

ผลการใช้โปรแกรมความเชื่ออำนาจในตนและทักษะการควบคุมอารมณ์ ต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมการป้องกันความรุนแรงของนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

Effects of the Internal Locus of Control Program and Emotion Control Skill Program on Psychological Trait and Violence Prevention Behaviors of Upper Elementary School Students

ทิพย์หม่อมพร เกษโกมล นวลลออ ทวีศรี*

Thipkhumporn Keskomon Nuanla-or Thawitsri*

วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ โรงพยาบาลตำรวจ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ กรุงเทพฯ ประเทศไทย 10330

Police Nursing College, Police General Hospital, Royal Thai Police, Bangkok, Thailand, 10330

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความเชื่ออำนาจในตน พฤติกรรมการทำตนให้เป็นที่น่าคบหา พฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี และพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ภายในและระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมความเชื่ออำนาจในตนและ/หรือทักษะการควบคุมอารมณ์ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย สุ่มอย่างง่ายจากโรงเรียนทุกสังกัดในกรุงเทพมหานคร จำนวน 410 คน เครื่องมือที่ใช้ในกลุ่มทดลอง ได้แก่ โปรแกรมความเชื่ออำนาจในตน และโปรแกรมทักษะการควบคุมอารมณ์ เครื่องมือที่ใช้ในกลุ่มเปรียบเทียบ ได้แก่ วิตีโอให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของวัยรุ่น เครื่องมือสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดจิตลักษณะและพฤติกรรม การเก็บรวบรวมข้อมูล 3 ระยะ วัดก่อนฝึก วัดทันทีหลังฝึก และวัดติดตาม 3 เดือน หลังฝึก การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติเชิงสรุปอ้างอิง ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 และ 3 ทาง

ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย (1) กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมความเชื่ออำนาจในตน มีคะแนนความเชื่ออำนาจในตน และคะแนนพฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี วัดทันทีหลังฝึก มากกว่าวัดก่อนฝึก และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (2) กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมทักษะการควบคุมอารมณ์ มีคะแนนพฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี วัดทันทีหลังฝึกมากกว่าวัดก่อนฝึก และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ (3) กลุ่มที่ได้รับทั้ง 2 โปรแกรมมีคะแนนจิตลักษณะและพฤติกรรม วัดทันทีหลังฝึกแตกต่างจากวัดก่อนฝึกและแตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : ความเชื่ออำนาจในตน พฤติกรรมการทำตนให้เป็นที่น่าคบหา พฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

Abstract

This quasi-experimental research aimed to compare the scores of the internal locus of control, likability behavior, friend protection behavior, and emotion control behavior of upper elementary school students within and between experimental and control groups, before and after participating in internal locus of control and/or emotion control skill program. The sample was comprised of 410 upper elementary students, a simple random sampling from the schools affiliated with Bangkok. The instruments used in the experimental groups were the internal locus of control program and the emotional control skills program. The instruments used in the comparison group were educational videos on health care for adolescents. The instruments for data collection included a general information questionnaire and psychological and behavioral test. Data collection was conducted in three phases: pre-training, immediate post-training, and three-month follow-up. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics, including frequency, percentages, mean, standard deviation, repeated measures ANOVA, and 2-way and 3-way ANOVA.

The results for upper elementary students revealed that: (1) The group that received the internal locus of control program showed significantly higher internal locus of control and friend protection behavior scores when measured immediately post-training compared to pre-training and comparative group ($p < 0.05$). (2) The group that received the emotion control skill program showed significantly higher friend protection behavior scores when measured immediately post-training compared to pre-training and comparative group ($p < 0.05$). (3) The group that received both programs showed psychological trait and behavior scores that were not significantly different from pre-training and comparative group ($p > 0.05$).

Keywords: internal locus of control, likability behavior, friend protection behavior, emotion control behavior, upper elementary school students

บทนำ

ประสบการณ์ความรุนแรงทางร่างกาย ทางเพศ หรือทางอารมณ์ หรือถูกทอดทิ้งของเด็กอายุ 2-17 ปี มีความรุนแรงสูงถึง 1 พันล้านคน ความรุนแรงต่อบุคคลอายุต่ำกว่า 18 ปี เกิดขึ้นทุกรูปแบบของความรุนแรง¹ การกลั่นแกล้งในโรงเรียนเป็นจุดเริ่มต้นและปลูกฝังเยาวชนเรื่องความรุนแรง ซึ่งมีผลกระทบต่ออารมณ์จิตใจและร่างกาย เยาวชนที่ถูกกลั่นแกล้งมักเกิดอาการเครียด ซึมเศร้า และหากถูกกดดันรุนแรงอาจนำไปสู่การทำร้ายคนอื่นเพื่อแก้แค้น ส่วนนักเรียนที่รังแกคนอื่น เมื่อทำบ่อยครั้งก็จะกลายเป็นความเคยชิน มีปัญหาในเรื่องความก้าวร้าว ความรุนแรงต่อผู้อื่น ใช้ความรุนแรงแก้ปัญหา เป็นอันตรายหรืออาชญากรได้² สถิติคดีที่เด็กและเยาวชนถูกดำเนินคดีโดยสถานพินิจฯ ทั่วประเทศไทย ปี 2565 มีจำนวน 4,036 คน เป็นเด็กนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระบบการศึกษา คิดเป็นร้อยละ 33.1 ของคดีทั้งหมด³ ความรุนแรงในโรงเรียน ส่งผลต่อความผาสุก และ

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน และสามารถทำลายค่านิยมประชาธิปไตยและการศึกษาเพื่อความเป็นพลเมือง⁴ โรงเรียนระดับชั้นประถมศึกษาเป็นชั้นแรกที่ได้เข้ามาพบประสบการณ์ในโรงเรียน เด็กต้องการใช้เวลาในช่วงนี้ในสถานที่ที่ปลอดภัย ดังนั้นการกระทำที่มีความรุนแรงในระดับชั้นประถมศึกษา ควรมีการศึกษา วิเคราะห์ และอภิปรายอย่างรอบคอบ⁵ เนื่องจากผลกระทบของความรุนแรงในเด็ก ก่อให้เกิดความบอบช้ำและความกลัว มีผลกระทบต่อสุขภาพและการศึกษา โดยจำกัดอนาคตและโอกาสในชีวิต นำไปสู่ภาวะซึมเศร้าในเด็กในระยะยาวและปัญหาทางพฤติกรรมหลังเกิดบาดแผล ความเครียด ความวิตกกังวล มีความผิดปกติในการรับประทานอาหาร เมื่อเติบโตเป็นหนุ่มสาว จะอ่อนแอต่อการใช้สารเสพติด สุขภาพด้านการเจริญพันธุ์และทางเพศไม่ดี ผลที่ตามมาคือ ปัญหาความยากจน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่ดี มีประวัติการทารุณกรรมติดไป หลีกเลี้ยงสังคม ไม่อยากไปโรงเรียน กลัวถูกเพื่อนแกล้ง กลัวครูลงโทษ วัยรุ่นที่ถูกรังแกมักจะมีผล

การเรียนรู้แย่ง ถูกกลั่นแกล้ง ส่งผลเสียทำให้มีนิสัยอันธพาล หรือถูกรังแก และสุขภาพแย่ง ผลกระทบเหล่านี้ส่งผลต่อไปยัง วัยผู้ใหญ่ มีปัญหาทางสุขภาพ ทางสังคม อับอายและโทษตัวเอง มีความเสี่ยงต่อการเกิดความรุนแรงซ้ำ และมีความพยายามฆ่า ตัวตาย มีแนวโน้มมีส่วนร่วมในความผิดทางอาญามากขึ้น และการใช้ยาในทางที่ผิด ที่สำคัญความรุนแรงในวัยเด็กสามารถ ถ่ายทอดผ่านรุ่นสู่รุ่น จากพ่อแม่สู่ลูกหรือพี่น้องถึงพี่น้อง เพราะเด็กเป็นพยานรู้เห็นความรุนแรง ยังมีประสบการณ์ถูกล่วง ละเมิด จะกระทำความรุนแรงต่อไปเช่นเดียวกับผู้ใหญ่⁶

พฤติกรรมกำป้องกันความรุนแรง ประกอบด้วย 3 ตัวแปรที่คัดเลือกมาจากการวิจัย ได้แก่ พฤติกรรมการทำตน ให้เป็นที่น่าคบหา พฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี และพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ ซึ่งอธิบายด้วยทฤษฎีต้นไม้ จริยธรรม⁸ พบว่า มี 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนแรก คือ ดอกและ ผลไม้บนต้น ซึ่งพฤติกรรมของคนดี ได้แก่ 1) พฤติกรรม การไม่เบียดเบียนผู้อื่น เช่น พฤติกรรมช่วยเหลือเอื้อเฟื้อ ไม่ก้าวร้าวหรือก้าวร้าวน้อย เป็นต้น 2) พฤติกรรมการทำตาม หน้าที่ เช่น พฤติกรรมรับผิดชอบต่อครอบครัว ต่อโรงเรียน ต่อชุมชน เป็นต้น และ 3) พฤติกรรมการพัฒนาตนและสังคม เช่น พฤติกรรมทางศาสนา จริยธรรม เป็นต้น ส่วนที่สอง คือ ลำต้นของต้นไม้ เป็นพฤติกรรมที่มีสาเหตุทางจิตใจ ได้แก่ เหตุผลเชิงจริยธรรม ลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตน ความเชื่อ อำนาจในตน และทัศนคติ และส่วนที่สาม คือ รากของต้นไม้ ซึ่งเป็นจิตลักษณะที่อาจใช้เป็นสาเหตุของการพัฒนาจิตลักษณะ ในส่วนลำต้น และอาจเป็นสาเหตุร่วมกับจิตลักษณะเพื่ออธิบาย ทำนายและพัฒนาพฤติกรรมของคนดี การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และสุขภาพจิต

จากการศึกษาเรื่องปัจจัยเชิงเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันความรุนแรงในครอบครัวและสังคมของนักเรียน ระดับประถมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครพบว่า ตัวแปรจิตลักษณะที่สำคัญได้แก่ ความเชื่ออำนาจในตน⁹ ช่วยให้เกิดผลลัพธ์ของวัยรุ่นในทางบวก เช่น ความผาสุกทั่วไป และความสำเร็จในการเรียน และเป็นปัจจัยปกป้องต่อการแสดง ความรุนแรงในชุมชนและลดพฤติกรรมทางลบ¹⁰ และสามารถ ทำนายพฤติกรรมการป้องกันความรุนแรงในครอบครัวและ สังคมได้ในสามอันดับต้น สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา เช่น ความเชื่ออำนาจในตนกับพฤติกรรม¹¹ และการศึกษาที่ใช้ นวัตกรรมมาพัฒนาจิตด้านความเชื่ออำนาจในตนที่มีผล ต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่น⁸ โดยแบ่ง

กลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ฝึกด้วยนิทานเป็นหลัก และนิทานสมทบ กลุ่มที่ 2 ฝึกด้วยนิทานหลักเพียงอย่างเดียว และอีกครั้งหนึ่งฝึกธรรมชาติศึกษาชุด B กลุ่ม 3 ฝึกด้วยนิทาน สมทบอย่างเดียว อีกครั้งหนึ่งฝึกธรรมชาติศึกษาชุด A และ กลุ่ม 4 กลุ่มควบคุม ฝึกธรรมชาติศึกษาชุด A และ B ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยนิทานเป็นหลัก และนิทานสมทบวัดทันที และวัดติดตามการฝึกสูงกว่านักเรียน กลุ่มอื่น นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิตได้ผลิตและเผยแพร่หนังสือ โปรแกรมการพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง (self-control) เพื่อป้องกันพฤติกรรมกำรังแกกัน (bullying) ในเด็กประถม ศึกษาที่ 1-3¹² ประกอบด้วย 6 แผนการสอน ได้แก่ แผนการ สอน 1 เรื่อง เข้าอก เข้าใจ รับมือและสร้างพลังสู่การช่วยเหลือ การรังแกกัน แผนการสอน 2 เรื่อง พฤติกรรมกำรังแกกัน แผนการสอน 3 เรื่อง การจัดการกับพฤติกรรมกำรังแกกัน แผนการสอน 4 เรื่อง การเลือกคบเพื่อน แผนการสอน 5 เรื่อง เมื่อถูกเพื่อนรังแก หนูควรทำอะไร และแผนการสอน 6 เรื่อง ทักษะการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง และควบคุมอารมณ์ตนเอง โดยหวังว่าจะช่วยให้ครูและผู้ที่สนใจ หรือผู้ใช้มีแนวทางในการ ดำเนินงานเฝ้าระวังการรังแกกันในโรงเรียน รวมทั้งการรับมือ กับปัญหาพฤติกรรมกำรังแกกันได้อย่างเหมาะสม เพื่อลด ปัญหาพฤติกรรม-อารมณ์ในเด็กวัยเรียน เอื้อต่อการใช้ศักยภาพ ในการเรียนรู้ตามวัยอย่างเต็มที่ เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนา ประเทศต่อไป

อย่างไรก็ดี แม้ว่าการฝึกจิตลักษณะอย่างเดียว ตัวเดียวหรือฝึกพร้อมหลายตัวจากการทบทวนการศึกษาวิจัย ดังกล่าวข้างต้นจะสามารถส่งเสริมจิตลักษณะและพฤติกรรม ของนักเรียนวัยรุ่นได้ หากนักเรียนได้รับการฝึกทักษะร่วมกับการ ฝึกจิตลักษณะ ย่อมเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการส่งเสริม ให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ ที่ผ่านมายังไม่พบว่ามี การศึกษาในลักษณะดังกล่าว ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นไปที่ การศึกษาผลของการใช้โปรแกรมความเชื่ออำนาจในตน และทักษะการควบคุมอารมณ์ต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมการ ป้องกันความรุนแรงของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ตอนปลาย อันเป็นวัยที่เปราะบางต่อสิ่งแวดล้อม ความรุนแรง และเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาทางพฤติกรรมตามมาได้มากเป็นหลัก

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความเชื่ออำนาจในตน พฤติกรรมการทำตนให้เป็นที่น่าคบหา พฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี และพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ ซึ่งเป็นจิตลักษณะและพฤติกรรมการป้องกันความรุนแรง ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ภายในและระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมความเชื่ออำนาจในตน หรือทักษะการควบคุมอารมณ์ และติดตาม 3 เดือน

สมมุติฐานการวิจัย

จิตลักษณะและพฤติกรรมการป้องกันความรุนแรง ได้แก่ คะแนนความเชื่ออำนาจในตน พฤติกรรมการทำตนให้เป็นที่น่าคบหา พฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี และพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย หลังได้รับโปรแกรมความเชื่ออำนาจในตน หรือทักษะการควบคุมอารมณ์ สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมฯ และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้ทฤษฎีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปร โดยตัวแปรต้น คือ โปรแกรมความเชื่ออำนาจในตนและทักษะการควบคุมอารมณ์ แบ่งเป็น 2 โปรแกรม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยได้ผ่านการพัฒนาและทดลองใช้มาก่อนแล้ว^{8,14} ได้แก่ 1) โปรแกรมความเชื่ออำนาจในตน และ 2) โปรแกรมทักษะการควบคุมอารมณ์ สำหรับกลุ่มทดลองและกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของวัยรุ่น สำหรับกลุ่มเปรียบเทียบ และตัวแปรตาม คือ จิตลักษณะและพฤติกรรมการป้องกันความรุนแรง ประกอบด้วย 1) จิตลักษณะ ได้แก่ ความเชื่ออำนาจในตน และ 2) พฤติกรรมการป้องกันความรุนแรง ได้แก่ พฤติกรรมการทำตนให้เป็นที่น่าคบหา พฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี และพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ ซึ่งอธิบายตามแนวคิดทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม^{7,8}

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง

ประชากร ได้แก่ นักเรียนหญิงและชาย ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายปีที่ 4-6 โรงเรียนทุกสังกัดใน

กรุงเทพมหานคร จำนวน 168,000 คน

ตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนหญิงและชาย ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลายปีที่ 4-6 โรงเรียนในกรุงเทพมหานคร คำนวณโดยใช้โปรแกรม G*Power¹³ กำหนดค่าอำนาจการทดสอบจากค่ามาตรฐานที่ยอมรับได้ 0.95 อิทธิพลสำหรับการทดสอบได้จากการศึกษา ผลการใช้นวัตกรรมนิทานชุดมุ่งอนาคต ควบคุมตนเองเพื่อพัฒนาจิตลักษณะทัศนคติ และพฤติกรรมรักษาความสะอาดของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น¹⁴ ขนาดความสัมพันธ์ของตัวแปร เท่ากับ 0.25 (ระดับปานกลาง)¹⁵ ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 400 คน คัดเลือกนักเรียนจากโรงเรียนที่คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนระบอบอนุญาตให้เก็บข้อมูลได้ โดยผู้ปกครองและนักเรียนยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวนทั้งสิ้น 410 คน จากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน 137 คน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน 148 คน และสังกัดกรุงเทพมหานคร 125 คน ผู้ประสานงานของโรงเรียนส่งรายชื่อให้นักเรียนให้คณะผู้วิจัยทำการสุ่มนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ทั้งชายและหญิง เข้ากลุ่มทดลอง 1, 2, 3 และกลุ่มเปรียบเทียบ 1 กลุ่ม โดยการสุ่มอย่างง่าย

เครื่องมือในการวิจัย และคุณภาพของเครื่องมือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง โปรแกรมความเชื่ออำนาจในตนและทักษะการควบคุมอารมณ์แบ่งเป็น 2 โปรแกรม ได้แก่ โปรแกรมความเชื่ออำนาจในตน ปรับจากคู่มือครูฝึกการใช้นวัตกรรมนิทาน : ความเชื่ออำนาจในตน⁸ และโปรแกรมทักษะการควบคุมอารมณ์ คณะผู้วิจัยนำแนวคิดมาจากหลักสูตรสมาธิเพื่อพัฒนาพลังจิตของสถาบันพลังจิตตานุภาพ การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา โดยเสนอผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน มีค่า IOC เท่ากับ 0.8-1.0 หลังจากปรับปรุงตามข้อเสนอแนะแล้ว คณะผู้วิจัยได้นำโปรแกรมไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับละ 10 คน เพื่อตรวจสอบกิจกรรม สื่อการสอน และระยะเวลาในการฝึกอบรมพบว่า นักเรียนสามารถร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้ และระยะเวลาในการฝึกอบรม 5-6 ชั่วโมง ข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิได้แก่ “การฝึกโปรแกรมในการทำกิจกรรม ควรมีการเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับการฝึกจิตและฝึกทักษะ หากได้รับการฝึกพร้อมกันจะทำให้ได้ผลดีกว่าการฝึกเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่ง”

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ สังกัด เพศ ระดับชั้น และอายุ ตอนที่ 2 แบบวัดจิตลักษณะและพฤติกรรม

การป้องกันความรุนแรง ซึ่งวัดความเชื่ออำนาจในตน พฤติกรรมการทำตนให้เป็นที่น่าคบหา พฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี และพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์⁷ รวม 26 ข้อ การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคหลังการใช้เครื่องมือ เท่ากับ 0.88, 0.75, 0.87, 0.72 ตามลำดับ

การรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. เข้าพบกลุ่มตัวอย่าง แนะนำตัวและชี้แจงวัตถุประสงค์ พร้อมทั้งให้ตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเองโดยสมัครใจ หากปฏิเสธการเข้าร่วมกิจกรรมจะไม่มีผลใด ๆ ต่อการเรียน สามารถถอนตัวได้ตลอดเวลา

2. สุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจากรายชื่อของนักเรียนเข้ากลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มเปรียบเทียบ 1 กลุ่มดังนี้ กลุ่มทดลอง 1 ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมความเชื่ออำนาจในตน (ฝึกจิต 100%) กลุ่มทดลอง 2 ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมทักษะการควบคุมอารมณ์ (ฝึกทักษะ 100%) กลุ่มทดลอง 3 ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมความเชื่ออำนาจในตนและโปรแกรมทักษะการควบคุมอารมณ์ (ฝึกจิต 50% และฝึกทักษะ 50%) และกลุ่มเปรียบเทียบ ได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพวัยรุ่น (ฝึก 0%) โดยแต่ละกลุ่มแยกเข้าห้องตามที่กำหนดไว้

3. เก็บข้อมูลวัดก่อนฝึก โดยนักเรียนตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบวัดจิตลักษณะและพฤติกรรมการป้องกันความรุนแรง

4. ดำเนินการฝึกอบรม โดยผู้ช่วยวิจัยที่เคยผ่านการใช้โปรแกรมฝึกทักษะและมีประสบการณ์ในการใช้สื่อแทนเป็นผู้นำทำกิจกรรมในแต่ละโปรแกรม ส่วนนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมฝึกตามโปรแกรมดังนี้ กลุ่มทดลองที่ 1 โปรแกรมความเชื่ออำนาจในตน ฝึกนิทานความเชื่ออำนาจในตน จำนวน 5 เรื่องตามลำดับดังนี้ (1) หมู่บ้านกอไผ่ (2) แมวน้ำยอดนักอนุรักษ์ (3) พลังคำ พลังคน (4) มะม่วงทิพย์รส และ (5) เราทำได้ ถ้าใจต้องการ ระยะเวลาในการฝึกรวม 6 ชั่วโมง กลุ่มทดลองที่ 2 โปรแกรมทักษะการควบคุมอารมณ์ 5 กิจกรรม ได้แก่ เกมฝึกรู้ตัว อารมณ์กับสมาธิ สมาธิอย่างง่าย ฝึกเดินจงกรมและนั่งสมาธิ และสมาธิกับการพัฒนาปัญญา ระยะเวลาในการฝึกรวม 6 ชั่วโมง กลุ่มทดลองที่ 3 โปรแกรมความเชื่ออำนาจในตน ฝึกนิทานความเชื่ออำนาจในตน จำนวน 3 เรื่องตามลำดับดังนี้ (1) หมู่บ้านกอไผ่ (2) แมวน้ำยอดนักอนุรักษ์ และ (3) พลังคำ พลังคน ร่วมกับ 4 กิจกรรม ได้แก่ เกมฝึกรู้ตัว อารมณ์กับสมาธิ สมาธิอย่างง่าย ฝึกเดินจงกรมและนั่งสมาธิ

ระยะเวลาในการฝึกรวม 6 ชั่วโมง และกลุ่มเปรียบเทียบ ได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของวัยรุ่น คู่มือโอประกอบคำอธิบาย และการตอบคำถามจากเนื้อหา ระยะเวลาในการฝึกรวม 6 ชั่วโมง

5. เก็บข้อมูลวัดทันทีหลังฝึก โดยนักเรียนตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบวัดจิตลักษณะและพฤติกรรมการป้องกันความรุนแรง

6. เก็บข้อมูลวัดติดตาม 3 เดือน หลังฝึก โดยนักเรียนตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบวัดจิตลักษณะและพฤติกรรมการป้องกันความรุนแรง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลทั่วไป ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการวิเคราะห์ และเปรียบเทียบคะแนนจิตลักษณะและพฤติกรรมใช้สถิติเชิงสรุปอ้างอิง ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 และ 3 ทาง ได้แก่

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ของโรงพยาบาลตำรวจ เลขที่หนังสือรับรอง วจ. 49/2566 ลงวันที่ 25 พฤษภาคม 2566 และคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน กรุงเทพมหานคร เลขที่รหัสโครงการ E012qs/66 ลงวันที่ 18 ตุลาคม 2566 ข้อมูลที่ได้รับจะรักษาเป็นความลับ และนำเสนอข้อมูลในภาพรวมเท่านั้น

ผลการวิจัย

1. นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ทั้งหมด 410 คน ส่วนใหญ่สังกัดสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน (เอกชน) ร้อยละ 36.1 รองลงมาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ร้อยละ 33.4 กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 36.8 รองลงมาระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 31.7 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 63.2 มีอายุ 10 ปี ร้อยละ 49.3 รองลงมาอายุ 11 ปี ร้อยละ 31.7 ค่าเฉลี่ยอายุ 10.71 ปี (SD=0.80) ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=410)

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. สังกัด		
1.1 สพฐ.	137	33.4
1.2 เอกชน	148	36.1
1.3 กทม.	125	30.5
2. ระดับชั้นประถมศึกษา		
2.1 ปีที่ 4	151	36.8
2.2 ปีที่ 5	129	31.5
2.3 ปีที่ 6	130	31.7
3. เพศ		
3.1 ชาย	151	36.8
3.2 หญิง	259	63.2
4. อายุ	M = 10.71 SD = 0.80	
4.1 10 ปี	202	49.3
4.2 11 ปี	130	31.7
4.3 12 ปี	73	17.8
4.4 13 ปี	5	1.2

2. ตัวแปรตาม 4 ตัวแปร ได้แก่ ความเชื่ออำนาจในตน พฤติกรรมการทำตนให้เป็นที่น่าคบหา พฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี และพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ วัดก่อนฝึก วัดทันทีหลังฝึก และวัดติดตาม 3 เดือนหลังฝึก พบว่าความเชื่ออำนาจในตน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (M=4.93, SD=0.58; M=4.95, SD=0.61 และ M=4.95, SD=0.60 ตามลำดับ) พฤติกรรมการทำตนให้เป็นที่น่าคบหา มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (M=4.59, SD=0.77; M= 4.59, SD=0.78 และ M=4.60, SD=0.78 ตามลำดับ) พฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (M=4.69, SD=0.83; M=4.85, SD=0.78 และ M=4.74, SD=0.92 ตามลำดับ) และพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก (M=4.09, SD=0.97; M=4.17, SD=1.05 และ M=4.14, SD=1.05 ตามลำดับ) ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปร (n=410)

ตัวแปร	M	SD
ความเชื่ออำนาจในตน		
1. วัดก่อนฝึก	4.93	0.58
2. วัดทันทีหลังฝึก	4.95	0.61
3. วัดติดตาม	4.95	0.60
พฤติกรรมการทำตนให้เป็นที่น่าคบหา		
1. วัดก่อนฝึก	4.59	0.77
2. วัดทันทีหลังฝึก	4.59	0.78
3. วัดติดตาม 3 เดือนหลังฝึก	4.60	0.78
พฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี		
1. วัดก่อนฝึก	4.69	0.83
2. วัดทันทีหลังฝึก	4.85	0.78
3. วัดติดตาม 3 เดือนหลังฝึก	4.74	0.92
พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์		
1. วัดก่อนฝึก	4.09	0.97
2. วัดทันทีหลังฝึก	4.17	1.05
3. วัดติดตาม 3 เดือนหลังฝึก	4.14	1.05

3. ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นในเรื่อง Sphericity ความแปรปรวนของคะแนนผลต่างระหว่างทุกกลุ่มที่วัดซ้ำจะต้องเท่ากัน ด้วยการวิเคราะห์ Mauchly's test เมื่อพบผลมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จึงพิจารณาจากค่า Epsilon ของ Greenhouse-Geisser พบว่าส่วนใหญ่มีค่าใกล้เคียงหรือมากกว่า 0.75 และในการเปรียบเทียบรายคู่ ใช้การปรับค่าความคลาดเคลื่อนแบบ Bonferroni จึงทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำต่อไป ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของแต่ละกลุ่ม แสดงในตารางที่ 3

3.1 กลุ่มทดลอง 1 ฝึกจิต 100% (103 คน)

1) ความเชื่ออำนาจในตน วัดทันทีหลังฝึก (M=5.00, SD=.58) มากกว่าวัดก่อนฝึก (M=4.85, SD=0.58) และวัดติดตาม (M=4.94, SD=0.61) และความเชื่ออำนาจในตนวัดติดตาม มากกว่าวัดก่อนฝึก ผลการเปรียบเทียบรายคู่พบว่า คะแนนความเชื่ออำนาจในตนวัดทันทีหลังฝึกมากกว่าวัดก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (sig.=0.03) 2) พฤติกรรมการทำตนให้เป็นที่น่าคบหา วัดก่อนฝึก (M=4.65, SD=0.70) มากกว่าวัดทันทีหลังฝึก (M=4.55, SD=0.72) และวัดติดตาม (M=4.58, SD=0.69) และพฤติกรรมการทำตนให้เป็นที่น่าคบหา วัดติดตามมากกว่าวัดทันทีหลังฝึก ผลการเปรียบเทียบรายคู่พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) พฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดีวัดทันทีหลังฝึก (M=4.96, SD=0.67) มากกว่าวัดก่อนฝึก (M=4.75, SD=0.79) และวัดติดตาม (M=4.80, SD=0.87) และพฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดีวัดติดตาม มากกว่าวัดก่อนฝึก ผลการเปรียบเทียบรายคู่พบว่า คะแนนพฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดีวัดทันทีหลังฝึกมากกว่าวัดก่อนฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (sig.=0.03) และ 4) พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์วัดก่อนฝึก (M=4.18, SD=0.92) มากกว่าวัดทันทีหลังฝึก (M= 4.14, SD=1.12) และวัดติดตาม (M=4.15, SD=0.95) แต่พบว่าคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ วัดติดตามน้อยกว่าทั้งวัดก่อนฝึกและวัดทันทีหลังฝึก ผลการเปรียบเทียบรายคู่พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3.2 กลุ่มทดลอง 2 ฝึกทักษะ 100% (104 คน)

1) ความเชื่ออำนาจในตน วัดก่อนฝึก (M=5.06, SD=0.32) และวัดติดตาม (M=5.06, SD=0.56) สูงกว่าวัดทันทีหลังฝึก (M=4.99, SD=0.56) ผลการเปรียบเทียบรายคู่พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 2) พฤติกรรม

การทำตนให้เป็นที่น่าคบหา วัดก่อนฝึก (M=4.69, SD=0.73) มากกว่าวัดทันทีหลังฝึก (M=4.67, SD=.68) และวัดติดตาม (M=4.64, SD =0.85) ผลการเปรียบเทียบรายคู่พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) พฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี วัดทันทีหลังฝึก (M=5.02, SD=0.62) มากกว่าวัดก่อนฝึก (M=4.87, SD=0.66) และวัดติดตาม (M=4.92, SD=0.76) และพฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี วัดติดตามมากกว่าวัดก่อนฝึก ผลการเปรียบเทียบรายคู่พบว่า คะแนนพฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดีวัดทันทีหลังฝึก มากกว่าวัดก่อนฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (sig.=0.005) และ 4) พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ วัดทันทีหลังฝึก (M=4.24, SD=1.04) มากกว่าวัดก่อนฝึก (M=4.13, SD=0.93) และวัดติดตาม (M=4.19, SD=1.11) และพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ วัดติดตามมากกว่าวัดก่อนฝึก ผลการเปรียบเทียบรายคู่พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3.3. กลุ่มทดลอง 3 ฝึกจิต 50% และฝึกทักษะ

50% (100 คน) 1) ความเชื่ออำนาจในตนวัดก่อนฝึก (M=4.83, SD=0.59) และวัดติดตาม (M=4.84, SD=0.66) มากกว่าวัดทันทีหลังฝึก (M=4.81, SD=0.67) ผลการเปรียบเทียบรายคู่พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 2) พฤติกรรมการทำตนให้เป็นที่น่าคบหาวัดทันทีหลังฝึก (M=4.47, SD=0.85) มากกว่าวัดก่อนฝึก (M=4.35, SD=0.91) และวัดติดตาม (M=4.46, SD=0.86) และพฤติกรรมการทำตนให้เป็นที่น่าคบหา วัดติดตามมากกว่าวัดก่อนฝึก ผลการเปรียบเทียบรายคู่พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) พฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดีวัดทันทีหลังฝึก (M=4.48, SD=0.92) มากกว่าวัดก่อนฝึก (M=4.32, SD=0.97) และวัดติดตาม (M=4.34, SD=1.07) และพฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี วัดติดตามมากกว่าวัดก่อนฝึก ผลการเปรียบเทียบรายคู่พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 4) พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ วัดทันทีหลังฝึก (M=3.95, SD=1.06) และวัดติดตาม (M=3.95, SD=1.05) มากกว่าวัดก่อนฝึก (M=3.82, SD=1.00) ผลการเปรียบเทียบรายคู่พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3.4 กลุ่มเปรียบเทียบ ฝึก 0% (103 คน)

1) ความเชื่ออำนาจในตน วัดทันทีหลังการให้ความรู้ (M=5.00, SD=0.64) มากกว่าวัดก่อนการให้ความรู้ (M=4.96, SD=0.61)

และวัดติดตาม (M=4.95, SD=0.58) และความเชื่ออำนาจ
ในตนวัดก่อนการให้ความรู้มากกว่าวัดติดตาม ผลการ
เปรียบเทียบรายคู่พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ 0.05 2) พฤติกรรมการทำตนให้เป็นที่น่าคบหา
วัดติดตาม (M=4.70, SD=0.70) มากกว่าวัดทันทีหลังการให้
ความรู้ (M=4.66, SD=0.84) และวัดก่อนการให้ความรู้
(M=4.65, SD=0.69) ผลการเปรียบเทียบรายคู่พบว่า
แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
3) พฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดีวัดทันทีหลังการให้
ความรู้ (M=4.93, SD=0.62) มากกว่าวัดก่อนการให้ความรู้

(M=4.80, SD=0.79) และวัดติดตาม (M=4.87, SD=0.86)
และพฤติกรรมกำบังกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดีวัดติดตาม
มากกว่าวัดก่อนการให้ความรู้ ผลการเปรียบเทียบรายคู่พบว่า
แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ
4) พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์วัดทันทีหลังการให้ความรู้
(M=4.33, SD=0.97) มากกว่าวัดก่อนการให้ความรู้ (M=4.20,
SD=1.00) และวัดติดตาม (M=4.26, SD=1.06) และพฤติกรรม
การควบคุมอารมณ์วัดติดตาม มากกว่าวัดก่อนการให้ความรู้
ผลการเปรียบเทียบรายคู่พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจิตลักษณะและพฤติกรรม โดยวัดก่อนฝึก วัดทันทีหลังฝึกและวัดติดตาม
จำแนกตามกลุ่ม/โปรแกรมที่ได้รับ

กลุ่ม	N	โปรแกรม	ตัวแปร	M (S.D.)			คู่ที่แตกต่าง*
				วัดก่อนฝึก	วัดทันทีหลังฝึก	วัดติดตาม	
1	103	ฝึกจิต100%	ความเชื่ออำนาจในตน	4.85 (.58)	5.00 (.58)	4.94 (.61)	ทันที>ก่อน
			พฤติกรรมกำบังกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี	4.65 (.70)	4.55 (.72)	4.58 (.69)	-
			พฤติกรรมกำบังกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี	4.75 (.79)	4.96 (.67)	4.80 (.87)	ทันที>ก่อน
			พฤติกรรมกำบังกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี	4.19 (.92)	4.14 (1.12)	4.15 (.95)	-
2	104	ฝึกทักษะ100%	ความเชื่ออำนาจในตน	5.06 (.70)	4.99 (.56)	5.06 (.56)	-
			พฤติกรรมกำบังกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี	4.69 (.73)	4.67 (.68)	4.64 (.85)	-
			พฤติกรรมกำบังกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี	4.87 (.66)	5.02 (.62)	4.92 (.76)	ทันที>ก่อน
			พฤติกรรมกำบังกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี	4.13 (.93)	4.24 (1.04)	4.19 (1.11)	-
3	100	ฝึกจิต50%ทักษะ50%	ความเชื่ออำนาจในตน	4.83 (.59)	4.81 (.67)	4.84 (.66)	-
			พฤติกรรมกำบังกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี	4.35 (.91)	4.47 (.85)	4.46 (.86)	-
			พฤติกรรมกำบังกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี	4.32 (.97)	4.48 (.92)	4.34 (1.07)	-
			พฤติกรรมกำบังกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี	3.82 (1.00)	3.95 (1.06)	3.95 (1.05)	-
4	103	ฝึก0%	ความเชื่ออำนาจในตน	4.96 (.61)	5.00 (.64)	4.95 (.58)	-
			พฤติกรรมกำบังกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี	4.65 (.69)	4.66 (.84)	4.70 (.70)	-
			พฤติกรรมกำบังกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี	4.80 (.79)	4.93 (.78)	4.87 (.86)	-
			พฤติกรรมกำบังกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี	4.20 (1.00)	4.33 (.97)	4.26 (1.06)	-

การอภิปรายผลการวิจัย

1. โปรแกรมความเชื่ออำนาจในตน คณะผู้วิจัย
พัฒนาสื่อการสอนในรูปภาพวิดีโอและไฟล์เสียงขึ้นใหม่ และ
ปรับกิจกรรมการสอนให้เหมาะสม โดยคงเนื้อหาบทเรียนและ
เป้าหมายในการฝึกอบรมไว้ ซึ่งโปรแกรมทั้ง 2 นี้ ได้ผ่านการ
พัฒนาและทดลองใช้มาก่อนแล้ว^{8,14} และครูฝึกในการวิจัยนี้
ได้รับการฝึกโดยครูฝึกของศูนย์วิจัยและพัฒนากระบวนการ

ไทยที่ผ่านการอบรมวิธีฝึกด้วยนิทานเหล่านี้มาแล้ว 18-20
ชั่วโมง

2. โปรแกรมทักษะการควบคุมอารมณ์ คณะผู้วิจัย
นำแนวคิดมาจากหลักสูตรสมาธิเพื่อพัฒนาพลังจิต ของสถาบัน
พลังจิตนานาชาติ และผ่านการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ
จำนวน 5 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรง 0.80-1.00 นำไปทดลองใช้
กับนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง

แบ่งกิจกรรมเป็น 3 ระยะ คือ ระยะสร้างสัมพันธภาพ ระยะฝึกอบรม และระยะสิ้นสุด แต่ละระยะประกอบด้วย กิจกรรมการฝึกอบรม การสะท้อนคิด และสรุปเนื้อหา สอดคล้อง กับงานวิจัยเกี่ยวกับผลของโปรแกรมที่ผ่านมา เช่น ผลของ โปรแกรมสัมพันธภาพเพื่อการบำบัดต่อความรู้สึกมีคุณค่า ในตนเองของเด็กหญิงที่ถูกกระทำรุนแรง ในสถานแรกรับ เด็กหญิง เขตภาคกลาง¹⁶ เป็นต้น ผลการทดลองใช้โปรแกรม ทักษะที่พัฒนาขึ้น สามารถเพิ่มคะแนนจิตลักษณะและ พฤติกรรมได้บางกลุ่ม ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาต่อไป

3. โปรแกรมความเชื่ออำนาจในตน สามารถพัฒนา ให้นักเรียนมีความเชื่ออำนาจในตน และพฤติกรรมการป้องกัน เพื่อนจากสิ่งไม่ดี เพิ่มขึ้นได้ทันทีหลังฝึก และโปรแกรม ฝึกทักษะการควบคุมอารมณ์ สามารถพัฒนาให้นักเรียนมี พฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี เพิ่มขึ้นได้ ทันทีหลังฝึก สามารถสรุปได้ว่าการฝึกจิตลักษณะด้วยนิทานอย่างเดีย หรือฝึกทักษะการควบคุมอารมณ์อย่างเดียว ให้ผลดีกว่า การฝึกจิตลักษณะด้วยนิทานร่วมกับการฝึกทักษะการควบคุม อารมณ์ และให้ผลดีกว่าการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแล สุขภาพของวัยรุ่น ที่พบผลเช่นนี้อาจเป็นเพราะการฝึกด้วย นิทานครบทั้ง 5 เรื่อง โดยเรียงเนื้อหาตามขั้นของการพัฒนาจิต ลักษณะด้านความเชื่ออำนาจในตนที่เด็กสามารถพัฒนาทั้งจิต ลักษณะและพฤติกรรมไปทีละขั้นทีละตอน เช่นเดียวกับการฝึก ทักษะการควบคุมอารมณ์ที่ได้รับความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาที่ เกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ และการร่วมกิจกรรมที่ครูได้สะท้อน ความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ในการทำกิจกรรมร่วมกันได้ ผลการศึกษาที่พบนี้ สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา เรื่อง ปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการป้องกันความรุนแรงใน ครอบครัวและสังคม ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ สามารถทำนายพฤติกรรมการป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี ได้แก่ ความเชื่ออำนาจในตน ซึ่งเป็นตัวแปรอันดับสองรองมาจาก ตัวแปรทัศนคติ แต่ผลการศึกษาครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษา ที่ผ่านมา ซึ่งพบว่า ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการทำตน ให้เป็นที่น่าสนใจ และพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ ได้แก่ ความเชื่ออำนาจในตน ซึ่งเป็นอันดับต้นในการทำนายพฤติกรรม การทำตนให้เป็นที่น่าคบหา และพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์⁷ ผลการศึกษาค้างนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา เช่น การศึกษาความเชื่ออำนาจในตน การเรียนรู้โดยการกำกับ ตนเอง ทักษะทางสังคมและสัมพันธภาพเพื่อการช่วยเหลือ

ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง สังกัด กระทรวงสาธารณสุข ผลการศึกษาพบว่า ความเชื่ออำนาจใน ตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมพันธภาพเพื่อการช่วยเหลือ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01¹⁷ และการศึกษา เรื่อง อิทธิพลของการใช้นวัตกรรมนิทานพัฒนาจิตด้าน ความเชื่ออำนาจในตนที่มีผลต่อจิตลักษณะและพฤติกรรม ของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับ การฝึกด้วยนิทานหลัก เป็นผู้ที่มีความเชื่ออำนาจในตนมากกว่า นักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยนิทานหลัก⁸

4. โปรแกรมทักษะการควบคุมอารมณ์ ไม่สามารถ พัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนทั้งในระยะ หลังฝึกและระยะติดตามได้ อาจเป็นเพราะการฝึกเพียง ครั้งเดียว ถึงแม้ว่าจะมีการให้บันทึกการฝึกที่บ้านหรือที่โรงเรียน หากไม่มีผู้ปกครองหรือครูควบคุมนักเรียนจะไม่ได้ปฏิบัติ และ เรื่องของอารมณ์ นักเรียนระดับประถมศึกษา อาจยังไม่สามารถ ควบคุมได้ดีนัก ซึ่งเป็นไปตามวัยและพัฒนาการของเด็ก

5. ข้อค้นพบเพิ่มเติมจากการศึกษานี้ ด้วยการ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 และ 3 ทาง สรุปได้ว่า โปรแกรมฝึกจิตลักษณะอย่างเดียว เหมาะกับนักเรียน สังกัด กทม. โปรแกรมฝึกทักษะอย่างเดียวเหมาะกับนักเรียน สังกัด สพฐ. และสังกัดเอกชน นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนสังกัด เอกชนที่ได้รับการฝึกทั้ง 2 โปรแกรมพร้อมกัน มีคะแนน พฤติกรรมการทำตนให้เป็นที่น่าคบหา วัดทันทีหลังฝึกและวัด ติดตาม มีคะแนนพฤติกรรมป้องกันเพื่อนจากสิ่งไม่ดี และมี คะแนนพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ วัดทันทีหลังฝึกและวัด ติดตาม มากกว่านักเรียนสังกัด กทม. วัดทันทีหลังฝึก และมี คะแนนพฤติกรรมการทำตนให้เป็นที่น่าคบหา วัดทันทีหลังฝึก และมีคะแนนพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ วัดติดตาม มากกว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมฝึกจิตลักษณะอย่างเดียว

ข้อเสนอแนะ

1. ครูอาจารย์ ผู้สนใจที่จะนำชุดสื่อนิทานพัฒนาจิต ลักษณะหรือโปรแกรมการพัฒนาทักษะ^{7,11} ไปใช้กับนักเรียนหรือ เยาวชนไทย ควรศึกษาคู่มือ ประกอบการใช้ชุดนิทานฝึกจิต ลักษณะและทักษะแต่ละชุดอย่างละเอียดเสียก่อน

2. การวัดตัวแปรพฤติกรรม เป็นการรายงานผล โดยนักเรียนแต่เพียงด้านเดียว ในการวิจัยต่อไปอาจเก็บ ข้อมูลจากครู เพื่อน หรือผู้ปกครอง เพื่อตรวจสอบความ สอดคล้องของการวัดผลตัวแปรที่ศึกษา และสามารถสรุปผล

การวิจัยได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น สามารถพัฒนาเด็กและเยาวชนได้อย่างเหมาะสมต่อไป

3. หน่วยงานที่รับผิดชอบจัดการศึกษาแก่เยาวชนไทยโดยตรง ได้ให้ความสำคัญและการสนับสนุนโครงการวิจัยและพัฒนาสื่อนวัตกรรมชุดนิทานพัฒนาจิตใจและพฤติกรรมจริยธรรมและสุขภาพแก่เยาวชน โดยให้การสนับสนุนโครงการวิจัยการทำวิจัยเชิงทดลองประเมินประสิทธิผลโปรแกรมการพัฒนาที่สร้างขึ้นใหม่ การทำวิจัยเชิงทดลองประเมินประสิทธิภาพของชุดฝึกอบรมหรือสื่อการสอนที่ปรับปรุงใหม่แต่เนื้อหาเหมือนเดิม หรือพัฒนาขึ้นใหม่ด้วยวิธีการที่มีมาตรฐานสูงระดับสากล แต่มีความสะดวกในการนำไปใช้ (user friendly) เพื่อปรับใช้ให้เหมาะสมในการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้ตรงกับบริบทที่แท้จริงมากที่สุด

References

1. Hillis S, Mercy J, Amobi A & Kress H. Global prevalence of past-year violence against children: A systematic review and minimum estimates. *Pediatrics*. 2016; 137 (3): e20154079.
2. Wongrachit, K. Mental Health Newspapers online. Department of Mental. 2019.
3. Digital Department of Juvenile Observation and Protection. Judicial Statistics Yearly Report, 2022.
4. Smith K A. A Multi- Case Analysis of Perceived Circumstances and Life Experiences Contributing to the Presidential Ascent of Mississippi's Female College and University Presidents. Dissertation Abstracts International. 2014 Retrieved June 20, 2007, from <http://proquest.umi.com>.
5. Girmen P, Kaya MF, & Kilic Z. Violence at primary schools and its reflections on the press and the visual media in Turkey. *International Journal of Research in Education and Science*. 2018; 4(2): 703-13.
6. Ending Violence in Childhood: Global Report. 2017.
7. Keskomon T & Traprasit Y. Confirmatory Factor Analysis of upper primary school students' scales: attractive behavior, behavior for protecting friends from bad things, and emotional control behavior. *Journal of the Royal Thai Army Nurses*; 2024, 25(1): 383-93. (in Thai)
8. Bhanthumnavin D. The influence of using innovative stories to develop the mind in terms of internal locus of control that affect the mental characteristics and behaviors of early adolescent students. Research report of research funding for research and development of Thai behavioral systems, National Research Council of Thailand. 2017. (in Thai)
9. Keskomon T, Phansang K, & Traprasit Y. Research report of "Causal factors of violence prevention behaviour in family and society of upper primary school students in Bangkok". Research granted from the National Research Office, Fiscal year 2021. 2023. (in Thai)
10. Ahlin E M, & Antunes M J L. Locus of control orientation: parents, peers, and place. *Journal of Youth Adolescence*. 2018; 44: 1803-818.
11. Seena T, Nukaew O, & Suttharangse W. Factors Predicting Caregivers' Capabilities in Caring for Older Persons with Major Depressive Disorder (MD). *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*. 2018; 5(2), 216-30. (in Thai)

12. Department of Mental Health. Self-control skills development program to prevent bullying in elementary school children 1-3. Division of Mental Health Promotion and Development. 2019. (in Thai)
13. Faul F, Erdfelder E, Buchner A, & Lang AG. Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*. 2009; 41(4), 1149-160.
14. Leowarin U. The results of using the innovative of the future-oriented and self-control story series to develop the personality, attitude, and behavior of cleanliness of early adolescent students. Research report of research funding for research and development of Thai behavioral systems, National Research Council of Thailand. 2017. (in Thai)
15. Wiratchai N. Confirmatory Factor Analysis-CFA. *Journal of Research and Curriculum Development*. 2012; 2(1), 68-74. (in Thai)
16. Titawattanakul A., Vuthiarpa S. & Somprasert C. The effects of therapeutic relationship program on self-esteem among girls in exposure to violence in the central region reception home for girls. *The journal of Psychiatric Nursing and Mental health*. 2017; 31(2), 47-63. (in Thai)
17. Sriwiset W, & Wongkumsin T. Internal locus of control, self- regulation learning, social skills and helping relationship of nursing students at a college of nursing, Ministry of Public Health. *Journal of Social Sciences and Humanities*. 2014; 40(1), 54-68. (in Thai)