, 2550; สุพิชชา, 2557; อนุพงษ์และคณะ, 2553; Dvorak et al, 2014; Griffin et al, 2015) และทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับทัศนคติการใช้ความรุนแรง (เกวลีและคณะ, 2555; รักขณาวรรณ, 2556; วินิกาญจน์และคณะ, 2556) 2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามทัศนคติการใช้ความรุนแรงเป็นแบบสอบถามที่ใช้ประเมินความรู้สึกความคิดเห็นของวัยรุ่นที่มีต่อความรุนแรงของกงสุวรรณและคณะ (Kongsuwan et al, 2012) ซึ่งดัดแปลงมาจากบิลฮาร์ทและคณะ (Billhart et al., 1990) ทดสอบความเที่ยงของแบบสอบถามทัศนคติการใช้ความรุนแรงด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้เท่ากับ .80 และแบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมตนเองซึ่งพัฒนามาจากชนิธดา (2549) โดยเครื่องมือวิจัยได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน และผู้วิจัยได้ทดสอบความเที่ยงของแบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมตนเอง ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้เท่ากับ .95 การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยหาค่า ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบด้วยสถิติทีอิสระและไคสแควร์ เพื่อทดสอบความแตกต่างของข้อมูลทั่วไประหว่างกลุ่ม

2. การวิเคราะห์ข้อมูลผลการทดลองได้แก่ การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยใช้สถิติทีคู่ และการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมการควบคุมตนเองระหว่างกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม โดยใช้สถิติทีอิสระ

ผลการวิจัยสามารถสรุปตามสมมติฐานการวิจัยได้ดังนี้

1. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง ($M = 75.63, SD = 5.77$) ต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ($M = 101.90, SD = 11.56$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -12.934, p = .000$)
2. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ($M = 75.63, SD = 5.77$) ต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ($M = 115.17, SD = 14.09$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -14.671, p = .000$)
3. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง ($M = 103.30, SD = 14.17$) สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ($M = 70.33, SD = 4.96$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -12.027, p = .000$)
4. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ($M = 103.30, SD = 14.17$) สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ($M = 68.43, SD = 5.38$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -13.277, p = .000$)

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาในครั้งนี้ทำให้ได้รูปแบบแนวทางในการส่งเสริมการปรับทัศนคติทางลบต่อการใช้ความรุนแรงและเพิ่มพฤติกรรมการกำกับตนเองเพื่อลดการใช้ความรุนแรงในนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ดังนี้

ด้านการพยาบาล

1. ผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้รูปแบบการกำกับตนเองไปใช้ในการปรับทัศนคติทางลบต่อการใช้ความรุนแรงและเพิ่มการควบคุมพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ดังนั้นพยาบาลที่ประจำอยู่ในโรงเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจการปรับ

ทัศนคติ ความสามารถในการกำกับตนเองเพื่อลดการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่น จะเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนานักเรียนต่อไป

2. ควรสนับสนุนและส่งเสริมให้ครูนำรูปแบบจากการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาที่ช่วยส่งเสริมความรู้ โดยการสอดแทรกเนื้อหาและกิจกรรมในการเรียนการสอนนำไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมและป้องกันการใช้ความรุนแรงในนักเรียนวัยรุ่นต่อไป

ด้านการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการทดลองในระยะเวลา 3 สัปดาห์และวัดผลการทดลองทันที ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการเพิ่มระยะเวลาในการประเมินทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมควบคุมตนเอง เป็นระยะเวลา 1 เดือน หรือ 3 เดือนหลังการทดลอง เพื่อประเมินความคงอยู่ของทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมควบคุมตนเองในแต่ละช่วงเวลาหลังจากเข้าโปรแกรม

2. จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าสามารถส่งเสริมการกำกับตนเองของนักเรียนวัยรุ่นที่มีทัศนคติทางบวกต่อการใช้ความรุนแรง ดังนั้นจึงควรมีการพัฒนาต่อโดยการส่งเสริมการกำกับตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองส่งผลให้มีความคิด ทัศนคติความเชื่อต่อความรุนแรงลดลง

3. ควรศึกษาในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในบริบทที่มีความเสี่ยงสูงต่อการใช้ความรุนแรง เช่น กลุ่มวัยรุ่นที่ศึกษานอกระบบการศึกษา กลุ่มนักเรียนอาชีว เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กัญญาวรรณ ระเบียบ. (2555). ผลของโปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับการควบคุมความโกรธต่อพฤติกรรมก้าวร้าวในผู้ป่วยจิตเภท. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- กฤตยา แสงเจริญ, ปราณิพร บุญเรือง, จิราวรรณ แทนวัฒนกุลและจอมขวัญ ศศิวรรณพงศ์. (2556). การสร้างหลักสูตรพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในด้านการใช้ความรุนแรง ในเด็กนักเรียน. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ, 36(4), 66-75.
- กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (2557). รายงานสถิติประจำปี พ.ศ. 2557. ค้นจาก <http://www.djop.go.th/home>
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2550). ความรุนแรงของวัยรุ่นไทย: พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: ปิยอนด์ พับลิชชิง.
- กรวิทย์ ทรประเสริฐวิทย์. (2557). ทักษะคิดความรู้ความเข้าใจ พฤติกรรม และคุณลักษณะการใช้งานของเทคโนโลยีที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในการใช้เครื่องชำระค่าโทรศัพท์อัตโนมัติของประชาชนในกรุงเทพมหานครปี 2558. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, กรุงเทพมหานคร.
- เกวลี นาควิโรจน์. (2555). ความสัมพันธ์ระหว่าง ทักษะคิดต่อการใช้ความรุนแรง รูปแบบการเลี้ยงดู และการปฏิบัติของเพื่อนกับพฤติกรรมรุนแรงของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- เกวลี นาควิโรจน์, อทิตยา พรชัยเกตุ โอว ยอง, อัจฉราพร สีหิรัญวงศ์, และประภา ยุทธไตร. (2555). ความสัมพันธ์ระหว่าง ทักษะคิดต่อการใช้ความรุนแรง รูปแบบการเลี้ยงดูและการปฏิบัติของเพื่อนกับพฤติกรรมรุนแรงของวัยรุ่น. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 20(3), 61-72.
- เกษตรชัย และหิม, และดลมนรรจน์ บากา. (2554). ปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนไทยมุสลิมในสามจังหวัดชายแดนใต้. วารสารพัฒนบริหารศาสตร์, 51(3), 59-90.
- คมกฤษ มานนท์. (2557). โครงการออกแบบแอนิเมชัน 3 มิติ เพื่อต่อต้านการใช้อาวุธรุนแรงต่อเด็กในครอบครัว. วิทยานิพนธ์ศิลปมหาบัณฑิต สาขาวิชาคอมพิวเตอร์อาร์ต คณะดิจิทัลอาร์ต มหาวิทยาลัยรังสิต, กรุงเทพมหานคร.

- จิตภา อุดมเมฆ, และรุจิรา ดวงสงค์. (2555). *ผลของโปรแกรมอดบุหรี่ในผู้ป่วยที่มาใช้บริการคลินิกทันตกรรม โรงพยาบาลทันตกรรม คณะทันตแพทยศาสตร์*. มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- จินตนา วัชรสินธุ์, มณีรัตน์ ภาครูป, สุนทราวดี เรียบพิเชฐและณัชนันท์ ชีวานนท์. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการเด็กและแนวโน้มการใช้ความรุนแรงต่อเด็กและครอบครัวที่มีเด็กเล็ก. *วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา*, 8(2), 16-30.
- จินตนา อมรชาติ. (2556). *ผลของโปรแกรมการป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้ป่วยโรคจิตจากสารเสพติด*. สารนิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช) คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- จริยา ทรงพระ, นฤมล ศราษพันธุ์และอังคณา ชันตรีจิตรานนท์. (2558). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*, 30(3), 96-109.
- ชนิศา เกตุอำไพ. (2549). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการกำกับตนเองในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าว ของนักเรียนช่วงชั้นปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- ชนาธิป สุนทรภักดี. (2559). *ผลของการปรึกษากลุ่ม โดยใช้ดนตรีบำบัดต่อเจตคติและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ชมพูนุท นนทะคำจันทร์. (2557). *การปรับลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน โรงเรียนบ้านไร่ นาดี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศงขลา เขต 1*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, สงขลา.
- ฐานข้อมูล Deep South Watch: *การวิเคราะห์ข้อมูลเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ในรอบปี 2558*. ค้นจาก <http://www.deepsouthwatch.org/node/7942>
- ฐาศุภร์ จันประเสริฐ. (2554). ความรุนแรงในโรงเรียน: เสียงสะท้อนจากเด็ก เยาวชน และผู้เกี่ยวข้อง. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 3(1), 1-9.
- ณัฐภากรณ์ โสภณทัต. (2557). พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงกรณีทะเลาะวิวาทของนักเรียนอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารกระบวนการยุติธรรม*, 7(3), 99-109.

- ทวีศิลป์ วิษณุโยธินและวิมลรัตน์ วันเพ็ญ. (บรรณาธิการ). (2556). *แนวทางการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมรุนแรงสำหรับบุคลากรสาธารณสุข*. กรุงเทพมหานคร: ดินาดู มีเดียพลัส จำกัด.
- นิภาพร บุญทวี. (2556). *สาเหตุและแนวทางแก้ไขปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน: กรณีศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดระยอง*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- นุรไอลลาห์ หลังปฐะ. (2558). *ภูมิหลังทางครอบครัวของผู้สมรสสมุสลิมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในครอบครัว: กรณีศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดสตูล*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาความขัดแย้งและสันติภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- คารณิ พานทอง. (2542). *ทฤษฎีการจูงใจ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ทัศนาว ทวีคุณ. (2552). *พฤติกรรมรุนแรงในวัยรุ่น*. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 23(1), 1-19.
- ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2550). *การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ*. กรุงเทพมหานคร: วิอินเตอร์พรีน.
- บุญใจ ศรีสถิตยน์รากูร. (2553). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางการพยาบาล(พิมพ์ครั้งที่ 5)*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทยูแอนดีไออินเตอร์มีเดีย จำกัด.
- ประจวบ แหลมหลัก, พิษณุเดช โชติวิรุฬห์, ประภาพร คำเหมื่อง, นิภรดา ยาวีราช, จีรวรรณ ชสแผ่น และชนกมล สีมหากสุก. (2556). *ปัญหาเสพติดในสังคมไทยมุมมองทางสังคมวิทยา*. *วารสารการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา วิทยาลัยพยาบาลราชชนนี พะเยา*, 16(3), 3-8.
- พีร วงศ์อุปราช. (2555). *ความซาชินจากการเผชิญความรุนแรงใน 3 จังหวัดชายแดนใต้: ความสัมพันธ์ระหว่างความรุนแรงในชุมชน องค์ประกอบทางปัญญา ทางอารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าว*. *วารสารมหาวิทยาลัยชนบุรี*, 6(11), 10-33.
- มานิช หล่อตระกูลและปราโมทย์ สุคนิษฐ์. (2555). *จิตเวชศาสตร์รามาชิปดี(พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาชิปดี.
- มุสลินท์ โต้ะกานี. (2554). *ปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมสัมพันธ์ทางสังคมของวัยรุ่นที่ประสบกับสถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนใต้*. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 56(4), 363-375.

- รักษณาวรรณ เสาทอง. (2556). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดเขตพื้นที่การประถมศึกษาราชบุรีเขต 2 อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพมหานคร.
- รัตนา ดงบัง. (2550). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ล้วน สายยศ, และอังคณา สายยศ. (2543). การวัดด้านจิตพิสัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สุวีริยาสาส์น.
- วินีกาญจน์ คงสุวรรณ, ศรีสุดา วนาลีสิน, วันดี สุทธิรัมย์, อังคณา วังทอง, อัยฎาพร เพชรรัตน์, บุญยราศรี ช่างเหล็ก, และสุกัญญา เทพโษะ. (2556). รายงานวิจัยผลของโปรแกรมพัฒนาแกนนำเยาวชนไทยมุสลิมต่อการป้องกันการใช้ความรุนแรงในสถานการณ์ชายแดนภาคใต้: ปัตตานี ยะลา นราธิวาส สงขลา. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- วินีกาญจน์ คงสุวรรณ, วิณา คันน็อง, วันดี สุทธิรัมย์, และถนอมศรี อินทนนท์. (2557). ผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะการจัดการความรุนแรง ต่อการป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าวของแกนนำเยาวชนระดับมัธยมศึกษา. วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 20(4), 73-105.
- วิโรจน์ อารีกุล. (2553). การดูแลสุขภาพและการให้คำแนะนำวัยรุ่น. กองกุมารเวชกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ภาควิชาเวชศาสตร์ทหารและชุมชน วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า, กรุงเทพมหานคร.
- วัลย์กรณ์ แพร์กิจธรรมชัย. (2555). ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมเพื่อลดความก้าวร้าวของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริลักษณ์ ศรีกันต์. (2552). ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลพลประชานุกูล อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.

- ศรัญญา อิชิตะ, คมเพชร ฉัตรศุกกุลและสกล วรเจริญศรี. (2556). การศึกษาพฤติกรรมความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่น. *วารสารวิจัยทางการแพทย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 7(2), 211-221.
- สฤณา คาศรี. (2555). สาเหตุพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2. *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์, บุรีรัมย์.*
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2556). *ปฏิรูปประเทศไทย ปฏิรูปโครงสร้างอำนาจเพิ่มพลังพลเมือง*. นครปฐม: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- สุประภา ร่วมชัยภูมิ. (2552). *การใช้โปรแกรมพัฒนาแนวคิดอย่างมีวิจารณญาณเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรงของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- สุพิชชา วงศ์จันทร์. (2557). *อิทธิพลทางจิตสังคมและการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้รับบริการที่มีภาวะอ้วนในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 8)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สร้อยตระกูล (ดีवानนท์) อรรถมานะ. (2550). *พฤติกรรมองค์กร: ทฤษฎีและการประยุกต์ (พิมพ์ครั้งที่ 4)*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 15. (2559). *รายงานจำนวนนักเรียนแยกเพศและห้องเรียน*. ค้นจาก <http://www.sec15.ksom.net/bdata/school.html>
- สำนักงานตำรวจแห่งชาติ. (2556). *รายงานลักษณะของการใช้ความรุนแรง เดือน มกราคม-กันยายน 2556*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานตำรวจแห่งชาติ.
- สำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน. (2558). *รายงานสถิติประจำเดือนมกราคม – มิถุนายน 2558*. กรุงเทพมหานคร: กรมพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน.
- สาลินี จงใจสุธรรม, นำชัย สุกฤกษ์ชัยสกุล, และวินัย คำสุวรรณ. (2558). กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 7(1), 16-26.
- อนุพงศ์ จันทร์จุฬา. (2552). *การกำกับตนเองเพื่อเลิกยาเสพติดของผู้ป่วยยาเสพติด*. สารนิพนธ์

- พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- อนุพงษ์ จันทรจุฬา, นูรินยา แหะหมัด, และมณฑาทิพย์ บุญมณี. (2553). *การกำกับตนเองและการสนับสนุนทางสังคมเพื่อการเลิกยาเสพติดของผู้ป่วยยาเสพติดหลังเข้ารับการรักษาที่ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคใต้*. ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดสงขลา. สงขลา.
- อาภรณ์ ดีนาน. (2551). *แนวคิด & วิธีการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น*. ชลบุรี: ไฮเดนกรุ๊ป ปรี้น แอนด์ มีเดีย.
- อุษาวดี โครตคำภา, ประวิต เอรารวรรณและไพบุลย์ บุญไชย. (2555). *พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในกลุ่มนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษา*. *วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 17(1), 343-353.
- สาหมาด รบภาภา. (2556). *พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามจังหวัดสตูล*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารและการจัดการการศึกษาอิสลาม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- Aisenberg, E., & Herrenkohl, T. (2008). Community violence in context: Risk and resilience in children and families. *Journal of Interpersonal Violence*, 23, 296-315.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social of cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hale.
- Bandura, A. (1997). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Barden, R. (1994). *Juvenile violence*. New York, NY: A Pracy Cororation.
- Cohen J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. New Jersey, NJ: L. Erlbaum Associates.
- 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
- Eaton, D. K., Kinchen, S., Shanklin, S., Flint, K., H., Hawkins, J., Harris, W. A., Lowry, R., McManus, T., Chyen, D., Whittle, L., & Wechsler, H., (2012). Youth risk behavior surveillance-United States. *MMWR Surveillance Summaries*, 61(4), 1-162.
- Glass, G. V. (1976). Primary secondary and meta – analysis of research. *Educational Research*, 5, 3-8.

- Good, C. V. (1973). *Dictionary of education*. New York, NY: Mc Graw-Hill book Company, Inc.
- 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
- Henneberger, K. A., Varga, M. S., Moudy, A., & Tolan, H. P. (2016). Family function and high risk adolescents' aggressive behavior: Examining effects by ethnicity. *Journal of Youth Adolescent, 45*(1), 145-155. doi: 10.1007/s10964-014-0222-8
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Oskamp, S. (1991). *Attitude and opinion*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Polit D. F. & Beck C. T. (2004). *Nursing research: Principles and methods* (3rd ed). Philadelphia, PA: Lippincott.
- Kongsuwan, V. (2009). *The Effectiveness of violence prevention program on violence of Thai-high school adolescents*. (Unpublished doctoral dissertation). Prince of Songkla University, Songkhla.
- Kongsuwan, V., Suttharangsee, W., Isalamalai, S., & Weiss, S.J. (2012). The development and effectiveness of a violence prevention program for Thai high school adolescents. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research, 16*(3), 236-249.
- Kuvaas, J. N., Dvorak, D. R., Pearson, R. M., Lamis, A. D., & Sargent, M. E., (2014). Self-regulation and alcohol use involvement: A latent class analysis. *The Journal Addiction Behavior, 39*(1), 146-152. doi: 10.1016/j.addbeh.2013.09.020
- Sciffman, L. G., & Kanuk, L. L. (2000). *Consumer behavior* (5th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Schunk, D.H. and Zimmerman, B.J. (1997). Social origins of self-regulated learning competence. *Educational Psychology, 195-208*.
- Sharon, S. B., & Saul, M. K. (1996). *Social psychology*, (3rd ed). Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Sumner, A. S., Mercy, A. J., Dahlberg, L. L., Hillis, D. S., Klevens, J., & Houry, D. (2016). Violence in the United States. *The Journal of the American Medical Association, 314*(5), 478-488. doi: 10.1001/jama2015.8371
- World Health Organization. (2012). *Report of the media violence commission*. Retrieved from

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ab.21443/abstract>

- Yudofsky, S., Silver, J. M., & Jackson, W. (1986). The overt aggression scale for the objective rating of verbal and physical aggression. *American Journal of Psychiatry*, *143*(1), 35-39.
- Zimmerman, B.J. (1998). Academic studying and development of personal skill: A self-regulation perspective. *Educational Psychologist*, *32*(2), 73-86.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
คำนวณขนาดอิทธิพล

การคำนวณขนาดอิทธิพล (effect size) โดยใช้สูตรการคำนวณของโคเฮน (Cohen as cited in Polit & Beck, 2014) ดังนี้

$$\text{Effect size} = \frac{\bar{X}_E - \bar{X}_C}{\sqrt{(SD_E^2 + SD_C^2)/2}}$$

ผู้วิจัยได้นำฐานข้อมูลจากงานวิจัยเรื่องโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น (รัตน, 2550) ดังนี้

\bar{X}_E คือ ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของกลุ่มทดลองเท่ากับ 152.21

\bar{X}_C คือ ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 129.00

SD_E คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของกลุ่มทดลองเท่ากับ 13.41

SD_C คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 8.22

$$\begin{aligned} \text{Effect size} &= \frac{152.21 - 129.00}{\sqrt{(13.41^2 + 8.22^2)/2}} \\ &= \frac{23.21}{11.13} \\ &= 2.08 \end{aligned}$$

จากการคำนวณได้ขนาดอิทธิพลเท่ากับ 2.08 ซึ่งเป็นค่าขนาดอิทธิพลที่มีขนาดใหญ่ อีกทั้งจากการศึกษาครั้งนี้มีความแตกต่างจากงานวิจัยเดิม ผู้วิจัยจึงกำหนดค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ .80 ซึ่งเป็นค่าที่มีค่าอิทธิพลในระดับสูงของตารางอำนาจการทดสอบของโพลิตและเบค (Polit & Beck, 2014) และกำหนดค่าอำนาจการทดสอบเท่ากับ .80 ในระดับความคลาดเคลื่อนที่ .05

ภาคผนวก ข

ข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงและคะแนนพฤติกรรม การควบคุมตนเอง ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองของกลุ่มทดลองโดยการใช้สถิติ ทีคู่ (paired t-test) และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรง และคะแนน พฤติกรรมการควบคุมตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการกำกับตนเองและกลุ่ม ควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยใช้สถิติทีอิสระ (Independent t-test) ซึ่งมีข้อตกลง เบื้องต้นของการใช้สถิติ คือ ข้อมูลมีการกระจายเป็น โค้งปกติและสำหรับการใช้สถิติทีอิสระ (Independent t-test) ความแปรปรวนของข้อมูลจะต้องไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของข้อมูล ดังนี้

1. การทดสอบการกระจายของข้อมูลเป็น โค้งปกติ โดยการทดสอบข้อมูลคะแนนทัศนคติ การใช้ความรุนแรงก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ Skewness/SE พบว่ามีค่าเท่ากับ .304, -.808, -.279 และ 2.393 ซึ่งอยู่ในช่วง +3 ดังนั้นข้อมูลคะแนนทัศนคติการใช้ ความรุนแรงก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการกระจายตัวของข้อมูล เป็น โค้งปกติ

การทดสอบคะแนนพฤติกรรม การควบคุมตนเอง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ Skewness/SE พบว่ามีค่าเท่ากับ -.135, -.465, .675 และ 2.213 ซึ่งอยู่ ในช่วง +3 ดังนั้นข้อมูลคะแนนพฤติกรรม การควบคุมตนเองก่อนและหลังการทดลองของกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมมีการกระจายตัวของข้อมูลเป็น โค้งปกติ

2. การทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน (homogeneity of variance) โดยการใช้สถิติ Levene's test พบว่าค่า $F = 7.187, 18.179$ ตามลำดับและค่า $p\ value = .10, .06$ ตามลำดับ ดังนั้นความแปรปรวนภายในกลุ่มของคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจึงไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) และ พบว่าค่า $F = 17.970, 28.437$ ตามลำดับและค่า $p\ value = .50, .08$ ตามลำดับดังนั้นความแปรปรวน ภายในกลุ่มของคะแนนพฤติกรรม การควบคุมตนเองก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมจึงไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

ภาคผนวก ก

ใบพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มทดลอง)

ด้วยข้าพเจ้า นางธัญญาภรณ์ อุปมัยรัตน์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีความสนใจในการทำวิจัยเรื่อง “โปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น” เป็นงานวิจัยชนิดกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในการปรับทัศนคติและเพิ่มทักษะการควบคุมตนเองเพื่อลดการใช้ความรุนแรงในนักเรียน ซึ่งท่านเป็นบุคคลที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ท่านสามารถเข้าร่วมกลุ่มได้โดยความสมัครใจ ทั้งนี้เมื่อท่านเข้าร่วมการวิจัยจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมฯ ซึ่งจะมีใบงาน ใบความรู้ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ทั้งนี้ท่านจะได้รับการประเมินความคิดเห็นต่อการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมการควบคุมตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม จากการคัดกรองครั้งแรกและสัปดาห์ที่ 3 โดยใช้เวลาทั้งหมด 3 สัปดาห์ๆละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที การเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้จะไม่มีผลกระทบต่อด้านการเรียนของท่าน โดยผลการวิจัยจะแสดงในภาพรวม ซึ่งของท่านจะไม่ปรากฏในผลงานวิจัยและข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับท่านมีสิทธิที่จะยกเลิกหรือถอนตัวออกจากการวิจัยได้ ไม่ว่ากรณีใดๆ โดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผล

ท่านเป็นบุคคลสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้การวิจัยในครั้งนี้เกิดประโยชน์สูงสุดจากการให้ข้อมูลของท่าน ซึ่งข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้เพื่อเป็นประโยชน์ในการปรับทัศนคติและการควบคุมตนเอง และสนับสนุนการบริการวิชาการทางด้านสุขภาพจิตและจิตเวชในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นต่อไป จึงขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมการวิจัยและตอบแบบสอบถามหากมีข้อสงสัยใดให้สอบถามมายังผู้วิจัยได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 095-0370286 หรืออีเมล nongna2550@gmail.com

ธัญญาภรณ์ อุปมัยรัตน์

ผู้วิจัย

ข้าพเจ้าได้รับทราบคำชี้แจงตามรายละเอียดข้างต้นและมีความยินดีในการเข้าร่วมวิจัย

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมวิจัย

(.....)

วันที่...../เดือน...../ปี.....

ลงชื่อ.....ผู้วิจัย

(.....)

วันที่...../เดือน...../ปี.....

ภาคผนวก ก

ใบพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มควบคุม)

ด้วยข้าพเจ้า นางธัญญาภรณ์ อุปมัรัตน์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลจิตเวช และสุขภาพจิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีความสนใจในการทำวิจัยเรื่อง “โปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น” เป็นงานวิจัยชนิดกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในการปรับทัศนคติเพิ่มทักษะการควบคุมตนเองเพื่อลดการใช้ความรุนแรงในนักเรียน ซึ่งท่านเป็นบุคคลที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ โดยท่านสามารถเข้าร่วมกลุ่มได้ด้วยความสมัครใจ ทั้งนี้เมื่อท่านเข้าร่วมการวิจัยจะได้รับการประเมินความคิดเห็นต่อการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมควบคุมตนเอง จำนวน 2 ครั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม จากการคัดกรองครั้งแรกและสัปดาห์ที่ 3 หากท่านมีความสนใจหรือต้องการได้รับ โปรแกรมผู้วิจัยมีความยินดีที่จะจัด โปรแกรมให้ท่านภายหลังสิ้นสุดการทดลอง การเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้จะไม่มีผลกระทบต่อด้านการเรียนของท่าน โดยผลการวิจัยจะแสดงในภาพรวม ชื่อของท่านจะไม่ปรากฏในผลงานวิจัยและข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับ อนึ่งท่านมีสิทธิที่จะยกเลิกหรือถอนตัวออกจากงานวิจัยได้ ไม่ว่าจะกรณีใดๆ โดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผล

ท่านเป็นบุคคลสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้การวิจัยในครั้งนี้เกิดประโยชน์สูงสุดจากการให้ข้อมูลของท่าน ซึ่งข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้เพื่อเป็นประโยชน์ในการปรับทัศนคติและการควบคุมตนเอง และสนับสนุนการบริการวิชาการทางด้านสุขภาพจิตและจิตเวชในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นต่อไป จึงขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมการวิจัยและตอบแบบสอบถาม หากมีข้อสงสัยใดให้สอบถามมายังผู้วิจัยได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 095-0370286 หรือ อีเมล nongna2550@gmail.com

ธัญญาภรณ์ อุปมัรัตน์

ผู้วิจัย

ข้าพเจ้าได้รับทราบคำชี้แจงตามรายละเอียดข้างต้นและมีความยินดีในการเข้าร่วมวิจัย

ลงชื่อ.....ผู้เข้าร่วมวิจัย

ลงชื่อ.....ผู้วิจัย

(.....)

(.....)

วันที่...../เดือน...../ปี.....

วันที่...../เดือน...../ปี.....

ภาคผนวก ก

ใบพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างสำหรับผู้ปกครอง (กลุ่มทดลอง)

ด้วยข้าพเจ้า นางธัญญาภรณ์ อุปมัรัตน์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลจิตเวช และสุขภาพจิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีความสนใจในการทำวิจัยเรื่อง “โปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น” เป็นงานวิจัยชนิดกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในการปรับทัศนคติเพิ่มทักษะการควบคุมตนเองเพื่อลดการใช้ความรุนแรงในนักเรียน ซึ่งนักเรียนในความปกครองของท่านเป็นบุคคลที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ โดยท่านสามารถอนุญาตให้นักเรียนในความปกครองของท่านเข้าร่วมกลุ่มได้โดยความสมัครใจของท่าน ทั้งนี้เมื่อท่านอนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมการวิจัย นักเรียนจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมซึ่งจะมีใบงาน ใบความรู้ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ทั้งนี้นักเรียนจะได้รับการประเมินความคิดเห็นต่อการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมควบคุมตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม จากการคัดกรองครั้งแรกและสัปดาห์ที่ 3 โดยใช้เวลาทั้งหมด 3 สัปดาห์ๆละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที การเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้จะไม่มีผลกระทบต่อด้านการเรียน ส่วนผลการวิจัยจะแสดงในภาพรวมชื่อของนักเรียนจะไม่ปรากฏในผลงานวิจัยและข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับ ท่านมีสิทธิที่จะไม่อนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ได้ โดยจะไม่มีผลกระทบใดๆต่อท่านและต่อนักเรียน รวมทั้งนักเรียนมีสิทธิยกเลิกหรือถอนตัวออกจากการวิจัยได้ไม่ว่ากรณีใดๆโดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผล

นักเรียนในความปกครองของท่านเป็นบุคคลสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้การวิจัยในครั้งนี้เกิดประโยชน์สูงสุด จากการให้ข้อมูลของนักเรียน ซึ่งข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้เพื่อเป็นประโยชน์ในการปรับทัศนคติและการควบคุมตนเอง และสนับสนุนการบริการวิชาการทางด้านสุขภาพจิตและจิตเวชในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นต่อไป จึงขอความร่วมมือจากท่านในการอนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมการวิจัยและตอบแบบสอบถาม หากมีข้อสงสัยใดให้สอบถามมายังผู้วิจัยได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 095-0370286 หรือ อีเมลล์ nongna2550@gmail.com ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์เป็นอย่างดีจากท่าน และขอขอบพระคุณท่านที่อนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมการวิจัยมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ
นางธัญญาภรณ์ อุปมัรัตน์
ผู้วิจัย

ข้าพเจ้า นาย/ นาง/ นางสาวเป็นผู้ปกครองของ
 (ค.ช./ค.ญ./นาย/นางสาว).....มีความสัมพันธ์เป็น
 (ระบุ).....ของนักเรียนข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลจากรายละเอียดข้างต้นแล้ว
 และยินยอมให้นักเรียนในความปกครองเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

ลงชื่อ.....ผู้ปกครอง ลงชื่อ.....ผู้วิจัย
 (.....)
 วันที่...../เดือน...../ปี..... วันที่...../เดือน...../ปี.....

ภาคผนวก ก

ใบพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างสำหรับผู้ปกครอง (กลุ่มควบคุม)

ด้วยข้าพเจ้า นางชญญาภรณ์ อุปมัรัตน์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลจิตเวช และสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีความสนใจในการทำวิจัย เรื่อง “โปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมการควบคุมตนเอง ของนักเรียนวัยรุ่น” เป็นงานวิจัยชนิดกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ ในการปรับทัศนคติ เพิ่มทักษะการควบคุมตนเองเพื่อลดการใช้ความรุนแรงในนักเรียน ซึ่งนักเรียน ในความปกครองของท่านเป็นบุคคลที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ โดยท่านสามารถอนุญาตให้นักเรียนในความปกครองของท่านเข้าร่วมกลุ่มได้ด้วยความสมัครใจ ทั้งนี้เมื่อท่านอนุญาตให้นักเรียนในความปกครองของท่านเข้าร่วมการวิจัยจะได้รับการประเมิน ความคิดเห็นต่อการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมการควบคุมตนเอง จำนวน 2 ครั้งก่อนและหลัง การเข้าร่วม โปรแกรม จากการคัดกรองครั้งแรกและสัปดาห์ที่ 3 โดยผลการวิจัยจะแสดงในภาพรวม ชื่อของท่านจะไม่ปรากฏในผลงานวิจัยและข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับ ท่านมีสิทธิที่จะไม่อนุญาต ให้นักเรียนในความปกครองของท่าน เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ได้ โดยจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่านและต่อนักเรียน รวมทั้งนักเรียนในความปกครองของท่านมีสิทธิยกเลิกหรือถอนตัวออกจาก งานวิจัยได้ ไม่ว่ากรณีใดๆ โดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผล

นักเรียนในความปกครองของท่านเป็นบุคคลสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้การวิจัยในครั้งนี้ เกิดประโยชน์สูงสุด จากการให้ข้อมูลของนักเรียน ซึ่งข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้เพื่อเป็นประโยชน์ ในการปรับทัศนคติและการควบคุมตนเอง และสนับสนุนการบริการวิชาการทางด้านสุขภาพจิต และจิตเวชในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นต่อไป จึงขอความร่วมมือจากท่านในการอนุญาตให้นักเรียน เข้าร่วมการวิจัยและตอบแบบสอบถาม หากมีข้อสงสัยใดให้สอบถามมายังผู้วิจัยได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 095-0370286 หรือ อีเมล nongna2550@gmail.com ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ อนุเคราะห์เป็นอย่างดีจากท่าน และขอขอบพระคุณท่านที่อนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมการวิจัย มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ
นางชญญาภรณ์ อุปมัรัตน์
ผู้วิจัย

ข้าพเจ้า นาย/ นาง/ นางสาวเป็นผู้ปกครองของ
 (ค.ช./ค.ญ./นาย/ นางสาว).....มีความสัมพันธ์เป็น
 (ระบุ).....ของนักเรียนข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลจากรายละเอียดข้างต้นแล้ว
 และยินยอมให้นักเรียนในความปกครองเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

ลงชื่อ.....ผู้ปกครอง ลงชื่อ.....ผู้วิจัย
 (.....)
 วันที่...../เดือน...../ปี..... วันที่...../เดือน...../ปี.....

ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เลขที่แบบสอบถาม.....

() ประเมินก่อนการทดลอง

() ประเมินหลังการทดลอง

คำชี้แจงแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดพฤติกรรมการควบคุมตนเองและความคิดเห็นต่อการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น โดยขอความร่วมมือท่านในการอ่านคำถามและตอบคำถามทุกข้อ โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมตนเอง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นต่อการใช้ความรุนแรง

1. โปรดตอบคำถามให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

2. กรุณาตอบแบบสอบถามโดยการทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความและเติม

ข้อความในช่องว่าง

3. ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการตอบแบบสอบถามในภาพรวมเท่านั้น และเก็บข้อมูลเป็นความลับ ไม่เปิดเผยชื่อ ยกเว้นได้รับอนุญาตจากเจ้าของชื่อ และไม่มีผลกระทบใดๆต่อตัวท่าน หรือการได้รับบริการทางสุขภาพแต่อย่างใด ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการวิจัยต่อไป

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมคำในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย / ลงใน () ที่หน้าข้อความที่นักเรียนเลือก

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ..... ปี
3. ศาสนา
4. นักเรียนอาศัยอยู่กับ

หมายเหตุ : กรณีที่นักเรียนไม่ได้อยู่กับบิดา หรือมารดา ให้ระบุเป็นข้อมูลของผู้ปกครอง

5. สภาพครอบครัว
 - () บิดามารดาอยู่ร่วมกัน
 - () บิดามารดาแยกกันอยู่, หย่าร้าง
 - () บิดาหรือมารดาเสียชีวิต
6. ลักษณะของครอบครัว
 - () ครอบครัวเดี่ยว อยู่ร่วมกันเฉพาะบิดา มารดา และบุตร
 - () ครอบครัวใหญ่ อยู่ร่วมกันทั้งบิดา มารดา และญาติพี่น้อง
7. นักเรียนมีพี่น้อง จำนวน คน (รวมทั้งตัวนักเรียนด้วย)
8. อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา

<ul style="list-style-type: none"> () ทำสวน ทำไร่ ประมง เลี้ยงสัตว์ () รับจ้าง () ทำธุรกิจส่วนตัว () รับราชการ, พนักงานรัฐวิสาหกิจ, พนักงานของรัฐ () แม่บ้าน () อื่นๆ ระบุ 	<ul style="list-style-type: none"> () ทำสวน ทำไร่ ประมง เลี้ยงสัตว์ () รับจ้าง () ทำธุรกิจส่วนตัว () รับราชการ, พนักงานรัฐวิสาหกิจ, พนักงานของรัฐ () แม่บ้าน () อื่นๆ ระบุ
--	--
9. ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา

<ul style="list-style-type: none"> () ไม่ได้เรียน () ประถมศึกษา () มัธยมศึกษา () ปริญญาตรี () สูงกว่าปริญญาตรี 	<ul style="list-style-type: none"> () ไม่ได้เรียน () ประถมศึกษา () มัธยมศึกษา () ปริญญาตรี () สูงกว่าปริญญาตรี
--	--

10. รายได้ของครอบครัว โดยเฉลี่ย
- () ไม่นั่นอน
 - () ต่ำกว่า 2,500 บาท / เดือน
 - () 2,500 – 5,000 บาท / เดือน
 - () 5,000 – 10,000 บาท / เดือน
 - () 10,000 – 15,000 บาท / เดือน
 - () 15,000 – 20,000 บาท / เดือน
 - () สูงกว่า 20,000 บาท / เดือน
11. นักเรียนเคยเห็นการใช้ความรุนแรงในครอบครัวหรือไม่
- () เคย
ลักษณะของการใช้ความรุนแรงที่พบ
 - () ไม่เคย
12. นักเรียนเคยเห็นการใช้ความรุนแรงในโรงเรียนหรือไม่
- () เคย
ลักษณะของการใช้ความรุนแรงที่พบ
 - () ไม่เคย
13. นักเรียนมักใช้เวลาว่างประกอบกิจกรรมใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- () เล่นกีฬา
 - () เล่นดนตรี
 - () ทำงานศิลปะ
 - () สะสมแสตมป์ หรือของที่ระลึกต่างๆ
 - () เลี้ยงสัตว์
 - () เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์
 - () อ่านหนังสือ
 - () ฟังเพลง
 - () ไปเดินเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ เช่น
 - () อื่นๆ ระบุ.....

แบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมตนเอง

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้วัดพฤติกรรมการควบคุมตนเองและความคิดเห็นต่อการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น จึงขอความร่วมมือจากนักเรียน โดยให้ตอบคำถามตามความเป็นจริง ซึ่งคำตอบของนักเรียนในครั้งนี้จะมีความลับที่สุด

2. แบบสอบถามฉบับนี้ไม่มีข้อใดถูกหรือผิด เป็นเพียงการปฏิบัติตนของนักเรียนเท่านั้น จึงขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามนี้อย่างจริงใจที่สุด

3. ในการตอบให้นักเรียนพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าตนเองปฏิบัติเช่นนั้นมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย/ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุด ข้อละ 1 คำตอบ ขอให้ตอบทุกข้อ

จริงมากที่สุด	เมื่อข้อความนั้นนักเรียนปฏิบัติเป็นประจำ
ส่วนใหญ่จริง	เมื่อข้อความนั้นนักเรียนปฏิบัติค่อนข้างบ่อย
จริงน้อย	เมื่อข้อความนั้นนักเรียนปฏิบัตินานๆครั้ง
ไม่จริง	เมื่อข้อความนั้นนักเรียนไม่เคยปฏิบัติ

แบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมตนเอง

พฤติกรรมการควบคุมตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาข้อความ โดยทำเครื่องหมาย/ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับ
ความเป็นจริงมากที่สุด ข้อละ 1 คำตอบ

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงน้อย	ไม่จริง
1.	ด้านการสังเกตตนเอง เมื่อมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนข้าพเจ้ามักจะ โต้เถียงเพื่อเอาชนะ				
2.	ถ้าครูหรือผู้ใหญ่สั่งให้ทำในสิ่งที่ข้าพเจ้า ไม่พอใจ ข้าพเจ้าจะขัดขืนไม่ทำตาม				
3.	ถ้าข้าพเจ้าไม่พอใจเพื่อนหรือผู้อื่น ข้าพเจ้า จะพูดประชดเพื่อให้เขารู้สึกตัว				
4.	ข้าพเจ้าจะพูดเยาะเย้ยผู้ที่เคยตำหนิความ ผิดพลาดของข้าพเจ้า ถ้าเขาทำผิดพลาด บ้าง				
5.	บางครั้งข้าพเจ้าจะพูดจายั่วยุให้เพื่อน โกรธ เพราะสนุกดี				
6.	ถ้าใครแกล้งข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะโต้ตอบโดย พูดไม่ดีกับเขา				
7.	ถ้าสิ่งของของข้าพเจ้าถูกทำให้เสียหายโดย ไม่รู้ว่าเป็นใครทำ ข้าพเจ้าจะสาปแช่งคนที่ทำ				
8.	ข้าพเจ้าให้อภัยผู้อื่นแทนการแก้แค้น				
9.	หากถูกพ่อแม่ดุ ข้าพเจ้าจะพาลหาเรื่อง ทะเลาะกับคนรอบข้างแทน				
10.	หากมีใครทำให้โมโห ข้าพเจ้าจะสงบ จิตใจไว้				

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงน้อย	ไม่จริง
1.	ด้านการตัดสินใจการกระทำของตนเอง ถ้าใครทำสิ่งของของข้าพเจ้าเสียหาย แล้วข้าพเจ้าจะทำของของเขาเสียหายเป็นการตอบแทนบ้าง แสดงว่าเป็นคนไม่รู้จักอภัย				
2.	ถ้าข้าพเจ้าขว้างปาสิ่งของใส่คนที่ทำให้ข้าพเจ้าโกรธ แสดงว่าเป็นคนไม่รู้จักให้อภัย				
3.	เมื่อถูกเหยียดหยาม ถ้าข้าพเจ้าสงบสติอารมณ์ไว้ได้ แสดงว่าเป็นคนรู้จักควบคุมอารมณ์				
4.	ถ้าข้าพเจ้ารู้ว่าได้ทำผิดกฎระเบียบของโรงเรียน ครั้งต่อไปข้าพเจ้าไม่ทำพฤติกรรมนั้นอีก แสดงว่าเป็นคนรู้จักปรับปรุงตัว				
5.	ถ้าข้าพเจ้าหมั่นทำความดีจนได้รับรางวัลด้านความประพฤติ แสดงว่าเป็นคนมีความพยายาม				
6.	ถ้าข้าพเจ้าสามารถประพฤติตนให้อยู่ในกฎระเบียบของโรงเรียน แสดงว่าเป็นคนรู้จักควบคุมความประพฤติ				
7.	เมื่อใครทำให้ข้าพเจ้าอับอายหรือ โกรธ ถ้าข้าพเจ้าพูดให้เขาอับอายเป็นการแก้แค้น แสดงว่าเป็นคนเกลียดแค้น				
8.	ถ้าข้าพเจ้าตั้งเป้าหมายว่าจะตั้งใจเรียนไม่ก่อวณครูขณะเรียนและสามารถทำได้ตามที่ตั้งใจไว้ แสดงว่าเป็นคนรู้จักควบคุมการกระทำ				
9.	เมื่อมีใครแกล้งข้าพเจ้าถ้าข้าพเจ้าไม่โกรธ แสดงว่าเป็นคนรู้จักควบคุมอารมณ์				
10.	เมื่ออยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่ที่ไม่คุ้นเคย ถ้าข้าพเจ้าวางตัวได้ดีแสดงว่าเป็นคนรู้จักวางตัว				

	ข้อความ	จริงมากที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงน้อย	ไม่จริง
1.	ด้านปฏิริยาสะท้อนของตนเอง ถ้าถูกครูดำเนินที่ไม่ตั้งใจเรียนและคอยก่อกวนเพื่อน ข้าพเจ้าจะสำนึกตนและตั้งใจเรียนให้มากขึ้น				
2.	ถ้าข้าพเจ้าทำให้เพื่อนได้รับบาดเจ็บ ข้าพเจ้าจะขอโทษเขา				
3.	ถ้าเพื่อนไม่คุยกับข้าพเจ้า เพราะข้าพเจ้าพูดคำหยาบ ข้าพเจ้าจะพยายามพูดสุภาพขึ้น				
4.	ถ้ามีการอภิปรายเกี่ยวกับการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม แล้วถูกเพื่อนวิจารณ์ว่ามีข้อไม่ดีหลายอย่าง ข้าพเจ้าจะแก้ไขตนเอง				
5.	ถ้าถูกพ่อแม่ดุที่แก่งผู้อื่น ข้าพเจ้าจะปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น				
6.	ถ้าเพื่อนไม่ยอมให้ข้าพเจ้าร่วมกลุ่มทำงาน เพราะข้าพเจ้าคอยก่อกวนและไม่ช่วยทำงาน ข้าพเจ้าจะสำนึกตัวและปรับปรุงนิสัยให้ดีขึ้น				
7.	ถ้าข้าพเจ้าได้รับรางวัลมารยาทดีเด่น หลังจากนั้นข้าพเจ้าก็ยังคงปฏิบัติตนเหมือนเดิม				
8.	ถ้าเวลาที่ข้าพเจ้าหงุดหงิด แล้วทำให้คนรอบข้างไม่พอใจครั้งต่อไปข้าพเจ้าจะระงับอารมณ์				
9.	ถ้าข้าพเจ้าถูกลงโทษที่ทำผิดกฎระเบียบของโรงเรียนข้าพเจ้าจะปรับปรุงตัว				
10.	ถ้าข้าพเจ้าแสดงพฤติกรรมทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ข้าพเจ้าจะปรับปรุงพฤติกรรมให้ดีขึ้น				

แบบสอบถามทัศนคติการใช้ความรุนแรง

แบบสอบถามฉบับนี้สร้างขึ้นเพื่อสอบถามความคิดเห็นต่อการใช้ความรุนแรง ข้อคิดเห็นที่ได้จากคำตอบของนักเรียน จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาเป็นอย่างยิ่ง คำตอบแต่ละข้อของนักเรียนจะไม่มีข้อใดถูก ข้อใดผิด เพราะคำตอบของแต่ละคนตอบตามความคิดเห็นของตนเอง อาจจะแตกต่างกันได้ จึงใคร่ขอร้องให้นักเรียนตอบตามสภาพความเป็นจริงทุกข้อ ผู้วิจัยขอขอบคูนนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบ

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามมีทั้งหมด 33 ข้อ แต่ละข้อจะเป็นการสอบถาม ความคิดเห็นในแต่ละสถานการณ์ ของความรุนแรงที่ปรากฏอยู่ในสังคม
2. วิธีตอบแบบสอบถาม ให้นักเรียนระลึกถึงเหตุการณ์ว่า นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร แล้วให้กาเครื่องหมาย/ลงในคำตอบท้ายข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นที่สุดข้อละหนึ่งคำตอบ ขอให้ตอบทุกข้อ

ความคิดเห็นของนักเรียน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
(0) ถ้าเพื่อนมาแหย่ฉันจะ โกรธ ฉันควรโต้ตอบ (00) การพูดถึงความไม่ดีของคนอื่นบ้าง เป็นการ ระบายความ โกรธวิธีหนึ่ง				

หลักเกณฑ์ในการตอบแบบสอบถามมีดังนี้

- | | |
|----------------------|---|
| เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึงนักเรียนเห็นด้วยกับข้อความนั้นมาก |
| เห็นด้วย | หมายถึงนักเรียนเห็นด้วยกับข้อความนั้น |
| ไม่เห็นด้วย | หมายถึงนักเรียนไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น |
| ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึงนักเรียนไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นมาก |

3. ความหมายของความรุนแรง ในที่นี้หมายถึง การกระทำใดๆ ที่เป็นการล่วงละเมิดสิทธิส่วนบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นผลหรืออาจจะเป็นผลให้เกิดความทุกข์ทรมาน ทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้ถูกรกระทำ แบ่งออกเป็น

“ความรุนแรงต่อร่างกาย” หมายถึง การใช้กำลังและ/หรืออุปกรณ์ใดๆ เป็นอาวุธคุกคามหรือทำร้าย เช่น ขว้างปา ทุบของใส่ ผลัก กระทบ เขย่า ใช้มือฟาด ตบ ทุบตี ตะคอก และใช้มีดหรือปืนเข้าทำร้าย เป็นต้น ส่งผลให้ผู้ถูกกระทำได้รับบาดเจ็บต่อร่างกาย หรืออาจจะถึงแก่ชีวิต

“ความรุนแรงต่อจิตใจ” หมายถึง การกระทำใดๆ ซึ่งมีผลทำให้ผู้ถูกกระทำได้รับความเสียหาย เสียสิทธิ และเสรีภาพ เช่น การพุดจาคุกคาม คำทอ ข่มขู่ ตะคอกใส่ มองด้วยความเหยียดหยามไม่ให้เกียรติ ตลอดจนจำกัดและกีดกันสิทธิเสรีภาพทั้งในที่สาธารณะและในการดำเนินชีวิตส่วนตัว เป็นต้น

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
1. การใช้ความรุนแรงเป็นทางเลือกหนึ่งในการแก้ปัญหา				
2. ฉันมักไม่สบายใจ ที่ได้ข่าวเกี่ยวกับนักเรียนใช้ความรุนแรง				
3. ผู้ที่ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา ควรได้รับการลงโทษจากสังคมอย่างหนัก				
4. ภาพการใช้ความรุนแรงจากสื่อต่างๆ เช่น ภาพยนตร์ กระตุ้นให้ฉันเกิดแรงจูงใจอยากที่จะทำตาม				
5. การที่จะทำให้คนอื่นยอมรับนับถือ ไม่จำเป็นต้องใช้กำลังรุนแรง				
6. การใช้ความรุนแรงทำให้ฉันรู้สึก มีความมั่นคงปลอดภัยมากขึ้น				
7. การแก้ปัญหาคความขัดแย้งนั้นทำได้ โดยใช้กำลังหรืออาวุธ				
8. การควบคุมตนเองไม่ให้พุดจาคุกคาม คำทอ ได้ตอบกลับเมื่อเกิดเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกัน จะช่วยไม่ให้เกิดความรุนแรงได้				

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
9. ผู้ที่ควบคุมตนเองได้ ไม่ใช่กำลังหรืออาวุธใดๆ โต้ตอบกลับเมื่อเกิดเรื่องทะเลาะวิวาท ควร ได้รับการยกย่อง				
10. การพูดจาคำทอ ข่มขู่ หรือตะคอกใส่กันใน ชีวิตประจำวันเป็นเรื่องปกติธรรมดา				
11. ฉันมักควบคุมตนเอง โดยไม่ใช่ความรุนแรง โต้ตอบกลับ ต่อบุคคลที่มารังแกฉัน				
12. ข่าวการใช้ความรุนแรงที่เกิดขึ้นเป็นประจำ ทำให้ ฉันรู้สึกว่าการใช้ความรุนแรงต่อกันเป็นเรื่องปกติ				
13. การรู้จักอดทนต่อคำขู่ ชักจูงจากเพื่อน ไม่ใช่ กำลังหรืออาวุธเข้าทำร้ายบุคคลอื่นจะช่วยลด ปัญหาความขัดแย้งไม่ให้เกิดขึ้นรุนแรงได้				
14. ผู้ที่ใช้กำลังในการแก้ปัญหาเป็นผู้ที่มีความกล้า หาญเด็ดเดี่ยว				
15. การลงโทษอย่างรุนแรง เช่น การทุบตี ตบหน้า เป็นวิธีช่วยให้คนแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ได้				
16. ฉันมักจะปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพ่อแม่หรือ ครู อาจารย์เกี่ยวกับการไม่ใช่ความรุนแรงในการ แก้ปัญหา				
17. เราควรสนใจในความรู้สึกหรือสิทธิของตนเอง มากกว่าจะเอาใจใส่ต่อความรู้สึกหรือสิทธิของ ผู้อื่น				

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
18. การปรึกษาผู้ที่ไว้วางใจได้ เช่น พ่อแม่ เพื่อน หรือ ครู จะช่วยลดปัญหาความขัดแย้งลง จนอาจไม่ต้องใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา				
19. การดื่มสุรา เสพยาบ้า ยาไอและอื่นๆช่วย ส่งเสริมให้เกิดการใช้ความรุนแรง				
20. เมื่อนั้นถูกปฏิบัติอย่างไม่ยุติธรรม ฉันจะมองผู้นั้นด้วยความเหยียดหยาม และไม่ให้เกียรติ				
21. ถ้าครอบครัวของฉันมีการใช้ความรุนแรง ฉันก็น่าจะใช้ความรุนแรงได้เช่นกัน				
22. ฉันคิดว่าฉันมีอิสระที่จะ พูดยา คุณดู คำว่า ข่มขู่ หรือตะคอกใส่ใครก็ได้ที่ฉันไม่ชอบ				
23. การทะเลาะเบาะแว้งและการใช้กำลัง ลงไม้ลงมือ ตบตีกัน ภายในครอบครัวเป็นเรื่องปกติ				
24. ในขณะที่ฉันอารมณ์ไม่ดี ฉันมีสิทธิที่จะด่าว่า หรือตะคอกใส่ ใครก็ตามที่มารบกวนฉัน				
25. การใช้กำลังทำร้ายผู้อื่น เพราะถูกกดดันหรือ กำลังเครียดกับเรื่องต่างๆ เช่น สอบตก เพื่อนขี้ใจ หรือค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอ เป็นเรื่องปกติ				
26. ฉันรู้สึกไม่ชอบที่ได้พบเห็น บุคคลอื่นกำลังต่อสู้ชกต่อยกัน				
27. กีฬาประเภทการต่อสู้ เช่น ชกมวย ฟัน ดาบให้ ความสนุกสนานเพลิดเพลิน มากกว่าเป็นการใช้ความรุนแรง				
28. เมื่อพบเห็นเพื่อนๆ กำลังด่าทอ ทะเลาะ เบาะแว้งกันอยู่ ฉันคิดว่าควรจะรีบเข้าไปห้ามก่อนที่จะมีการใช้กำลังทำร้ายกันเกิดขึ้น				

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
29. ฉันเชื่อว่าการพูดจากับผู้อื่น โดคำนี้ถึงความรู้สึกของเขาเสมอเป็นสิ่งดี				
30. ถ้าเพื่อนส่วนใหญ่ในกลุ่มของฉันคิดว่าจะใช้กำลังหรืออาวุธทำร้ายคนที่กลุ่มของฉันไม่ชอบฉันก็จะทำอย่างนั้นด้วย				
31. พ่อแม่ไม่สนับสนุนให้ฉันใช้ความรุนแรงโต้ตอบกลับ เมื่อฉันถูกทำร้ายหรือโดนรังแก				
32. การใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาก่อให้เกิดผลเสียต่อตัวฉัน ครอบครัว สถาบันการศึกษา และสังคม				
33. พ่อแม่ของฉันไม่ได้ว่ากล่าวอะไร เมื่อฉันใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา เพราะมันเป็นสิทธิของฉัน				

โปรแกรมการกำกับตนเอง

มีโครงสร้างกลุ่มและกระบวนการในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. โครงสร้างกลุ่มประกอบด้วย

1.1 โครงสร้างทางกายภาพ โดยการใช้สถานที่ในการดำเนินกิจกรรมที่โรงเรียนรัฐบาล

ขนาดใหญ่ จังหวัดปัตตานี

1.2 ผู้วิจัย คือผู้นำกลุ่ม

1.3 กลุ่มทดลอง คือสมาชิกกลุ่ม

2. ดำเนินโปรแกรมแต่ละครั้ง ดังนี้

2.1 สัปดาห์ที่ 1 ประกอบด้วยกิจกรรม

(1) รู้จักฉันรู้จักเธอ (2) เล่าสู่กันฟัง

2.2 สัปดาห์ที่ 2 ประกอบด้วยกิจกรรม

(1) มากกว่า ยิ่งกว่า เข้าใจ (2) ไกลแค่ไหนคือ ใกล้

2.3 สัปดาห์ที่ 3 ประกอบด้วย

(1) เธอผู้ไม่แพ้ (2) รางวัลแค่เธอที่ตั้งใจ

โปรแกรมการกำกับตนเอง

โปรแกรมการกำกับตนเอง ซึ่งจะดำเนินกิจกรรมเป็นรายกลุ่มจำนวน 30คน ในแต่ละครั้ง จำนวน 3 สัปดาห์ๆละ 2 ครั้งๆละ 45-60 นาที ซึ่งผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลผลคะแนนจากแบบสอบถาม แบบสอบถามทัศนคติการใช้ความรุนแรง และแบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมตนเอง ในการคัดกรองครั้งแรกเป็นข้อมูลก่อนการทดลอง (pre-test) และดำเนินโปรแกรมแต่ละครั้งตามกระบวนการกลุ่ม 3 ระยะ คือ ระยะสร้างสัมพันธภาพ ระยะดำเนินการและระยะสิ้นสุดของการทำกลุ่ม โดยมีขั้นตอนดังนี้

ครั้งที่ 1 เป็นการปฐมนิเทศโครงการ ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับนักเรียน และระหว่างนักเรียนด้วยกัน เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ ความคุ้นเคยมากขึ้น โดยผู้วิจัยจะแนะนำตนเอง พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ลักษณะการดำเนินโปรแกรม แนวทางในการเตรียมตัวสำหรับการเข้าร่วมโปรแกรม ให้นักเรียนได้รับทราบเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง มีแนวปฏิบัติเดียวกันซึ่งจะทำให้ให้นักเรียนผ่อนคลาย กล้าแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นมากขึ้น

ครั้งที่ 2 เป็นกิจกรรมการสำรวจตนเอง มุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ในการสำรวจพฤติกรรมรุนแรงของตนเองที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เพราะจะทำให้ตระหนักถึงเท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและทันท่วงทีโดยผู้วิจัยจะเป็นผู้สนับสนุนและกระตุ้นให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นจากการทำกิจกรรม

ครั้งที่ 3 กิจกรรมการกำหนดเป้าหมาย มุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ในการสำรวจพฤติกรรมการควบคุมตนเองที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เพราะจะทำให้ตระหนักถึงเท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นทำให้สามารถจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและทันท่วงที

ครั้งที่ 4 กิจกรรมที่เพิ่มความตระหนักถึงความสำคัญของการกำหนดเป้าหมาย โดยให้สำรวจตนเองว่าตนเองสามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ ให้สังเกตและบันทึกการกระทำเพื่อกำกับพฤติกรรมรุนแรงที่เกิดขึ้นในแต่ละวันตามความเป็นจริงระยะเวลา 1 สัปดาห์ก่อนนำข้อมูลไปใช้ในการตัดสินใจในการกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

ครั้งที่ 5 เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้เปรียบเทียบการกระทำของตนเองเพื่อกำกับพฤติกรรมรุนแรงที่สามารถทำได้จริงโดย 1) เปรียบเทียบกับตนเอง นำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกการกระทำมาใช้ในการเปรียบเทียบกับเป้าหมายการกำกับตนเองเพื่อควบคุมการใช้ความรุนแรง 2) เปรียบเทียบกับกลุ่ม นำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกการกระทำมาใช้ในการเปรียบเทียบ

กับนักเรียนคนอื่นที่ตั้งเป้าหมายในลักษณะใกล้เคียงกัน เพื่อประเมินว่าตนเองสามารถทำได้ตามเป้าหมายอยู่ในลำดับที่เท่าใดของกลุ่ม

ครั้งที่ 6 การสรุปการเรียนรู้จากกิจกรรมทั้งหมดและการให้แรงเสริม ผู้วิจัยจะเป็นผู้เก็บข้อมูลหลังการทดลอง โดยให้นักเรียนทำแบบสอบถามทัศนคติต่อความรุนแรงและแบบสอบถามพฤติกรรมการควบคุมตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลหลังการทดลอง รวมทั้งกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือ

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรม รู้จักฉันรู้จักเธอ

สถานที่ ห้องประชุม

ระยะเวลา 45-60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน
2. เพื่อสร้างเสริมบรรยากาศในการเรียนรู้ที่ดี มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับทราบและเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ขั้นตอน การ

ดำเนินโปรแกรม ลักษณะและวิธีการทำกิจกรรม ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการดำเนิน โปรแกรม
อุปกรณ์/สื่อ

1. ป้ายชื่อกระดาษ
2. ปากกา
3. ก่อกระดาษ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวสวัสดิทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยท่าที่เป็นกันเอง กล่าวแนะนำตนเอง ชี้แจง วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนิน โปรแกรม ลักษณะและวิธีการทำกิจกรรม ระยะเวลาจำนวนครั้งใน การดำเนินโปรแกรม และพูดเกริ่นนำเรื่องทั่วไปเพื่อสร้างความคุ้นเคย

2. ผู้นำกลุ่มแจกป้ายชื่อกระดาษให้กับสมาชิกคนละ 1 แผ่น และให้สมาชิกทุกคนเขียน แนะนำตนเอง ดังต่อไปนี้

- 2.1 ชื่อเล่น
- 2.2 ระดับชั้นมัธยมศึกษา
- 2.3 สิ่งที่ชอบ
- 2.4 สิ่งที่ไม่ชอบ
- 2.5 เกล็ดลึกลับของตนเอง

3. ให้สมาชิกกลุ่มยืนเป็นวงกลม แล้วแบ่งกลุ่มโดยการให้นับหมายเลข 1-2 และให้สมาชิก กลุ่มจดจำหมายเลขของตนเองไว้

4. ให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองตามข้อความที่เขียนไว้ในป้ายชื่อ และปรบมือทุกครั้ง หลังจากการแนะนำตนเองเสร็จ โดยเมื่อสมาชิกกลุ่มที่ 1 แนะนำตนเองเสร็จให้สมาชิกกลุ่มคนที่ 2 กล่าวชื่อของสมาชิกคนที่ 1 แล้วตามด้วยแนะนำตนเอง สมาชิกคนถัดไปก็จะต้องกล่าวชื่อสมาชิก กลุ่มคนอื่นๆที่ผ่านมามาก่อนแล้วจึงกล่าวแนะนำตนเอง จนครบสมาชิกทุกคน

5. ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนนำป้ายชื่อของตนเองมาใส่ในก่อกกระดาษ

6. ให้สมาชิกกลุ่มที่นับหมายเลข 1 เป็นผู้หยิบป้ายชื่อในกล่องกระดาษซึ่งต้องไม่ใช่ป้ายชื่อของตนเอง อ่านข้อความในป้ายชื่อแล้วนำไปให้เจ้าของป้ายชื่อให้ถูกต้อง พร้อมกับกล่าวคำว่า “ยินดีที่ได้รู้จักค่ะ/ครับ” และเจ้าของป้ายชื่อกล่าวรับด้วยคำว่า “ยินดีที่ได้รู้จักค่ะ/ครับ” เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพที่ดี ทำให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน สามารถทำกิจกรรมและแสดงความคิดเห็นได้อย่างเปิดเผย

7. ให้สมาชิกยืนเป็นวงกลม แล้วพูดพร้อมกันด้วยคำว่า “ยินดีที่ได้รู้จักค่ะ/ครับ” และปรบมือ

8. นัดหมายวัน เวลาในการทำกิจกรรมที่ 2
การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตว่าสมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้นำกลุ่มและระหว่างสมาชิกกลุ่มทุกคน

2. ผู้นำกลุ่มสังเกตว่าสมาชิกมีความสนใจ และความร่วมมือในการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรม เล่าสู่กันฟัง

ระยะเวลา 60 นาที

สถานที่ ห้องประชุม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น สาเหตุ การใช้ความรุนแรงและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกเกี่ยวกับสัญญาณเตือน ปฏิกริยาทางร่างกายของตนเองก่อนเกิดการใช้ความรุนแรง

อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 1 การใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น
2. ใบกิจกรรมที่ 3 สัญญาณเตือนและปฏิกริยาทางร่างกายก่อนเกิดการใช้ความรุนแรง
3. ใบความรู้ที่ 1 เรื่องการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น
4. ใบความรู้ที่ 3 เรื่องสัญญาณเตือน ปฏิกริยาทางร่างกายของตนเองก่อนเกิดการใช้ความรุนแรง
5. สมุดบันทึกผ่านเรื่องราวด้วยหัวใจที่เข้มแข็ง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม และพูดคุยเพื่อสร้างสัมพันธภาพให้เป็นที่กันเอง โดยกล่าวทักทายกับสมาชิกด้วยเรื่องทั่วไป บอกกติกากลุ่ม และวัตถุประสงค์การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม

3. ให้เวลาแต่ละกลุ่มในการเตรียมข้อมูลสำหรับการอภิปรายกลุ่มละ 10 นาที

กลุ่มที่ 1 หัวข้อ วัยรุ่นกับการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่นสาเหตุ ลักษณะการใช้ความรุนแรงและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง โดยใช้ร่วมกับใบกิจกรรมที่ 1

กลุ่มที่ 2 หัวข้อ สัญญาณเตือน และปฏิกริยาทางร่างกายของตนเองที่จะนำไปสู่การใช้ความรุนแรง โดยใช้ร่วมกับใบกิจกรรมที่ 2

4. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ กลุ่มละ 10-15 นาที

5. ผู้นำกลุ่มแจกสมุดบันทึกให้กับสมาชิกทุกคน พร้อมทั้งชี้แจงถึงประโยชน์และความสำคัญของการบันทึกข้อมูลเพื่อเป็นการฝึกวิเคราะห์ตนเอง วิเคราะห์ปัญหาและแนวทางแก้ไข ที่ถูกต้อง เพื่อกำกับตนเองลดการใช้ความรุนแรง โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบันทึกข้อมูลหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมในหัวข้อ เรื่องราวที่น่าสนใจของตนเองและผลกระทบที่เกิดขึ้น และจะมีการติดตามประเมินผลในแต่ละสัปดาห์

6. ผู้นำกลุ่มสรุปและให้ความรู้เรื่องการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น สาเหตุ ลักษณะการใช้ความรุนแรง สัญญาณเตือนที่นำไปสู่การใช้ความรุนแรง และผลกระทบจากการใช้ความรุนแรงโดยใช้ใบความรู้ในสมุดบันทึก เรื่องการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น สาเหตุ ลักษณะการใช้ความรุนแรง และผลกระทบจากการใช้ความรุนแรงและสัญญาณเตือน ปฏิบัติทางร่างกายของตนเองก่อนเกิดการใช้ความรุนแรง

7. นัดหมายวันเวลาในการทำกิจกรรมที่ 3
ประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มประเมินความรู้ความเข้าใจ โดยให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น
2. ผู้นำกลุ่มสังเกตความสนใจของสมาชิกกลุ่มในการรับฟังสิ่งที่ผู้นำกลุ่มอธิบาย และความสนใจในการร่วมทำกิจกรรม

ใบความรู้ที่ 1 เรื่องการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น

การใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นมานานแล้วและมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งความรุนแรงที่เกิดขึ้นนั้น สาเหตุสำคัญส่วนหนึ่งมาจากประสบการณ์ ความรุนแรงในครอบครัว ซึ่งเด็กได้รับการถ่ายทอดประสบการณ์เหล่านั้น ความเจ็บปวดจากการแตกร้างของครอบครัว การหย่าร้างของบิดามารดา รวมทั้งการนำเสนอของสื่อต่างๆ ที่แสดงออกถึงความรุนแรง ทั้งรูปแบบของเกมส์ ภาพยนตร์ ข่าว และภาษาที่ใช้ทั้งการใช้คำพูด หรือภาษาหนังสือ

สาเหตุของการใช้ความรุนแรง

1. ปัจจัยส่วนบุคคล เกี่ยวข้องกับความผิดปกติทางจิตและบุคลิกภาพ การมีประสบการณ์ความรุนแรง การที่ถูกกระทำรุนแรงโดยบิดามารดาอาจมีบุคลิกภาพบางอย่างที่ผลักดันให้ถูกใช้ความรุนแรง เช่น เด็กที่เกิดมาจากมารดาตั้งครรถ์ผิดปกติ ลักษณะร่างกายของเด็กเกิดก่อนกำหนดที่ไม่น่าสนใจ พิการหรือน้ำหนักแรกคลอดที่น้ำหนักตัวน้อย ขาดการศึกษา การคิดสารเสพติด

2. ปัจจัยทางด้านครอบครัว และบุคคลใกล้ชิด มีความเกี่ยวข้องกับปัญหาภายในครอบครัว การที่ครอบครัวมีรายได้ต่ำ ครอบครัวแตกแยก ครอบครัวให้การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมการปกป้องมากเกินไป ทำให้เด็กไม่ได้เรียนรู้ที่จะเผชิญความผิดหวังและการแก้ไขปัญหาการเลี้ยงดูโดยใช้อารมณ์ ใช้ความรุนแรงทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาคด้วยอารมณ์และความรุนแรง

3. ปัจจัยด้านชุมชน ได้แก่ การมีแหล่งอบายมุข สื่อที่แสดงออกถึงความรุนแรงรูปแบบต่างๆ ความอ่อนแอของชุมชน และความหนาแน่นของประชากรชุมชนเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง การที่วัยรุ่นเติบโตท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เสี่ยง คือ อาศัยในชุมชนที่มีคนยากจนอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก บ้านเรือนแออัด ชุมชนที่มีการย้ายเข้า ย้ายออกอยู่เป็นประจำ ชุมชนที่มีจำนวนครอบครัวแตกแยกเป็นส่วนใหญ่ มีแหล่งอาวุธปืน และยาเสพติดในชุมชน และหากวัยรุ่นต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมดังกล่าวเป็นประจำ

4. ปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ การคบเพื่อน เพื่อนเป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งเนื่องจากเพื่อนจะมีส่วนช่วยให้วัยรุ่นมีพัฒนาการในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้งด้านจิตใจและสังคม ในขณะเดียวกันเพื่อนอาจจะส่งผลในแง่ลบได้ โดยเฉพาะถ้าความต้องการของกลุ่มเพื่อนในการที่จะกดดันให้มีพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อให้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน

การใช้ความรุนแรงเป็นพฤติกรรมหรือการกระทำที่ก่อให้เกิดอันตราย และความเสียหาย ทั้งทางร่างกาย วาจา จิตใจและเพศ ซึ่งมีผลทำให้ผู้ถูกกระทำได้รับอันตรายและความทุกข์ทรมาน ทางด้านร่างกายและจิตใจ(เกวลีและคณะ, 2555; เตมทิพย์, 2550; รัชฌณาวรรณ, 2556 ;

รพีพร, 2550; วินิกาญจน์และคณะ, 2553; วินิกาญจน์และคณะ, 2556; ศรีัญญา, 2553; สุประภา, 2552)

1. อันตรายต่อตนเอง เป็นการแสดงออกทางด้านร่างกาย ทางวาจาไม่เหมาะสม เช่น การแสดงออกที่ไม่เป็นมิตร การมองที่เป็นการแสดงการรุกราน การพูดข่มขู่ คุกคาม ตลอดจนการแสดงออกที่เป็นพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรงถึงขั้นทำร้ายร่างกายอีกฝ่ายหนึ่ง

2. อันตรายต่อบุคคล ต่อกลุ่มหรือต่อชุมชน ทำให้บุคคลอื่นเป็นทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นลักษณะของการคุกคาม การทำให้เกิดความยากลำบากในการดำเนินชีวิต การก่อกวน เป็นลักษณะของการกระทำผิดเพียงเล็กน้อยจนถึงขั้นร้ายแรง

3. อันตรายต่อสิ่งของ การทำลายให้ทรัพย์สินเกิดความเสียหาย

4. อันตรายต่อสังคม เศรษฐกิจและการพัฒนาประเทศ ได้แก่ ปัญหาความไม่สงบสุขของคนในสังคม เกิดปัญหาเศรษฐกิจค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพเพิ่มขึ้น และทำให้คุณภาพชีวิตลดลง

จะเห็นได้ว่าความรุนแรงที่เกิดขึ้นอาจจะปรากฏได้ในหลายลักษณะ ทั้งนี้รูปแบบของความรุนแรงทางร่างกาย คือการบาดเจ็บ พิการ และเสียชีวิต ทางจิตใจคือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ที่มีผลมาจากการกระทำของบุคคลอื่น การบกพร่องทางพัฒนาการ การสูญเสียที่นำไปสู่ความเจ็บป่วย ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว จนถึงขั้นเจ็บป่วยทางจิต

ใบความรู้ที่ 2

เรื่องทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรง

ทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรง คือ ความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อการใช้ความรุนแรง ในลักษณะที่ชอบหรือไม่ชอบ เห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย อันเป็นผลมาจากประสบการณ์การเรียนรู้ เกี่ยวกับการใช้ความรุนแรง ซึ่งเป็นตัวกำหนดแนวโน้มของแต่ละบุคคลในการที่จะแสดงพฤติกรรม ดังกล่าว ในวิธีการที่สอดคล้องกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนความรู้สึกสองลักษณะที่มีความเกี่ยวเนื่องกันกับการใช้ความรุนแรง (จินท์จุฑา, 2548; ศิริ, 2547) มีดังนี้

1. ความรู้สึกทางบวกที่มีต่อตนเอง คือ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ มองโลกในแง่ดี มีกิจกรรมที่สร้างความสุขและผ่อนคลายของตัวเอง

2. ความรู้สึกทางลบที่มีต่อตนเอง เป็นความรู้สึกที่ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าตนเองไร้ค่า ขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่มีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ และมักเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายและใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา

ทัศนคติของบุคคลยังมีลักษณะที่มีทิศทาง มีเป้าหมายเป็นบวก หรือเป็นลบ มีความเข้มข้นจากระดับเล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรง และมีความต่อเนื่อง มีลักษณะที่แพร่กระจายจากกลุ่มหนึ่งไปยังอีกกลุ่มหนึ่งได้ และที่สำคัญทัศนคติของบุคคลมีความคงเส้นคงวา เป็นลักษณะฝังแน่น ยึดติด ในระยะเวลาที่นานพอสมควร นอกจากนั้นทัศนคติที่เกิดขึ้นนั้นพร้อมที่จะแสดงออกอย่างเด่นชัดไม่ว่าจะในทางบวกหรือทางลบก็ตาม ดังนั้นการพัฒนาเยาวชนให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ต่อการมีทัศนคติที่เป็นบวกต่อการไม่ใช้ความรุนแรงจึงเป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งในสังคมปัจจุบัน

ใบความรู้ที่ 3 เรื่องสัญญาณเตือนที่นำไปสู่การใช้ความรุนแรง

สัญญาณเตือนที่นำไปสู่การใช้ความรุนแรงมีหลายลักษณะ ทั้งที่เป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้ และความรู้สึกนึกคิดที่อยู่ภายในจิตใจของแต่ละบุคคลลักษณะ(กรมสุขภาพจิต, 2550; นันทชัย, 2551; วินิภาญจน์และคณะ, 2556; สุประภา, 2552) ได้แก่

- รู้สึกโกรธ หรือรู้สึกไม่เป็นมิตร
- ใช้คำพูดที่ก้าวร้าว หรือข่มขู่
- อยู่ไม่นิ่ง หงุดหงิดง่าย
- มีการใช้น้ำเสียงที่ไม่เหมาะสม
- ควบคุมอารมณ์ตนเองได้น้อย

ดังนั้นการรู้เท่าทัน และเข้าใจลักษณะสัญญาณเตือนที่นำไปสู่การใช้ความรุนแรง จะเป็นการป้องกันการกระทำที่อาจจะนำไปสู่การใช้ความรุนแรงได้ในที่สุด

ปฏิกิริยาทางร่างกายก่อนเกิดการใช้ความรุนแรง

ปฏิกิริยาทางร่างกายก่อนเกิดการใช้ความรุนแรง (รพีพร, 2550; ศรีัญญา, 2553; สุประภา, 2552) มีดังนี้ ความดันเลือดสูง เลือดสูบฉีดแรง หัวใจเต้นถี่แรง กัดฟันแน่น ศีรษะเหมือนจะระเบิด ออกมา หายใจแรงเร็ว รู้สึกร้อนเหมือนถูกไฟลน กล้ามเนื้อแขนขาเกร็ง เครียด ใบหน้าบึ้งตึง รู้สึกเหมือนจะเป็นลม กำหมัดแน่น ร่างกายมือแขนขาสั่น อยากทำร้ายตะต่อยทุบตี กัด อยากจะพูดคำอะไรออกมาเพื่อเป็นการทำร้ายคนอื่น ฉุนเฉียวหงุดหงิดพร้อมที่จะชูตะคอก คำว่า รู้สึกสับสน ตอบโต้กลับไปทันทีอย่างรุนแรง รู้สึกจะคลั่งและระเบิดออกมา

การเกิดปฏิกิริยาในร่างกาย เป็นเรื่องธรรมชาติแต่การแสดงออกของพฤติกรรมไม่เหมาะสม เป็นเรื่องที่เป็นปัญหาควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ใบกิจกรรมที่ 1

การใช้ความรุนแรง

1. จงเล่าเหตุการณ์หรือสาเหตุอะไรที่ส่งผลทำให้เกิดการใช้ความรุนแรง

.....

.....

.....

.....

.....

2. จงบอกลักษณะของการแสดงออกถึงการใช้ความรุนแรง

1. การแสดงออกทางด้านคำพูด

.....

.....

.....

.....

2. การแสดงออกทางด้านร่างกาย

.....

.....

.....

3. การแสดงออกทำลายสิ่งของ

.....

.....

.....

4. การแสดงออกทำร้ายคนอื่น

.....

.....

.....

.....

ใบกิจกรรมที่ 2

ปฏิกิริยาทางร่างกายก่อนเกิดการใช้ความรุนแรง

ลองพิจารณาตนเอง ก่อนที่คุณจะแสดงพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง คุณมีอาการเตือนทางร่างกายใดบ้าง โดยการกาเครื่องหมาย / ลงหน้าข้อความที่ตรงกับอาการเตือนทางร่างกายของตัวเอง

หมายเหตุ สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ

- ความดันเลือดขึ้นสูง
- เลือดสูบฉีดแรง
- หัวใจเต้นถี่แรง
- รู้สึกแน่นในลำคอ
- กัดฟันแน่น
- ศีรษะเหมือนจะระเบิดออกมา
- หายใจแรงเร็ว
- รู้สึกร้อนเหมือนไฟลน
- กล้ามเนื้อแขนขาเกร็งเครียด
- ใบหน้าบึ้งตึง
- รู้สึกเหมือนจะเป็นลม
- กำหมัดแน่น
- ร่างกายมือแขนขาสั่น
- ร่างกายมือแขนขาเย็นเฉียบ
- อยากทำร้ายตะต่อยทุบตี กัด หรือทำอะไรก็ได้ที่เป็นการทำให้เจ็บปวด
- อยากทำร้ายหรือระเบิดออกมาแต่ก็ควบคุมไว้
- อยากจะพูดคำ ะไรออกมาเพื่อเป็นการทำร้ายคนอื่น
- ฉุนเฉียวหงุดหงิด พร้อมที่จะぶตะคอก คำว่า
- รู้สึกสับสน ไม่มีสมาธิ ในการทำอะไรให้สำเร็จ
- ตอบโต้กลับไปทันทีอย่างรุนแรง
- รู้สึกจะคลั่ง และระเบิดออกมา

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมมากกว่า ยิ่งกว่า เข้าใจ

สถานที่ ห้องประชุม

ระยะเวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้เรื่องทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรง
2. เพื่อให้สมาชิกสังเกตปฏิกิริยาทางร่างกายก่อนเกิดการใช้ความรุนแรงและหาแนวทางการจัดการการใช้ความรุนแรง โดยการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ การฝึกทักษะการสื่อสาร การแสดงออกที่เหมาะสม

อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 3 การควบคุมอารมณ์
2. ใบความรู้ที่ 2 เรื่องทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรง
3. ลูกโป่ง
4. สมุดบันทึก ก้าวผ่านเรื่องราวด้วยหัวใจที่เข้มแข็ง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม และสนทนาเพื่อสร้างความสัมพันธ์ภาพ ทักทายสมาชิกด้วยเรื่องต่างๆไป บอกกติกากลุ่ม และวัตถุประสงค์การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ให้สมาชิกทบทวนเนื้อหาที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมา และผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงเข้าเรื่องทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรง การสังเกตปฏิกิริยาทางร่างกายก่อนเกิดการใช้ความรุนแรงและการควบคุมอารมณ์
3. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 5 กลุ่ม ร่วมเล่นเกมพาลูกโป่งข้ามแดน โดยไม่ใช้มือ ให้แต่ละทีมเป่าลูกโป่งจากนั้นให้ยืนเรียงแถวตอนนำลูกโป่งกั้นระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เริ่มต้นที่หลังห้อง กลุ่มไหนมาถึงหน้าห้องก่อนโดยที่ลูกโป่งไม่ตกเป็นผู้ชนะ หากทีมไหนทำลูกโป่งตกให้เริ่มต้นใหม่
4. จากนั้นพูดเชื่อมโยงเรื่องทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรง การสังเกตปฏิกิริยาทางร่างกายก่อนเกิดการใช้ความรุนแรง และหาแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมตามใบกิจกรรมที่ 3 การควบคุมอารมณ์
5. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกเล่าประสบการณ์ที่ทำให้เกิดการใช้ความรุนแรง พร้อมทั้งยกตัวอย่างแนวทางการจัดการการใช้ความรุนแรง บอกผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น โดยให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น
6. ให้สมาชิกร่วมกันทบทวนกิจกรรม และผู้นำกลุ่มช่วยเสริมประเด็นที่ขาดหายไป

7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบันทึกข้อมูลหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมในสมุดบันทึกในหัวข้อ การแสดงออกเมื่อเกิดเรื่องราวที่น่าสนใจ การแก้ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องราวที่ผ่านมา และจะมีการติดตามประเมินผลในแต่ละสัปดาห์

8. นัดหมาย วัน เวลา ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 4
ประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มประเมินจากการที่สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงความคิดเห็น ทักษะติดต่อการใช้ความรุนแรง และการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดการเกิดการใช้ความรุนแรง

2. ผู้นำกลุ่มประเมินจากการที่สมาชิกกลุ่มทุกคนสามารถวิเคราะห์และค้นหาแนวทางในการแก้ไขเพื่อลดการเกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

3. ผู้นำกลุ่มสังเกตความสนใจของสมาชิกกลุ่มในการรับฟังสิ่งที่ผู้นำกลุ่มอธิบายและความสนใจในการร่วมทำกิจกรรม

ใบกิจกรรมที่ 3 การควบคุมอารมณ์

เหตุการณ์หรือสาเหตุของการใช้ความรุนแรง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สัญญาณเตือนของการใช้ความรุนแรง

การแสดงออกเพื่อลดการใช้ความรุนแรง

ผลที่ได้รับ

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรม โกลด์แคโหนด คือโกลด์

สถานที่ ห้องประชุม

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. สมุดบันทึกผ่านเรื่องราวด้วยหัวใจที่เข้มแข็ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำเร็จของการกำหนดเป้าหมาย
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถวางแผนการแก้ไขปัญหาการใช้ความรุนแรงได้อย่างชัดเจน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม และสนทนาเพื่อสร้างความสัมพันธ์ภาพ ทักทายสมาชิกด้วยเรื่องต่างๆไป บอกรอคติในกลุ่ม และวัตถุประสงค์การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2. ให้สมาชิกทบทวนเนื้อหาที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมา และผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงเข้าเรื่องการกำหนดเป้าหมาย

3. แบ่งกลุ่มเป็น 3กลุ่ม ใช้เกม ขอ ยาว ยืด ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มใช้อุปกรณ์ที่มีกับตัวเอง นำมาเรียงต่อกัน กลุ่มไหนที่สามารถต่อกัน ได้ยาวที่สุดเป็นผู้ชนะ

4. ให้สมาชิกวิเคราะห์ว่าทำกิจกรรมนี้เพื่ออะไร มีการวางแผน/การแก้ปัญหายังไงเพื่อให้กลุ่มประสบความสำเร็จ และได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม

5. ฝึกให้สมาชิกให้กำหนดเป้าหมายที่จะลดการใช้ความรุนแรงของตนเองให้ชัดเจน เหมาะสม สามารถปฏิบัติได้และวางแผนที่จะทำให้การกำกับตนเองประสบความสำเร็จ

6. ให้สมาชิกร่วมทบทวนเนื้อหาจากกิจกรรม และผู้นำกลุ่มสรุปสาระสำคัญของการร่วมกิจกรรมให้สมาชิกเห็นความสำเร็จของการกำหนดเป้าหมาย

7. ผู้นำกลุ่มแจกสมุดบันทึกให้กับสมาชิกทุกคน โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบันทึกเป้าหมาย การปฏิบัติของตนเองต่อผู้อื่น วิธีการทำให้บรรลุเป้าหมายและจะมีการติดตามประเมินผลในแต่ละสัปดาห์

8. นัดหมาย วัน เวลา ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 5

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มประเมินจากการที่สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงความคิดเห็น การกำหนดเป้าหมายของตนเองพร้อมทั้งค้นหาแนวทางในการแก้ไขเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย

2. ผู้นำกลุ่มสังเกตความสนใจของสมาชิกกลุ่มในการรับฟังสิ่งที่ผู้นำกลุ่มอธิบายและความสนใจในการร่วมทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมเธอผู้ไม่แพ้

สถานที่ ห้องประชุม

ระยะเวลา 45-60 นาที

อุปกรณ์

1. สมุดบันทึก ก้าวผ่านเรื่องราวด้วยหัวใจที่เข้มแข็ง
2. ใบความรู้ที่ 4 การกำกับตนเอง
3. ใบสถานการณ์การใช้ความรุนแรง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีความรู้เรื่องการกำกับตนเอง
2. เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการจัดการและการควบคุมพฤติกรรม

การใช้ความรุนแรง

3. เพื่อให้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการกำกับตนเองเพื่อแสดงพฤติกรรมที่

เหมาะสม

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม และสนทนาเพื่อสร้างความสัมพันธ์ภาพ ทักทายสมาชิกด้วยเรื่องต่างๆไป บอกรอคติในกลุ่ม และวัตถุประสงค์การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ให้สมาชิกทบทวนเนื้อหาที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมา และผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงเข้าเรื่องการกำกับตนเองเพื่อใช้เป็นแนวทางการจัดการการใช้ความรุนแรง
3. ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลและอธิบายถึงความสำคัญของการกำกับตนเองเพื่อแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยใช้ใบความรู้ที่ 4
4. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม จากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเพื่อแสดงบทบาทสมมติตามใบสถานการณ์การใช้ความรุนแรงจากนั้นให้แต่ละกลุ่มอภิปรายถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและนำการกำกับตนเองมาเป็นแนวทางลดการใช้ความรุนแรง
5. ให้สมาชิกกลุ่มกล่าวสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ จากการทำกิจกรรมครั้งนี้และให้สมาชิกพูดถึงเรื่องราวของตนเองที่เป็นปัญหา และปรบมือชมเชยเพื่อนที่สามารถปฏิบัติตามเป้าหมายได้ และให้กำลังใจสมาชิกที่พบปัญหาและอุปสรรค สามารถนำข้อเสนอแนะจากกลุ่ม เพื่อนำไปปรับใช้ให้ดีขึ้นต่อไป
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบันทึกข้อมูลหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมในสมุดบันทึกในหัวข้อ ปัญหาและอุปสรรคที่ไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมาย และข้อควรปรับปรุง และจะมีการติดตามประเมินผลในแต่ละสัปดาห์

7. นัดหมาย วัน เวลา ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 6

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มประเมินจากการที่สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงความคิดเห็น การรับรู้ต่อการกำกับตนเองเพื่อลดการเกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง
2. ผู้นำกลุ่มประเมินจากการที่สมาชิกกลุ่มทุกคนสามารถวิเคราะห์และค้นหาแนวทางในการแก้ไขเพื่อลดการเกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง
3. ผู้นำกลุ่มสังเกตความสนใจของสมาชิกกลุ่มในการรับฟังสิ่งที่ผู้นำกลุ่มอธิบายและความสนใจในการร่วมทำกิจกรรม

ใบความรู้ที่ 4 เรื่องการกำกับตนเอง

การกำกับตนเองเป็นความสามารถพื้นฐานอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่มุ่งเน้นการควบคุมตนเองจากภายใน โดยการควบคุมความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจ และการกระทำด้วยตนเองโดยอาศัยการฝึกฝนและพัฒนาตนเองตามกระบวนการธรรมชาติของพฤติกรรมมนุษย์กระบวนการกำกับตนเองประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ (Bandura, 1986) ดังนี้

1. การสังเกตตนเอง (Self-observation) คือ การที่เราต้องรู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่โดยการสังเกตกับการบันทึกพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการใช้ความรุนแรง เพื่อให้เรียนรู้ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นส่งผลกระทบต่อตนเองและสังคม ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงตนเอง

2. การตัดสินใจ (Judgment process) คือ การตัดสินใจในการกระทำเพื่อควบคุมพฤติกรรม การใช้ความรุนแรงตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยการนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและการบันทึกการควบคุมพฤติกรรมที่ทำได้จริงมาเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้และนำมาเปรียบเทียบกับกลุ่ม โดยให้วิเคราะห์ว่าการกระทำนั้นเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้เรียนรู้ว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นนั้นเป็นผลมาจากความสามารถและความพยายามของตนเอง

3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) การแสดงปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเอง เช่น การให้รางวัลกับตนเองเมื่อสามารถทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ เพื่อเสริมแรงตนเองในการกระทำเพื่อควบคุมพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ต่อไป เพราะการแสดงปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเองนั้น จะช่วยให้เกิดความพยายามและมีแรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมนั้นต่อไป

ดังนั้นการกำกับตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เกิดการกำกับตนเองโดยการปรับทัศนคติและปลูกฝังค่านิยมทางด้านลบต่อการใช้ความรุนแรงการพัฒนาความรู้และทักษะในการกำกับตนเองเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง เพิ่มศักยภาพในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆจะส่งผลให้มีความคิด ทัศนคติ ความรู้สึก ความเชื่อ ต่อการใช้ความรุนแรงลดลง

ใบสถานการณ์ตัวอย่างการใช้ความรุนแรง

เอและบีเป็นเพื่อนที่สนิทสนมกันมาก รู้จักกันมาตั้งแต่เด็ก เอเป็นคนไม่ค่อยพูด มีอะไรก็เก็บไว้ในใจ ไม่ยอมใคร เป็นนักกีฬาบาสเก็ตบอลของโรงเรียน เป็นที่ชื่นชอบของสาวๆ ในโรงเรียน ส่วนบีเป็นคนสนุกสนานร่าเริงมีเพื่อนเยอะ ทั้งสองคนเป็นเพื่อนที่รักกันมากและเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ด้วยกัน

วันหนึ่งบีรู้ว่า เอ มีปัญหา กับ ซี ด้วยสาเหตุที่ว่า วาย ซึ่งเป็นแฟนของซีไปสนิทสนมกับ เอ ซึ่งเป็นนักกีฬาบาสเก็ตบอลของโรงเรียน ซี เข้าไปพูดคุยถึงเรื่องดังกล่าวด้วยเกรงว่าจะเสียแฟนไป และรู้สึกเสียหน้า แต่ด้วยความที่เอ เป็นคนไม่ค่อยพูดจึงตอบ ซี ไปว่าตนเองไม่ได้คิดอะไรกับน้อง วาย เลย แต่สำหรับน้องวาย นั้นตนเองไม่รู้ ด้วยความหมั่นไส้และไม่ชอบหน้าเอ เป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เมื่อได้ยินดังนั้น ซี โกรธมากจึงปรีเข้าไปชกหน้าเอ เต็มแรง เอ เป็นคนที่ไม่ยอมใครอยู่แล้ว จึงสวนหมัดกลับทันทีจึงเกิดการชกต่อยกันอย่างรุนแรง

พอ บี รู้ข่าวก็รีบตามมาที่เกิดเหตุทันที เมื่อมาถึงก็เห็นว่า เอ และซี กำลังชกต่อยกันอย่าง อุตลุต ต่างคนต่างไม่ยอมกัน บี ด้วยความรักเพื่อนมากจึงเข้าไปรุมซี ทันที

จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่างฝ่ายต่างได้รับบาดเจ็บต้องพักรักษาตัวทางโรงเรียนได้เชิญ ผู้ปกครองมาเพื่อรับทราบเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและ โคนทำทัณฑ์บน หากเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ขึ้นอีก จะถูกเชิญออกจากโรงเรียนทันที

กิจกรรมที่ 6 กิจกรรมรางวัลแด่เธอผู้ตั้งใจ

สถานที่ ห้องประชุม

ระยะเวลา 45-60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนตนเอง ทำความเข้าใจตนเองเกี่ยวกับการกำกับตนเองและการปรับทัศนคติต่อความรุนแรง

2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้มีการแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการควบคุมการใช้ความรุนแรง

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีแนวทางและทักษะในการควบคุมการใช้ความรุนแรง

อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ดินสอ
3. ประกาศนียบัตร

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และลักษณะการดำเนินกิจกรรม

2. ให้สมาชิกบันทึกในสมุดบันทึกในหัวข้อ การแก้ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องราวที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต และสิ่งที่ได้เรียนรู้และความรู้สึกจากการเข้าร่วมโปรแกรมและให้ตัวแทนกลุ่มถ่ายทอดประสบการณ์การเรียนรู้ ความเข้าใจ การเกิดทักษะการกำกับตนเอง เพื่อแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้

3. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากการเข้าร่วมโปรแกรม พร้อมทั้งให้บันทึกในสมุดบันทึกในหัวข้อ สิ่งที่ได้เรียนรู้และความรู้สึกจากการเข้าร่วมโปรแกรม

4. ผู้นำกลุ่มรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากสมาชิกกลุ่ม

5. กล่าวคำขอบคุณสมาชิกกลุ่มและมอบประกาศนียบัตรให้สมาชิกทุกคน

6. ผู้นำกลุ่มกล่าวยุติการดำเนินโปรแกรม

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มประเมินจากการซักถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความเข้าใจการใช้ความรุนแรง ทัศนคติของการใช้ความรุนแรง ผลกระทบจากการใช้ความรุนแรงและการกำกับตนเอง

2. ผู้นำกลุ่มสังเกตความสนใจในการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้ของสมาชิกกลุ่มทุกคน

ก้าวผ่านเรื่องราวด้วยหัวใจที่ เข้มแข็ง



โดย

นางธัญญาภรณ์ อุปมัยรัตน์

นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลจิตเวช

อาจารย์ที่ปรึกษา : ผศ.ดร. วินีกาญจน์ คงสุวรรณ

ข้อมูลของฉัน

ชื่อ.....

ชื่อเล่น.....

อายุ.....

ระดับการศึกษา.....

ห้อง.....

ความใฝ่ฝัน.....

คติประจำใจ.....



เรื่องราวที่น่าสนใจของฉัน

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



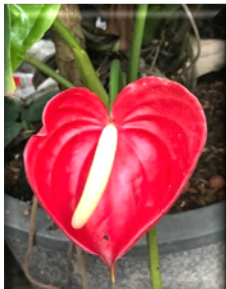
ปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไขจากรีวิวที่น่าสนใจ

ทางคำพูด.....
.....
ทางร่างกาย.....
.....
การทำลายทรัพย์สิน.....
.....



ผลกระทบของการปฏิบัติของตนเองต่อผู้อื่น

ต่อตนเอง..... ต่อครอบครัว..... ต่อชุมชน.....
--



เป้าหมายการปฏิบัติของตนเองต่อผู้อื่น

.....

การทำให้บรรลุเป้า

.....



การแก้ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องราวที่ผ่านมา

A blue house-shaped diagram with a dotted text box inside. The house has a triangular roof and a rectangular base. The text box is located in the base of the house and contains four horizontal dotted lines for writing.

การแก้ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องราวที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

A green house-shaped diagram with a dotted text box inside. The house has a triangular roof and a rectangular base. The text box is located in the base of the house and contains four horizontal dotted lines for writing.

ปัญหาและอุปสรรคไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมาย

.....
.....
.....
.....
.....
..

ข้อควรปรับปรุง

.....
.....
.....
.....
.....

สิ่งที่ได้เรียนรู้และความรู้สึก

.....

.....

.....

.....

.....



คำคมโดนใจ



ทุกครั้งที่เรา'พลาด'
 เราจะเริ่ม'ฉลาด'
 ขึ้นมาทีละนิด!!!

สาระนำรู้การปฏิบัติของตนเองต่อผู้อื่น

การปฏิบัติของตนเองต่อผู้อื่นโดยเป็นพฤติกรรมหรือการกระทำที่ก่อให้เกิดอันตราย และความเสียหาย ทั้งทางร่างกาย วาจา จิตใจและเพศ ซึ่งมีผลทำให้ผู้ถูกรกระทำได้รับอันตรายและความทุกข์ทรมานทางด้านร่างกายและจิตใจ(วินัยกาญจน์และคณะ, 2556; รัชณาวรรณ, 2556)ส่งผลให้

- 1.อันตรายต่อตนเอง เป็นการแสดงออกทางด้านร่างกาย ทางวาจาไม่เหมาะสม
- 2.อันตรายต่อบุคคล ต่อกลุ่มหรือต่อชุมชน ทำให้บุคคลอื่นเป็นทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- 3.อันตรายต่อสิ่งของ การทำลายให้ทรัพย์สินเกิดความเสียหาย
- 4.อันตรายต่อสังคม เศรษฐกิจและการพัฒนาประเทศ



สาระนำรู้ สาเหตุของการใช้ความรุนแรง

1.ปัจจัยส่วนบุคคล เกี่ยวข้องกับความผิดปกติทางจิตและบุคลิกภาพ การมีประสบการณ์ความรุนแรง การที่ถูกกระทำรุนแรงโดยบิดามารดาอาจมีบุคลิกภาพบางอย่างที่ผลักดันให้ผู้ใช้ความรุนแรง เช่น เด็กที่เกิดจากมารดาตั้งครภ์ผิดปกติ ลักษณะร่างกายของเด็กเกิดก่อนกำหนดที่ไม่น่าสนใจ พิการหรือน้ำหนักแรกคลอดที่น้ำหนักตัวน้อย ขาดการศึกษา การติดสารเสพติด

2.ปัจจัยทางด้านครอบครัว และบุคคลใกล้ชิด มีความเกี่ยวข้องกับปัญหาภายในครอบครัว การที่ครอบครัวมีรายได้ต่ำ ครอบครัวแตกแยก ครอบครัวให้การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมการปกป้องมากเกินไป ทำให้เด็กไม่ได้เรียนรู้ที่จะเผชิญความผิดหวังและการแก้ไขปัญหาการเลี้ยงดูโดยใช้อารมณ์ ใช้ความรุนแรงทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาด้วยอารมณ์และความรุนแรง



สาระน่ารู้ สาเหตุของการใช้ความรุนแรง

3.ปัจจัยด้านชุมชน ได้แก่ การมีแหล่งอบายมุข สื่อที่แสดงออกถึงความรุนแรงรูปแบบต่างๆ ความอ่อนแอของชุมชนชุมชนเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง การที่วัยรุ่นเติบโตท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เสี่ยง คือ อาศัยในชุมชนที่มีคนยากจนอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก บ้านเรือนแออัด ชุมชนที่มีจำนวนครอบครัวแตกแยกเป็นส่วนใหญ่มิแหล่งอาวุธปืน และยาเสพติดในชุมชน

4.ปัจจัยด้านสังคม ได้แก่ การคบเพื่อน เพื่อนเป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งเนื่องจากเพื่อนจะมีส่วนช่วยให้วัยรุ่นมีพัฒนาการในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้งด้านจิตใจและสังคม ในขณะที่เดียวกันเพื่อนอาจจะส่งผลในแง่ลบได้ โดยเฉพาะถ้าความต้องการของกลุ่มเพื่อนในการที่จะกดดันให้มีพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อให้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน



สาระน่ารู้

ปฏิกิริยาทางร่างกายก่อนเกิดการใช้ความรุนแรง

ปฏิกิริยาทางร่างกายก่อนเกิดการใช้ความรุนแรง (รพีพร, 2550; ศรีญา, 2553; สุประภา, 2552) มีดังนี้ ความดันเลือดสูง เลือดสูบฉีดแรง หัวใจเต้นถี่แรง กัดฟันแน่น ศีรษะเหมือนจะระเบิดออกมา หายใจแรงเร็ว รู้สึกร้อนเหมือนถูกไฟลน กล้ามเนื้อแขนขาเกร็ง เกรียด ไบหน้าบึ้งตึง รู้สึกเหมือนจะเป็นลม กำหมัดแน่น ร่างกายมือแขนขาสั่น อยากทำร้ายตะต่อยทุบตี กัดอยากจะทำร้ายใครออกมาเพื่อเป็นการทำร้ายคนอื่น ฉุนเฉียวหงุดหงิดพร้อมที่จะชูตะคอก ต่ำว่า รู้สึกสับสน ตอบโต้กลับไปทันทีอย่างรุนแรง รู้สึกจะคลั่ง และระเบิดออกมากการเกิดปฏิกิริยาในร่างกาย เป็นเรื่องธรรมชาติแต่การแสดงออกของพฤติกรรมไม่เหมาะสมเป็นเรื่องที่เป็นปัญหาควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่แสดงออกที่เหมาะสม



สาระน่ารู้

สัญญาณเตือนที่นำไปสู่การปฏิบัติของตนเองต่อผู้อื่น

สัญญาณเตือนมีหลายลักษณะ ทั้งที่เป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้ และความรู้สึกนึกคิดที่อยู่ภายในจิตใจของแต่ละบุคคลลักษณะ(กรมสุขภาพจิต, 2550; นันทชัย, 2551; วินิถกาญจน์และคณะ, 2556; สุประภา, 2552) ได้แก่

- รู้สึกโกรธ หรือรู้สึกไม่เป็นมิตร
- ใช้คำพูดที่ก้าวร้าว หรือข่มขู่
- อยู่ไม่นิ่ง หงุดหงิดง่าย
- มีการใช้น้ำเสียงที่ไม่เหมาะสม
- ควบคุมอารมณ์ตนเองได้น้อย

ดังนั้นการรู้เท่าทัน และเข้าใจลักษณะสัญญาณเตือนที่นำไปสู่การปฏิบัติของตนเองต่อผู้อื่นจะเป็นการป้องกันการกระทำที่อาจจะนำไปสู่การใช้ความรุนแรงได้ในที่สุด



สาระน่ารู้ ทักษะคิดต่อการปฏิบัติของตนเองต่อผู้อื่น

ทักษะคิดต่อการปฏิบัติของตนเองต่อผู้อื่น คือ ความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อการใช้ความรุนแรง ในลักษณะที่ชอบหรือไม่ชอบ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย อันเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการใช้ความรุนแรง ในวิธีการที่สอดคล้องกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง ความรู้สึกที่มีความเกี่ยวเนื่องกันกับการใช้ความรุนแรง (จินห์จุกา, 2548; ศิริ, 2547) มีดังนี้

1. ความรู้สึกทางบวกที่มีต่อตนเอง คือ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ มองโลกในแง่ดี
2. ความรู้สึกทางลบที่มีต่อตนเอง เป็นความรู้สึกที่ทำให้รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ขาดความมั่นใจ ไม่มีความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ และมองโลกในแง่ร้ายและใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา

ทัศนคติของบุคคลมีลักษณะเป็นทิศทางมีเป้าหมายทางบวกทางลบ ต่อเนื่อง มีความคงเส้นคงวาเป็นลักษณะฝังแน่น ยึดติดในระยะเวลานานพอสมควรและทัศนคติที่เกิดขึ้นพร้อมที่จะแสดงออกอย่างเด่นชัด

สาระน่ารู้ การกำกับตนเอง

การกำกับตนเองมุ่งเน้นการควบคุมตนเองจากภายใน โดยการควบคุมความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจ และการกระทำด้วยตนเอง โดยอาศัยการฝึกฝนและพัฒนาตนเองกระบวนการกำกับตนเองประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ (Bandura, 1986) ดังนี้

1. การสังเกตตนเอง (Self-Observation) คือ การที่เราต้องรู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ โดยการสังเกตกับการบันทึกพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการใช้ความรุนแรง เพื่อให้เรียนรู้ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นเกิดจากปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอกที่มีผลกระทบต่อกัน ข้อมูลดังกล่าวจะช่วยให้รับรู้ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกมานั้นส่งผลกระทบต่อตนเองและสังคม ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงตนเอง

2. การตัดสินใจ (Judgment Process) คือ การตัดสินใจในการกระทำเพื่อควบคุมพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยการนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและการบันทึกการควบคุมพฤติกรรมที่ทำได้จริงมาเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้และเปรียบเทียบกับกลุ่ม และให้วิเคราะห์ว่าการกระทำนั้นเกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้เรียนรู้ว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นนั้นเป็นผลมาจากความสามารถและความพยายามของตนเอง

สาระน่ารู้ การกำกับตนเอง

3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) การแสดงปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเองเมื่อสามารถทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ เพื่อเสริมแรงตนเองในการกระทำเพื่อควบคุมพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ต่อไป เพราะการแสดงปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเองจะช่วยให้เกิดความพยายามและมีแรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมนั้นต่อไป

ดังนั้นการกำกับตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เกิดการกำกับตนเองโดยการปรับทัศนคติและปลูกฝังค่านิยมทางด้านลบต่อการใช้ความรุนแรงการพัฒนาความรู้และทักษะในการกำกับตนเองเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง เพิ่มศักยภาพในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆจะส่งผลให้มีความคิด ทัศนคติ ความรู้สึก ความเชื่อ ต่อการใช้ความรุนแรงลดลง



ภาคผนวก จ

ตารางคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงและคะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองก่อนการทดลอง

ตาราง 2

เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติการใช้ความรุนแรงและคะแนนพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยใช้สถิติทีอิสระ ($N=60$)

ตัวแปร	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม				<i>t</i>	<i>p</i>
	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
ทัศนคติการใช้ความรุนแรง	115.17	14.09	110.80	12.23	.893	.376
พฤติกรรมการควบคุมตนเอง	68.43	5.38	69.20	3.80	.638	.527

ภาคผนวก จ
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

ผู้ทรงคุณวุฒิ	ตำแหน่ง/สังกัด
1. รองศาสตราจารย์ ดร.บุษกร พันธุ์เมธาฤทธิ	สาขาวิชาการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่
2. นายแพทย์ชูเกียรติ ยงพิทยาพงศ์	จิตแพทย์เด็ก โรงพยาบาลจิตเวชสงขลานครินทร์ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา
3. คุณอนุพงษ์ จันทร์จุฬา	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลชัยภูมิสงขลา อำเภอเกาะแต้ว จังหวัดสงขลา

