



ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น

Effects of Program for Developing the Early Adolescent's Self – Control

นิรบาล หลักหาญ ¹⁾ และ ฉันทนา กล่อมจิต ²⁾

Nirabon Lakharn ¹⁾ and Chantana Klomjit ²⁾

¹⁾ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Department of Educational Psychology and Counseling, Faculty of Educational, Khon Kaen University

²⁾ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Department of Educational Psychology and Counseling, Faculty of Educational, Khon Kaen University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้นของกลุ่มทดลองก่อน และหลังการทดลอง และเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนศรีสมเด็จพิพัฒนวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 60 คน ได้จากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) แล้วสุ่มกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น มีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด เท่ากับ 0.93 และโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และทดสอบค่า t ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความสามารถในการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับความเชื่อมั่น .05 และมีความสามารถในการควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับความเชื่อมั่น .05

คำสำคัญ : การควบคุมตนเอง โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น

Abstract

The objectives of this study were: 1) to compare the effect of Program using for developing the Early Adolescent's Self - Control ability, between the pretest and posttest of experimental group, and 2) to compare the effect of Program using for developing the Early Adolescent's Self - Control ability, between the posttest of experimental group and those of the control group. The samples were 60 Matayomsuksa 3 Students, Sri-somdej Pimpattana Wittaya School, Roi-ed Province, They were studying during the second semester of 2013 academic year. The samples had been randomly by using the

Cluster Random Sampling, each group consists of 30 persons for experimental group, and the control group. The instruments using in this study were: 1) the Early Adolescent's Self - Control Ability Test with Reliability = 0.93, and 2) the Program for developing the Early Adolescent's Self - Control Ability. The statistic consisted of the Mean, Standard Deviation, and t-test. The research findings found that the experimental group obtained their posttest Self - Control Ability in higher level than the pretest at .05 significant level. In addition, they also obtained their posttest Self - Control ability in higher level than those of the control group at .05 significant level.

Keywords : Self – Control Program using for developing the Early Adolescent's Self - Control

บทนำ

การพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองในวัยรุ่น ทำได้หลายวิธี เช่น การควบคุมสิ่งเร้า การเตือนตนเอง การเสริมแรงตนเอง และการลงโทษตนเอง การทำสัญญากับตนเอง การฝึกการเปลี่ยน การสนองตอบ การใช้คู่มือช่วยตนเอง [11] นอกจากนี้ยังมีผู้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่น โดยใช้วิธีอื่น ๆ อีก เช่น นิคาร์ตัน มัธยัสถ์ถาวร [3] ได้ศึกษามลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของวัยรุ่น พบว่า การควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติด และสูจิตรา โนมะยา [10] ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า กิจกรรมแนะแนวสามารถเพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเองได้ ทั้งนี้การฝึกการควบคุมตนเอง หรือการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเอง อาจทำได้หลายวิธี แต่วิธีที่ผู้วิจัยสนใจ คือวิธีการที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ซึ่งจะทำให้การพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเอง นั้นเกิดความยั่งยืน ซึ่งกระบวนการที่มีลักษณะดังกล่าว คือ จิตตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการ การเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ชั้นพื้นฐานในตน (transformative learning) ใช้แนวคิดการศึกษาเชิงองค์รวม ที่ให้ความสำคัญต่อการเรียนรู้เชิง

ประสบการณ์ มีครูทำหน้าที่เป็นเพื่อนร่วมทางเรียนรู้ เน้นการสื่อสารที่เปิดเผยบนพื้นฐานการเคารพซึ่งกันและกัน และแนวคิด การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง เน้นการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะเชิงมุมมองของตน ทำให้เกิดการหยั่งรู้ เข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสรรพสิ่งในโลกตามที่เป็นจริง โดยมีหลักการพื้นฐานในการจัดกิจกรรมเรียกว่า หลักจิตตปัญญา 7 ประกอบด้วย (1) การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (contemplation) (2) ความรักความเมตตา (compassion) (3) การเชื่อมโยงสัมพันธ์ (connection) (4) การเผชิญหน้า (confronting) (5) ความต่อเนื่อง (continuity) (6) ความมุ่งมั่น (commitment) (7) ชุมชนแห่งการเรียนรู้ (community) ซึ่งแนวคิดและหลักการดังกล่าวมีความสอดคล้องกับกระบวนการที่ก่อให้เกิดความสามารถในการควบคุมตนเอง ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำมาประยุกต์ใช้ ในการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น โดยออกแบบเป็นโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น

อนึ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนศรีสมเด็จพิมพ์พัฒนาวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด มีผลการรายงานข้อมูลจากฝ่ายกิจการนักเรียนพบว่า ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556 มีสถิตินักเรียนกระทำผิดระเบียบวินัยของโรงเรียนมากถึง 387 ครั้ง ซึ่งเพิ่มขึ้นจาก ปีการศึกษา 2555 คิดเป็นร้อยละ 42 และสถิติการกระทำผิดระเบียบวินัยโรงเรียนมากที่สุด คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ต้องได้รับ

การแก้ไขอย่างเร่งด่วน อีกทั้งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นกลุ่มบุคคลที่อยู่ในช่วงอายุ 13 – 15 ปี ซึ่งจัดอยู่ในช่วงวัยที่เป็นตัวแทนวัยรุ่นตอนต้นได้นอกจากนี้ยังเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาที่สามารถคิดโดยใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์หรือหลักการทางทฤษฎี หรือระเบียบแบบแผนทางตรรกวิทยาเพื่อแก้ไขสามารถคิดเป็นนามธรรมได้ และสามารถพัฒนาด้านจริยธรรมได้ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของจิตตปัญญาศึกษาที่ผู้วิจัยจะนำมาใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ทั้งนี้ผู้วิจัยคาดหวังว่าผลการวิจัยในครั้งนี้ จะช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเอง และผลของการวิจัยนี้จะเป็แนวทางให้ บุคลากรที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับวัยรุ่นสามารถนำผลการวิจัยที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่น อันจะช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น และเป็นแนวทางให้สถานศึกษานำผลการวิจัยไปวางนโยบายเพื่อพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นในสถานศึกษาเป็นผลให้การแก้ปัญหาเยาวชนของชาติ มีแนวทางที่ชัดเจนต่อไปได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความสามารถในการควบคุมตนเอง หมายถึง กระบวนการในการควบคุมความรู้สึก และยับยั้งพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม ตามบทบาทหน้าที่ตามสถานภาพ ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบวัดความสามารถในการ

ควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น บทบาทหน้าที่ตามสถานภาพ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ 1) บทบาทหน้าที่สมาชิกครอบครัว ได้แก่ เคารพเชื่อฟังบิดามารดา ช่วยเหลือบิดามารดา ใช้จ่ายอย่างประหยัด ประพฤติตนให้สมกับเป็นผู้ดำรงวงศ์ตระกูล กตัญญู กตเวทิต่อพ่อแม่และบุพการีและพฤติกรรมตาม 2) บทบาทหน้าที่สมาชิกโรงเรียน ได้แก่ รับผิดชอบในหน้าที่ของนักเรียนเชื่อฟังคำอบรมสั่งสอนของครูอาจารย์ กตัญญูกตเวทิต่อครูอาจารย์ ปฏิบัติตนให้อยู่ในระเบียบวินัยของโรงเรียน

2. โปรแกรมการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น หมายถึง แผนการจัดกิจกรรมที่ใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) ที่ใช้แนวคิดการศึกษาเชิงองค์รวม และแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ดำเนินกิจกรรมโดยใช้หลัก จิตตปัญญา 7 ได้แก่ 1) การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (contemplation) 2) ความรักความเมตตา (compassion) 3) การเชื่อมโยงสัมพันธ์ (connection) 4) การเผชิญหน้า (confronting) 5) ความต่อเนื่อง (continuity) 6) ความมุ่งมั่น (commitment) 7) ชุมชนแห่งการเรียนรู้ (community) รูปแบบการดำเนินกิจกรรม เป็นกิจกรรมกลุ่มต่อเนื่อง ใช้เวลาในการดำเนินการ 3 วัน วันละ 6 ชั่วโมง โดยมีผู้วิจัยเป็นกระบวนการหลักในการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม และมีผู้ช่วยกระบวนการจำนวน 3 คนคอยอำนวยความสะดวกในระหว่างการดำเนินกิจกรรม

3. วัยรุ่นตอนต้น หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่กำลังเรียนอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา โรงเรียนศรีสมเด็จพิภพพัฒนาวิทยา อำเภอศรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนศรีสมเด็จพิภพพัฒนาวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2556 จำนวน 60 คน ได้จากการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random

Sampling) มาจำนวน 2 ห้องเรียน จากทั้งหมด 5 ห้องเรียน แล้วสุ่ม เข้ากลุ่ม 2 กลุ่มโดยสุ่มจำแนกกลุ่ม (Random assignment) กลุ่มละ 30 คน แล้วสุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (Random treatment)

2. รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัย กึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Control Group Pretest - Posttest Design) [4]

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 แบบวัดความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น มีขั้นตอนการดำเนินการสร้างดังนี้

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) กำหนดโครงสร้างของแบบวัดความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น เป็นแบบวัดชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ใช้น้อยที่สุด ใช้น้อย ใช้นปานกลาง ใช้น้อย ใช้น้อยที่สุด จำนวน 91 ข้อ

3) ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 คน แล้วพิจารณาคัดเลือกข้อคำถามที่มีดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มากกว่า 0.50 ไว้ ซึ่งได้ทั้งหมด 81 ข้อ

4) นำแบบวัดที่ได้ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนศรีสมเด็จพิมพ์พัฒนาซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item - total Correlation) และคัดเลือก ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 ขึ้นไปได้ทั้งสิ้น 58 ข้อ และวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด เท่ากับ 0.93

5) นำแบบสอบถามที่ได้มาจัดพิมพ์เป็นรูปเล่มเพื่อนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยต่อไป

3.2 โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น มีขั้นตอนการดำเนินการสร้าง ดังนี้

1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง จิตตปัญญาศึกษา และวัยรุ่นตอนต้น

2) วิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างโครงสร้างและองค์ประกอบของความสามารถในการควบคุมตนเอง ทฤษฎีการควบคุมตนเองของวอลเตอร์ ซี เร็คเลสซ์ กับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา หลักจิตตปัญญา 7 และพัฒนาการวัยรุ่น

3) สร้างโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเอง โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) คือ แนวคิดการศึกษาเชิงองค์รวม และแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงดำเนินกิจกรรมโดยหลักจิตตปัญญา 7 รูปแบบการดำเนินกิจกรรมต่อเนื่อง ใช้เวลาในการดำเนินการ 3 วัน วันละ 6 ชั่วโมง โดยมีผู้วิจัยเป็นกระบวนกรหลักในการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม และมีผู้ช่วยกระบวนกรจำนวน 3 คน ทำหน้าที่อำนวยความสะดวกในระหว่างการดำเนินกิจกรรม

4) ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยนำโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

5) นำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนศรีสมเด็จพิมพ์พัฒนาวิทยา จังหวัดร้อยเอ็ด ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วแก้ไขปรับปรุง

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล ถึงผู้อำนวยการโรงเรียน ศรีสมเด็จพิมพ์พัฒนาอำเภอศรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด

4.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบก่อน เข้าร่วมกิจกรรม (Pre - test) กับกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

4.3 นำกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม

4.4 กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น เรียนตามชั้นเรียนปกติ

4.5 หลังจากดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้นเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น (Post-test)

4.6 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติ t-test

สรุปและอภิปรายผล

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 คะแนนความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้นหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 คะแนนความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้นของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. อภิปรายผลการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น มีความสามารถในการควบคุมตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับความเชื่อมั่น .05 จากผลการวิจัยพบว่า คะแนนความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เนื่องจากการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างขณะทำกิจกรรมพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม ในขณะที่เดียวกันก็มีความรู้สึกผ่อนคลาย กล้าพูดกล้าถาม แสดงความเป็นกันเองด้วยการเข้ามาพูดคุย ปรึกษาปัญหาอื่นในเวลาพักจากการทำกิจกรรม เช่นนี้แสดงให้เห็นว่า

การจัดให้มีกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยระหว่างกลุ่มตัวอย่างกับทีมกระบวนการ ตามแนวคิดของจิตตปัญญาศึกษาว่าด้วยการศึกษาเชิงองค์รวม ที่ให้ความสำคัญต่อการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ กระบวนการทำหน้าที่เป็นเพื่อนร่วมทางเรียนรู้ เน้นการสื่อสารที่เปิดเผยบนพื้นฐานการเคารพ ซึ่งกันและกัน มีผลทำให้กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมตามโปรแกรมเป็นอย่างดี และเรียนรู้ด้วยความเต็มใจ สอดคล้องกับ ศรีเรือน แก้วกังวาน [7] ที่กล่าวถึงพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นว่าเป็นวัยที่กำลังมีความต้องการอย่างรุนแรงที่จะกระทำตนให้เป็นที่ยอมรับ นับถือของเพื่อนและบุคคลในวงสังคม ซึ่งการยอมรับนับถือนี้หมายรวมถึงความเข้าใจอกเข้าใจ เป็นเสมือนเพื่อน ซึ่งแนวคิดนี้คล้ายกับหลักการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นผู้ใหญ่ที่กล่าวว่า ควรเน้นสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การเข้าใจอกเข้าใจใน ผู้รับบริการปรึกษา การให้ความอบอุ่น การยอมรับ [1] อีกทั้งแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่นำมาเป็นกรอบในการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่น มีความสอดคล้องกับธรรมชาติของกลุ่มตัวอย่าง กล่าวคือ จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ที่มีความสามารถในการควบคุมตนเองต่ำ ซึ่งวัดจากแบบวัดความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นั้นหมายความว่ากลุ่มตัวอย่างอาจเป็นผู้ที่มีแนวโน้มจะหันเข้าหาเพื่อนที่กระทำผิด ซึมซับเอาค่านิยมของเพื่อนที่มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และกระทำผิดตามมาในที่สุด ซึ่งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ หรือการกระทำผิดผิดในขอบเขตของการวิจัยในครั้งนี้หมายถึง การที่วัยรุ่นตอนต้นไม่สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้ ไม่สามารถควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวและสมาชิกในโรงเรียนได้ ซึ่งถ้าจะให้พฤติกรรมไม่พึงประสงค์เหล่านี้ลดลง จะต้องให้วัยรุ่นตอนต้นนั้น เปลี่ยนแปลงตนเองด้วยตนเอง ดังที่ วิจักขณ์ พานิช [6] กล่าวไว้ว่า “เราไม่สามารถที่จะให้การศึกษาามาเปลี่ยนแปลง

บรรจุกฎลักษณะให้เรากลายเป็นคนดีขึ้น
นิสัยดีขึ้น หรือพฤติกรรมดีขึ้นในบริบท
การเปลี่ยนแปลงตนเองจะต้องเกิดขึ้นด้วยแรง
บัลดาลใจภายในตัวเรา” ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด
จิตตปัญญาที่ว่า การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง
คุณลักษณะเชิงมุมมองของตน ซึ่งมีงานวิจัยที่ใช้
จิตตปัญญาซึ่งมีแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง
ในการพัฒนาคุณลักษณะของบุคคล เช่น การศึกษา
ผลของการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาต่อทักษะ
ชีวิตนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า
หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตสูงขึ้น
กว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
[8] และการศึกษาผลของกระบวนการจิตตปัญญา
ศึกษาที่มีต่อการเรียนรู้ภายในตนของนักศึกษาที่เรียน
รายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู พบว่านักศึกษาเกิดผล
การเรียนรู้ภายในตน ดังนี้ 1) นักศึกษาสามารถเข้าถึง
อารมณ์ ความรู้สึก ความเชื่อที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยง
กับปรากฏการณ์ภายนอกผ่านกิจกรรมและกระบวนการ
2) เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดและแนวปฏิบัติใหม่
ต่อตนเอง และใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง 3) เกิดการ
เปลี่ยนแปลงความคิด และแนวปฏิบัติใหม่ต่อตนเอง
และผู้อื่น ส่งผลสู่การประพฤติอย่างมีสติ และปัญญา
4) มีความรักความเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่น ตลอดจน
สรรพสิ่งรอบตัว [12] ดังนั้น เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความ
ต้องการที่จะพัฒนาตนเองในด้านการควบคุมตนเอง
แล้ว หลังการ เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนา
ความสามารถในการควบคุมตนเองแล้วจะมีความ
สามารถในการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้น

สมมติฐานที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้โปรแกรม
พัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่น
ตอนต้น มีความสามารถในการควบคุมตนเองหลัง
การทดลองสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้ใช้โปรแกรม
พัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่น
ตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับความเชื่อมั่น .05
จากผลการวิจัยพบว่า คะแนนความสามารถในการ
ควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้นของกลุ่มทดลอง
สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.05 ทั้งนี้เนื่องจากความสามารถในการควบคุมตนเอง
เป็นกระบวนการในการควบคุมความรู้สึก และยับยั้ง
พฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง
เหมาะสม ตามบทบาทหน้าที่ตามสถานภาพ
ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบวัดความสามารถในการ
ควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งกอดเฟสสัน
และฮิซาชิ) [2] เชื่อว่าระดับของการควบคุมตนเองของ
แต่ละบุคคลจะเป็นผลมาจากการดูแลของครอบครัว
ที่มีต่อบุคคลนั้น ๆ ซึ่งจะถูกกำหนดอยู่ในช่วงอายุ
11-12 ปี และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และ
ซิกมันด์ฟรอยด์ ได้กล่าวว่า การสร้างให้เกิดมโนธรรม
ในจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างมากในกระบวนการ
ฝึกอบรม เพราะทำให้เกิดความสำนึกในภาวะ
ความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ คือ เรียนรู้ศีลธรรม
ค่านิยม ตลอดจนเรียนรู้ว่า สิ่งใดผิดสิ่งใดถูก
อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ ผู้ที่ได้รับการขัดเกลา
มาอย่างดี จนเข้าใจเป้าหมายที่สถานของสังคม
ย่อมจะไม่กระทำผิด หรือออกนอกกรอบนอกทาง
ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ก็จะสามารถควบคุมตนเองได้
อาจเป็นผู้ที่ขาดการอบรมบ่มนิสัย หรือได้รับการอบรม
บ่มนิสัยไม่เพียงพอ จึงขาดปัจจัยที่จะช่วยในการ
ควบคุมตนเอง ส่งผลให้แสดงอารมณ์ ความรู้สึก และ
พฤติกรรมตามความต้องการของตนเอง โดยปราศจาก
การควบคุมตนเองมาเป็นเวลานานจนกลายเป็น
ความคุ้นชิน เมื่อไม่ได้รับการพัฒนาก็ยังคงกระทำ
อยู่เช่นเดิม เช่นเดียวกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการ
พัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเอง จึงไม่มี
การเปลี่ยนแปลงของความสามารถในการควบคุม
แต่ในกลุ่มควบคุมมีการพัฒนาด้วยวิธีการที่เหมาะสม
จึงมีความสามารถในการควบคุมตนเองสูงขึ้น
ซึ่งสอดคล้องกับ ยุพิน พุ่มหิรัญ [5] ที่ได้ศึกษาผลการ
ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองใน
พฤติกรรมติเตเกมคอมพิวเตอร์ ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชน์
บางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียน
กลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองในพฤติกรรม
ติเตเกมคอมพิวเตอร์สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ สุกอนน์ ไชติชัยสถิตย์ [9] ที่ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการควบคุมตนเองของวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ พบว่า หลังสิ้นสุดการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองไม่แตกต่างจากหลังสิ้นสุดการทดลอง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าหลังการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น จึงเหมาะที่จะเป็นเครื่องมือสำหรับบุคลากร หรือหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่ต้องการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น

1.2 จากการดำเนินการวิจัยพบว่าวัยรุ่นตอนต้นประสบกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย ทั้งทางด้านครอบครัว เพื่อน ครูผู้สอน ที่ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจ แต่ก็มีความต้องการที่จะแก้ปัญหาและพัฒนาตนเอง ดังนั้น บุคลากรที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับวัยรุ่นควรนำแนวคิดและหลักการของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้นไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อแก้ไขปัญหา และพัฒนาพฤติกรรมวัยรุ่นตอนต้นต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาและติดตามผลหลังการใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นอย่างต่อเนื่องเพื่อดูผลของความคงทนของความสามารถในการควบคุมตนเอง

ของวัยรุ่นตอนต้นที่เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเองของวัยรุ่นตอนต้น

2.2 ควรมีการศึกษาการพัฒนาทักษะของผู้ปกครองในการเลี้ยงดูบุตรหลานให้มีความสามารถในการควบคุมตนเอง เนื่องจากการศึกษาทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการควบคุมตนเองพบว่าการเลี้ยงดูการอบรมบ่มนิสัย การขัดเกลา จากบิดามารดา หรือผู้ปกครองเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างความสามารถในการควบคุมตนเอง

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความรู้และความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจาก รองศาสตราจารย์ ดร.ฉันทนา กล่อมจิต อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์ ดร.วรางคณา รัชตะวรรณ อาจารย์ ดร.อริยพร คุโรตะ และ อาจารย์สายชล สิงห์สุวรรณ ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือนายสุรศักดิ์ ศรีละมณตรี ผู้อำนวยการ และนายยงยุทธ จิระกาล รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการโรงเรียนศรีสมเด็จพิพัฒนวิद्याที่อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล นางสาวอินทชลิตา ถินคำเชิด และนางสาวสมศรีวรรณขุนทด ผู้ช่วยวิจัย

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่กล่าวมาเป็นอย่างยิ่ง คุณความดีทั้งหมดนี้ ขอมอบแด่นักเรียนโรงเรียนศรีสมเด็จพิพัฒนวิद्या จังหวัดร้อยเอ็ดที่ได้เสียสละในการเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- [1] กาญจนา ไชยพันธ์. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2541.

- [2] ชาญคณิตกฤตยา สุริยะมณี, อุนิษา เลิศโตมรสกุล. การกระทำผิดซ้ำของเด็ก และเยาวชนในคดีความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สินในประเทศไทย : แนวทางในการป้องกันและแก้ไขโดยอาศัยปัจจัยที่เป็นตัวทำนทางด้านอาชญาวิทยา. (รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์). คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2553.
- [3] นิศารัตน์ มัธยัสถ์ถาวร. ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการควบคุมตนเองที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสารเสพติดของวัยรุ่น. ปรินญาณินพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. 2546.
- [4] พิสนุ ฟองศรี. วิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: เทียมฟ้าการพิมพ์. 2549.
- [5] ยุพิน พุ่มหิรัญ. ผลการให้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนโกสินทร์ สมโภชบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. 2550.
- [6] วิจักขณ์ พาณิช. เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาตั้งเส้นทางแสวงหาทางวิญญาณ. กรุงเทพฯ: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ร่วมกับสวนเงินมีนา. 2550.
- [7] ศรีเรือน แก้วกังวาน. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 2549.
- [8] สุกัญญา มะลิวัลย์. ผลของการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาต่อทักษะชีวิตนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ปรินญาณินพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2555.
- [9] สุคนธ์ โชติชัยสถิตย์. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการควบคุมตนเองของวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์. วิทยานิพนธ์ ปรินญาณินพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2548.
- [10] สุจิตรา โนมะยา. การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2. ปรินญาณินพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2555.
- [11] สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิค : การปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2539.
- [12] อรอนงค์ แจ่มผล. ผลของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อการเรียนรู้ภายในตนของนักศึกษาที่เรียนรายวิชาจิตวิทยา สำหรับครู. ค้นเมื่อวันที่ 25 เมษายน 2556, จาก eduweb.kpru.ac.th/pdf/rs23.pdf. 2552.