

# ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองของเด็กวัยรุ่น ต่อการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

## Effect of self-Regulation Program on Self-Efficacy Toward Control on Information Technology Using among Adolescents.

ชยานิกา ศรีวิชัย\* ภัทร์กร อยู่สุข สาริณีย์ จินดาวุฒิพันธ์

Chayanika Srivichai, Pattaporn Yusuk, Sarinee Jindawutthipan,  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ปทุมธานี ประเทศไทย 12110  
Faculty of Nursing, Eastern Asia University, Pathum Thani, Thailand 12110

### บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองของเด็กวัยรุ่นต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ชนิดมีกลุ่มเดียว วัดก่อน-หลังการทดลอง (One group pre-post test) กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ เด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพศหญิงและชายที่ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขตที่ 4 ในปีการศึกษา 2559 จำนวน 60 คน โดยวิธีการคัดเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้าดำเนินการระหว่างเดือนกรกฎาคม - เดือนธันวาคม 2559 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ Pair t-test เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ผลการวิจัยพบว่าหลังการเข้าโปรแกรมการกำกับตนเอง กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการวิจัยนี้สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการให้ความรู้แก่เด็กวัยรุ่น ให้มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเกี่ยวกับการควบคุมพฤติกรรมตนเองต่อการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ไม่ให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง ตลอดจนบิดา มารดาและผู้ปกครองที่จะช่วยสนับสนุน ส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างถูกต้องต่อไป

**คำสำคัญ :** การกำกับตนเอง วัยรุ่น เทคโนโลยีสารสนเทศ

### Abstract

The objectives of this research were to study an effect of self-regulation program on self-efficacy toward control on Information Technology Using among adolescents. The study was a one group pre-post test by quasi-experimental research. A sample of 60 cases were draw from high school students on Information Technology Using, under the secondary education Service by purposive sampling during July- December 2016. Data were analyzed by Pair t-test. These findings indicated that the samples significantly increased self-regulation on Information Technology Using ( $p = .01$ ).

Corresponding Author: \*E-mail: chayanika@eau.ac.th

\* อาจารย์พยาบาล สาขาการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

These research findings can be used as a guideline for activities educating planning in adolescents, to have self-efficacy toward control on Information Technology Using, not affect to their health including parents and guardians but to encourage self-efficacy's adolescent control on Information Technology Using correctly.

**Keywords :** self-regulation, self-efficacy, Adolescent, Information Technology

## บทนำ

เด็กวัยรุ่น เป็นผู้ที่อยู่ในช่วงอายุประมาณ 12-19 ปี<sup>1</sup> ส่วนมากศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการหลายด้านและพฤติกรรมต่าง ๆ เป็นรอยต่อของความเป็นเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ มีการปรับตัวไปพร้อมกับการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง มีความคิดเป็นของตนเอง อยากรู้ อยากทดลอง อยากรู้อยากเห็น และต้องการการยอมรับจากคนรอบข้าง ขณะเดียวกันยังต้องการการชี้แนะในการใช้ชีวิตในสังคมและสิ่งแวดล้อม ปัจจุบัน<sup>2</sup> จากการสำรวจพบว่าเด็กอายุ 6 ปีขึ้นไปเริ่มใช้เทคโนโลยี เยาวชนไทยใช้อินเทอร์เน็ตผ่านคอมพิวเตอร์และมือถือสูงถึง 3.1 ชั่วโมงต่อวันครองแชมป์อันดับ 1 ในเอเชีย ใช้ส่งข้อความและรูปภาพ มากที่สุด ร้อยละ 50.0 รองลงมาเป็นโหลดเพลง คิดเป็นร้อยละ 46.4 และเล่นเกมอีกร้อยละ 14.8 ร้อยละ 4.8 เล่นอินเทอร์เน็ต / แชน และทำสถิติพูดคุยผ่านโทรศัพท์มือถือนานถึง 1.7 ชั่วโมงต่อวัน โดยเยาวชนอายุ 15-24 ปีใช้อินเทอร์เน็ตร้อยละ 51.9 และร้อยละ 42.2 ใช้โทรศัพท์มือถือเล่นเกม<sup>3</sup> เป็นต้น จากการสำรวจ เรื่อง “เด็กไทยกับไอที” ของสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด ร่วมกับสถาบันสุขภาพจิตและวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต ปี 2556 เก็บข้อมูลเด็กและเยาวชนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2 หมื่นคนทั่วประเทศ พบว่า เป็นเด็กติดเกมบนมือถือร้อยละ 15 เล่นออนไลน์ไลน์ เฟซบุ๊ก ร้อยละ 15 และสิ่งแรกที่เด็กไทยร้อยละ 51.1 ทำอย่างแรกหลังจากตื่นนอนคือการเช็คโทรศัพท์มือถือถึงที่สุดท้ายที่เด็กไทยร้อยละ 35 ทำก่อนนอนคือการเล่น Facebook และ LINE ตัวเลขการใช้โทรศัพท์มือถือของเด็กไทยสูงขึ้น 2-3 เท่าในแต่ละปีเด็กไทยร้อยละ 75.7 เล่น Social Network บ่อยจนไปถึงประจำ นักเรียนหญิงเล่น Social Network มากกว่านักเรียนชาย ร้อยละ 20.3 มีการใช้มือถือระหว่างคาบเรียนบ่อยถึงประจำเด็กไทยร้อยละ 42.5 รู้สึกทนนไม่ได้ถ้าอยู่คนเดียวโดยไม่มีโทรศัพท์ และเด็กไทยร้อยละ 28.7 ระบุว่าถูกคุกคามทางเพศจากเพื่อนใหม่ที่รู้จักกันบน Social Media ใช้ลอกการบ้านเพื่อนถึงร้อยละ 45.7 เป็นเด็กระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 41.7 เป็นเด็กระดับชั้น

มัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 51.7 เด็กที่เกิดปีเดียวกัน จำนวนประมาณ 8 แสนคน จบระดับอุดมศึกษาเพียง 2-3 แสนคนที่เหลือจบระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากข้อมูลดังกล่าวทำให้อาจเป็นปัญหาในระยะยาวสำหรับการพัฒนาประเทศได้ในอนาคต

ข้อมูลและสถานการณ์พฤติกรรมเสี่ยงของเด็กและเยาวชนไทยในปัจจุบัน พบว่าหนึ่งในหกของพฤติกรรมเสี่ยงคือพฤติกรรมเสพติด เช่น ติดเกม ติดสื่อสังคมออนไลน์ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ต<sup>4</sup> จากสถานการณ์การใช้มือถือ คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต และสมาร์ตโฟนของเด็กไทย แสดงให้เห็นว่าเด็กวัยรุ่นมีแนวโน้มการเสพติดเทคโนโลยีที่ไม่เหมาะสมไม่เป็นเวลา และบางครั้งก็ไม่จำเป็น ควบคุมตนเองไม่ได้ และอาจกลายเป็นเด็กติดมือถือ คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต และสมาร์ตโฟนได้ โดยจะให้ความสนใจมากกว่าสิ่งอื่นๆ เช่น ครอบครัว การบ้าน กีฬา หรือสุขภาพของตนเอง เป็นต้น<sup>5</sup> และหากครอบครัว ไม่สามารถควบคุมตนเองของเด็กวัยรุ่นในการใช้มือถือ คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต และสมาร์ตโฟน จะส่งผลกระทบต่อเด็กวัยรุ่นทางด้านร่างกาย เกิดผลเสียต่อสายตา เป็นโรคกระเพาะ โรคอ้วน โรคซีวีเอส (CVS = Computer Vision Puzzle) คือการปวดกระตุกข้อมือ ปวดกล้ามเนื้อ มีอาการปวดตา แสบตา ตามัว และปวดศีรษะ ผลต่อสุขภาพด้านอื่น ๆ ได้แก่ เด็กพักผ่อนไม่เพียงพอ พักผ่อนน้อย บางรายไม่ยอมนอนและไม่สนใจรับประทานอาหารและดื่มน้ำน้อยมาก ปวดหลัง ไม่สนใจการออกกำลังกาย ละเลยสุขภาพมีอาการปวดศีรษะและปวดตาบ่อย ๆ<sup>6,7</sup> ส่งผลกระทบทางด้านอารมณ์ ทำให้กลายเป็นเด็กก้าวร้าว<sup>8,9</sup> เก็บกด วิตกกังวล ไม่อยู่ในโลกของความเป็นจริง<sup>10</sup> ผลกระทบทางด้านสังคมส่งผลให้การสัมพันธ์ภาพภายในกลุ่มเพื่อนที่โรงเรียนและกลุ่มเพื่อนที่บ้านจะต่ำเพราะใช้เวลาส่วนมากหมดไปกับการเล่นโทรศัพท์มือถือ<sup>11</sup> หรือบางครั้งเด็กจะไปรวมตัวกันที่ร้านเกมคอมพิวเตอร์ก่อให้เกิดปัญหาแหล่งมั่วสุมของเด็ก เป็นจุดเริ่มต้นของการเล่นการพนันในรูปแบบอื่น ๆ ทำให้เสียค่าใช้จ่ายมากขึ้น อาจมีการขโมยเงินในบ้าน การลักขโมย และการใช้สารเสพติด<sup>12</sup> ผลกระทบทางด้านสติ

ปัญหา คือขนาดสมองส่วนหน้าเล็กและมีการเชื่อมโยงของเซลล์ประสาทของสมองส่วนหน้าลดลง ส่งผลเสียต่อการเรียนร้อยละ 47.67 เนื่องจากไม่ไปโรงเรียน ไม่เข้าชั้นเรียน และไม่ส่งการบ้าน<sup>13</sup> ปัจจัยที่สำคัญคือปัจจัยในตัวเด็ก เช่น การคล้อยตามกลุ่มเพื่อน สัมพันธภาพการเพื่อน<sup>14, 15</sup> และจะเกิดปัญหาซึ่งการจะควบคุม แบนดูรา<sup>16</sup> ได้ให้ความสำคัญกับปัจจัยภายในบุคคล นั่นก็คือปัจจัยในตัวเด็กวัยรุ่นนั่นเอง

การควบคุมพฤติกรรมภายในของบุคคลนั้น สามารถทำได้จากการสำรวจตัวเอง การกำกับตนเอง การควบคุมตนเอง และการพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตน<sup>16</sup> แบนดูรามีความเชื่อว่า การรับรู้ความสามารถของตนมีผลต่อการกระทำของบุคคล ถ้าบุคคลมีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ บุคคลนั้นก็แสดงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด<sup>17</sup> การรับรู้ความสามารถตนเอง หมายถึง การตัดสินใจว่าตนเองมีความสามารถทำงานได้ดีในระดับใด หรือความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับ ความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต ความเชื่อในความสามารถตนเองพิจารณาจากความรู้สึก ความคิด การตั้งใจและพฤติกรรมบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงก็จะมีผลคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติสูงเช่นกัน ดังนั้นการที่บุคคลจะตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่ ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถตนเองและอีกส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นการตัดสินใจว่าความสามารถของตนเองว่า จะสามารถทำงานได้ในระดับใด ในขณะที่ความคาดหวัง เกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นนั้น เป็นการตัดสินใจว่าผลกรรมใดจะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรม<sup>18</sup>

การรับรู้สมรรถนะแห่งตน เป็นแนวคิดหนึ่งของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา<sup>16</sup> ความหมายว่าเป็นการตัดสินใจว่าตนเองว่า สามารถทำงานในระดับใดหรือความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต ความเชื่อในความสามารถตนเองพิจารณาจากความรู้สึก ความคิด การตั้งใจและพฤติกรรม ซึ่งบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถสูงจะช่วยให้ประสบความสำเร็จ และเมื่อเผชิญปัญหาหรืองานที่ยากจะเป็นสิ่งที่ทำทากก็จะแก้ปัญหาด้วยความพยายาม แบนดูราจำแนกการรับรู้สมรรถนะแห่งตนออกเป็น 4 วิธี คือ<sup>19</sup> คือประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ การใช้ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง ๆ ตัวแบบ

ที่เป็นสัญลักษณ์ การใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นทางอารมณ์ จากการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ภายในครอบครัว สมรรถนะแห่งตน การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน ความมุ่งมั่น และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร<sup>20</sup> พบว่าสมรรถนะแห่งตนมีอิทธิพลต่อความมุ่งมั่น การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน และมีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน<sup>21</sup> และงานวิจัยที่มีการการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนโดยการสร้างโปรแกรม ดึงการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น<sup>22</sup> ผลการวิจัยพบว่าเด็กวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง มีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 งานวิจัยที่ศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่มต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น อำเภอทุ่งหัวช้าง จังหวัดลำพูน<sup>23</sup> ผลการศึกษาพบว่า คะแนนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงภายหลังที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตน ในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าส่วนมากเป็นการเพิ่มระดับสมรรถนะแห่งตนทั้งในนักเรียน นักศึกษา ผู้ป่วยหรือบุคคลทั่วไป แต่วิธีการดังกล่าวมิได้มีเพียงการเพิ่มระดับสมรรถนะแห่งตนเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ยังมีการกำกับตนเองที่มีผลต่อการที่จะช่วยให้บุคคลได้มีประสบการณ์ตรงสามารถเพิ่มทักษะต่อการกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งได้อีกด้วย<sup>16</sup>

การกำกับตนเอง (Self-regulation) ตามแนวคิดของแบนดูรา<sup>17</sup> กล่าวว่าบุคคลจะสามารถกำกับตนเองได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับความรู้และการพัฒนา ซึ่งกระบวนการกำกับตนเอง ประกอบด้วย 3 กระบวนการย่อย ๆ คือ กระบวนการสังเกตตนเอง ต้องมีการกระทำ ความสม่ำเสมอ ความใกล้เคียงและความถูกต้อง กระบวนการตัดสินใจ จากการสังเกตตัวเอง การเปรียบเทียบตัวเองกับบรรทัดฐานทางสังคม และเปรียบเทียบกับกลุ่ม และกระบวนการตัดสินใจของบุคคล ถ้าบุคคลมีการประเมินพฤติกรรมแล้วมีคุณค่ากับตนเองก็จะส่งผลการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทันที

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ยังไม่มีโครงการหรืองานวิจัยที่จะสร้างภูมิคุ้มกันให้เด็กวัยรุ่นมีการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการกำกับตนเองของเด็กวัยรุ่นต่อการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ซึ่งอาจเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถนำไปใช้ในการควบคุมตนเองต่อการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ เด็กวัยรุ่นทั่วประเทศได้

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

### สมมติฐานการวิจัย

คะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ของเด็กวัยรุ่นหลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง

### กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แนวคิดของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา<sup>17</sup> มาสร้างเป็นแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และนำมาสร้างโปรแกรมการกำกับตนเอง<sup>17</sup> โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับเทคนิคการควบคุมตนเอง โดยการฝึกการสำรวจตนเอง การกำหนดเป้าหมาย การสังเกต และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง การประเมินพฤติกรรมตนเองและการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ชนิดมีกลุ่มเดียว วัดก่อน-หลังการทดลอง (One group pre-post test)

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพศหญิงและชายที่ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขตที่ 4 ในปีการศึกษา 2559 จำนวน 60 คน โดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive random sampling)

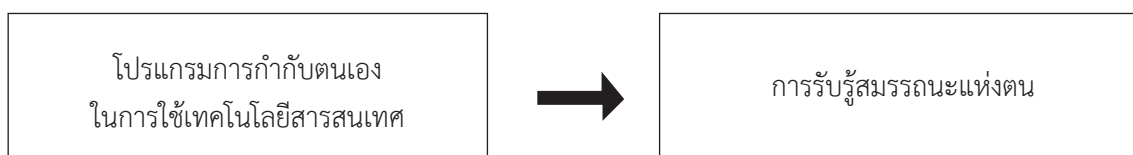
### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย เครื่องมือ 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตามกรอบแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา<sup>17</sup> ซึ่งเป็นแบบมาตรวัดชนิดประมาณค่า (rating scale) จำนวน 9 ข้อ 7 ระดับ เกณฑ์การแปลผลคะแนนอยู่ระหว่าง 1-63 คะแนน แบ่งได้ 7 ระดับดังนี้ มีความมั่นใจสูงมาก คะแนน 55 ขึ้นไป มีความมั่นใจสูง คะแนนอยู่ระหว่าง 46-54 มีความมั่นใจค่อนข้างสูง คะแนนอยู่ระหว่าง 37-45 มีความมั่นใจปานกลาง คะแนนอยู่ระหว่าง 28-36 มีความมั่นใจน้อย คะแนนอยู่ระหว่าง 19-27 มีความมั่นใจน้อยมาก คะแนนอยู่ระหว่าง 10-18 และไม่มั่นใจว่าสามารถทำได้เลย คะแนนอยู่ระหว่าง 1-9 หากความตรงเชิงเนื้อหาและหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ได้เท่ากับ 1.0. และ 0.92 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 โปรแกรมการกำกับตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตามกรอบแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา<sup>17</sup>



กรอบแนวคิดการวิจัย

โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับเทคนิคการควบคุมตนเอง โดยการฝึกการสำรวจตนเอง การกำหนดเป้าหมาย การสังเกต และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง การประเมินพฤติกรรมตนเองและการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง จำนวน 7 ครั้ง คือ

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ เพื่อสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้ นักเรียนทราบความหมายของการกำกับตนเอง วัตถุประสงค์ บทบาท หน้าที่ของทีมงานและนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ และเพื่อเตรียมความพร้อมและนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมของโครงการ เทคนิคที่ใช้เป็นกลุ่มสัมพันธ์

ครั้งที่ 2 กระบวนการกำกับตนเอง 1 เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ในทฤษฎีการกำกับตนเอง และเพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถนำกระบวนการกำกับตนเองไปใช้กำกับตนเองในการ การใช้โทรศัพท์มือถือ ไอโฟน ไอแพด แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ ได้อย่างเหมาะสมต่อพฤติกรรมสุขภาพและต่อสุขภาพ เทคนิคที่ใช้เป็นการบรรยาย กรณีศึกษา การอภิปรายกลุ่มย่อย การอภิปรายกลุ่มใหญ่ และการทำแบบบันทึกการกำกับตนเอง ใน 1 วันว่านักเรียนใช้โทรศัพท์มือถือ ไอโฟน ไอแพด แท็บเล็ต กี่ครั้ง ๆ ละนานเท่าไร ใช้ทำอะไรบ้าง และฝึกวิเคราะห์สัดส่วน การใช้โทรศัพท์มือถือ ไอโฟน ไอแพด แท็บเล็ต กับเวลาของกิจวัตรประจำวัน ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และให้นักเรียนนำแบบบันทึกการกำกับตนเองเกี่ยวกับการใช้โทรศัพท์มือถือ ไอโฟน ไอแพด แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ นำกลับไปบันทึกที่บ้าน และนำกลับมาอภิปรายในกิจกรรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ 3 กระบวนการกำกับตนเอง 2 เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจของตนเองและการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองในการยับยั้งชั่งใจในการใช้โทรศัพท์มือถือ ไอโฟน ไอแพด แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ ผู้วิจัยได้ให้ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการกำกับตนเองด้วยการบรรยาย แจกกรณีศึกษาให้นักเรียนทุกคนช่วยกันอภิปรายกรณีศึกษา และให้นักเรียนอภิปรายกระบวนการกำกับตนเองไปบันทึกการใช้การใช้โทรศัพท์มือถือ ไอโฟน ไอแพด แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ ที่บ้าน (ต่อจากครั้งที่ 2) ว่าเป็นอย่างไร และทำไมจึงต้องบันทึกการใช้การใช้โทรศัพท์มือถือ ไอโฟน ไอแพด แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์

ครั้งที่ 4-6 การกำกับตนเอง 3-5 เพื่อฝึกให้นักเรียนสามารถตั้งเป้าหมาย วางแผน สังเกตตนเองและรู้วิธีการบันทึกพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือ ไอโฟน ไอแพด แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ ที่เหมาะสม ไม่ส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของตนเอง

ครั้งที่ 4 ผู้วิจัยได้บรรยายให้นักเรียนได้รับทราบอาการกลั้วการขาดมือถือ และให้สำรวจพฤติกรรมของตนเองว่าเข้าเกณฑ์ดังกล่าวหรือไม่ ต่อจากนั้นผู้วิจัยได้นักเรียนอภิปรายกระบวนการกำกับตนเองไปบันทึกการใช้การใช้โทรศัพท์มือถือ ไอโฟน ไอแพด แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ ที่บ้าน (ต่อจากครั้งที่ 3) ว่าเป็นอย่างไร เป็นไปตามแผนที่วางไว้หรือไม่ มีปัญหาและอุปสรรคอย่างไร แก้ไขปัญหาอย่างไร ผู้วิจัยชมเชยยกย่องนักเรียนที่ประสบความสำเร็จในการใช้โทรศัพท์มือถือตามแผนที่วางไว้

ครั้งที่ 5 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 4 สอบถามแผนการกำกับตนเองต่อการ ใช้โทรศัพท์ โทรศัพท์มือถือ ไอโฟน ไอแพด แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ของนักเรียนในสัปดาห์ที่ผ่านมา วิเคราะห์กรณีศึกษาและร่วมกันอภิปรายถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น

ครั้งที่ 6 ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนได้ทบทวนความรู้เกี่ยวกับการกำกับตนเอง ทบทวนกรณีศึกษา ผลกระทบจากการใช้โทรศัพท์มือถือ ไอโฟน ไอแพด แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง และการใช้กระบวนการกำกับตนเองในการตัดสินใจของตนเองและการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองในการยับยั้งชั่งใจในการใช้โทรศัพท์มือถือ ไอโฟน ไอแพด แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์

ครั้งที่ 7 ปฐมนิเทศ ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการกำกับตนเองไปหาความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ความตรงตามเนื้อหา 1.00

### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยและเครื่องมือผ่านการเห็นชอบการทำวิจัยโดยคณะกรรมการจริยธรรมและวิจัยของมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย เลขที่ SN 2559/2 กลุ่มตัวอย่างได้รับการชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนอย่างละเอียดครบถ้วน ผลการวิจัยถือว่าเป็นความลับและนำเสนอในภาพรวม เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัยจึงให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นชื่อ (ลงนาม) ในเอกสารขอความยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตรงตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ คือมีประสบการณ์การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

นานติดต่อกัน 1 เดือน ยินดีที่จะเข้าร่วมการวิจัยและได้รับอนุญาตจากบิดามารดาหรือผู้ปกครองและอายุไม่เกิน 17 ปี บริบูรณ์

2. เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติจำนวน 60 คน แล้ว ผู้วิจัยขอความร่วมมือในการทำวิจัย พร้อมทั้งพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนอย่างละเอียดครบถ้วน

3. ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมการกำกับตนเอง (Pre-test)

4. ดำเนินการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 7 สัปดาห์

5. ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมการกำกับตนเอง (Post-test)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ เพื่อทำการทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ด้วยสถิติ Pair t-test

ทดสอบการแจกแจงของข้อมูลด้วยสถิติ Kolmogorov-Smirnov Test

### ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปกลุ่มตัวอย่าง พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 54.2 อายุระหว่าง 15-17 ปี อายุเฉลี่ย 16.45 ปี เกรดเฉลี่ยโดยประมาณ 2.91 ส่วนใหญ่ได้เงินมาโรงเรียนวันละ 73 บาท บิดาและมารดาส่วนใหญ่จบชั้นมัธยมศึกษา สถานภาพสมรสคู่

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

คะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ก่อนการเข้าร่วม

โปรแกรม 40.27 (SD = 5.52) หรือ 67.12% และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเท่ากับ 47.51 (SD = 3.72) หรือ 79.02% (ตารางที่ 1)

และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับด้วยวิธีทางสถิติ Pair t-test พบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ก่อน-หลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ตารางที่ 2)

### การอภิปรายผล

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองของเด็กวัยรุ่นต่อการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศภายหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เชื่อว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองได้รับความรู้เกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง เปิดโอกาสให้ร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง ได้ฝึกกระบวนการคิดวิเคราะห์ในการกำกับตนเองต่อการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศจากตัวอย่างกรณีศึกษา ส่งเสริมสนับสนุนให้มีความคิดวิเคราะห์ที่มีความตระหนักถึงผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นต่อตนเองในระยะสั้นและระยะยาวได้ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีประยุกต์การกำกับตนเองต่อการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และยังเป็น การให้กลุ่มช่วยกันสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการกำกับตนเองต่อการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพิ่มมากขึ้นด้วย สอดคล้องกับการวิจัยที่ศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่าเด็กวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง มีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และเด็กวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง มีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทั้งนี้เพราะถ้าวัยรุ่นมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว จะเลือกกระทำพฤติกรรม มีการคิดตัดสินใจตลอดเวลาว่าจะกระทำพฤติกรรมใด จะใช้ความพยายามและความอดทนในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค รูปแบบการคิดและปฏิกิริยาจะเหมาะสม

**ตารางที่ 1** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ก่อนและหลังการทดลอง (n = 60)

คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
Mean	40.27	47.51
ร้อยละ	67.12	79.02
SD	5.52	3.72
ระดับ	ปานกลาง	ปานกลาง

**ตารางที่ 2** เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ก่อนและหลังการทดลอง

คะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตน	X	SD	df	t	p-value
ก่อนทดลอง	40.27	5.52	59	4.947	0.000*
หลังทดลอง	47.51	3.72			

\* p-value < .01

ไม่แสดงออกถึงพฤติกรรมก้าวร้าว การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว จึงเป็นคุณลักษณะภายในตนของวัยรุ่นที่มีความสำคัญใน ลดการพฤติกรรมเสี่ยงที่มาจาก การไม่สามารถควบคุมความก้าวร้าวได้ สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า ถ้าวัยรุ่น มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงจะทำให้สามารถควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการปรับตัวอยู่ในสังคม<sup>23</sup> สอดคล้องกับการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการมีวินัยในการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนศรีนครินทรวิทยา (พระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา) สังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จังหวัดนครสวรรค์ พบว่าสามเณรนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีระดับการมีวินัยในการเรียนสูงกว่าสามเณรนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการทดลอง สามเณรนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีระดับการมีวินัยในการเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .01 อธิบายได้ว่า กิจกรรมในโปรแกรมการกำกับตนเองทุกครั้ง สามเณรนักเรียนจะต้องเขียนบันทึกพฤติกรรมในใบงาน และจากผลงานของสามเณรนักเรียนพบว่า สามเณรนักเรียนเขียนบันทึกได้ดีขึ้น และถูกต้องมากขึ้น เพราะผู้วิจัยได้มีการใช้ตัวแบบและ

การให้การเสริมแรงทางสังคม จึงส่งผลให้สามเณรนักเรียนทำพฤติกรรมตามแบบอย่าง มีการพัฒนาผลงานของตนเองให้ดีขึ้น และในโปรแกรมการกำกับตนเอง ผู้วิจัยให้สามเณรนักเรียนช่วยกันทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม แสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อน ส่งเสริมให้มีความมั่นใจในการเรียน<sup>24</sup> สอดคล้องกับการวิจัยที่พบว่าวัยรุ่นที่รับรู้ว่าคุณสามารถควบคุมพฤติกรรม เป็นที่ยอมรับทำให้เกิดความภูมิใจ และมีความตั้งใจในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพมากยิ่งขึ้น<sup>25-27</sup> และสอดคล้องแนวคิดที่กล่าวว่าการกำกับตนเองเป็นกระบวนการที่สนับสนุนให้บุคคลมีความพึงพอใจในพฤติกรรมของตนเอง นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้และสามารถคงพฤติกรรมต่อไป<sup>28, 29</sup>

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง เพื่อประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ อย่างต่อเนื่อง
2. ควรนำผลการศึกษานี้ไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มนักเรียนทุกๆ ไป อย่างมีแบบแผนและมีแนวทางที่ชัดเจนเพื่อเสริมสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ และมีภูมิคุ้มกันในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ในอนาคต

## References

1. Ruangkanhasetr S., Hetraku P., Kongsakon R. Youth risk behavior survey: Bangkok, Thailand. *Journal of ADOLESCENT HEALTH*. 2005; 36(3): 227-235. (in Thai)
2. Charuruntasirikul S., Wongchanchailert M. *Ambulatory Pediatrics*. (2<sup>nd</sup> edition). Songkhla. Chanmeang printing; 2006. (in Thai)
3. Srivichai C., Chaimongkol N., Pongjaturawit Y. Factors Effecting Health Behavior in Early Adolescents of game Addiction. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*. 2015; 16(3): 114-121. (in Thai)
4. Institute of Child Health and teenagers Rajanagarindra. *Psychiatry Siriraj DMS* 5. Bangkok: Faculty of Siriraj's Medicine. 2015. (in Thai)
5. Jansangri S., Kantha K., wanitchatum P. Lifestyle Families with children are positively and negatively affected, and family welfare services are available. *Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University*. 2010. (in Thai)
6. Jeunmukda S. Correlation Factors and effects of gaming Addiction on students in the province Samut Songkhram. *Journal of Mental Health of Thailand*. 2007; 15 (3): 187. (in Thai)
7. Kim E.J., Namkoong K., Ku, T., & Kim S. J. The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *Eur Psychiatric*, April; 2008. 23(3): 212 -218.
8. Smansin D. Comparison of aggressive behaviors among elementary school students on Play video games and not play video games. Bangkok: Kasetsart University. 1996. (in Thai)
9. Sumalyasak T. The Comparison of Mathayomsuksa 2 Watsutiwararam School Students Aggressive Behavior on Video Game and Non-Video Game Playing. Master. Education (Educational Technology). Educational Technology (Educational Technology), Kasetsart University. 1998. (in Thai)
10. Abdolkhallegi M., Davachi A., Sahbaie F., Mahmoudi M., et al. Surveying the association between computer-video games and aggression in male students of guidance school in Tehran. *Medical Science Journal Islamic Azad University Tehran Medical Branch*. 2003; 15(3): 141-145.
11. Busch V., Stel H.F. V., Schrijvers A. JP., & Leeuw J. RJ. DE. Clustering of health-related behaviors, health outcomes and demographics in Dutch adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2013; 13: 1-11.
12. Sivanad A. Affect of game computer Addiction on students in Bangkok Metropolis. Master of Science Thesis, Master of Public Administration Krirk University. 2011.
13. Visanupong S. Online gaming behavior that affects student learning of Mathayomsuksa 1-3. Master Degree of Education, Graduate School, Burapha University. 2009. (in Thai)
14. Srivichai C. Health Behavior in game addiction of early adolescents: A Planned Behavior Theory. *Journal of The Police Nurse*. 2014; 6(2): 1-15. (in Thai)
15. Hongsanguan S., Ketman P., Rungkanjaset S. Game Computer behavior and adolescent addiction problems: presented at the Rachawithayali College Conference. *The Psychiatrist of Thailand 2005*, Bangkok (October 10-12). (in Thai)



16. Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. New York: Prentice-Hall. 1986.
17. Evans R.I. Albert Bandura: The man and his ideas - a dialogue. NY: Praeger. 1989.
18. pakpern S., Jantasorn V., Jasuvan S. Family relationship Self-efficacy Class participation, commitment and achievement of high school students In Bangkok. Journal of Parichart special Issue. 2012; 25(1): 110-120. (in Thai)
19. Kann L., Warren C. W., Harris W. A., Collins J. L., Donglas K. A., & Collinns M .E., et al. Youth risk behavior surveillance-United States, 1993. Journal of School Health. 1995; 65:162-171.
20. Taboung R., Thungkoompan P., Sakunpan S. Effect of self-regulation program on self-efficacy toward aggressive behavior control among adolescents. Payabarnsan. 2007; 34(3) :98-110. (in Thai)
22. Kewsuwan K. Effect of self-efficacy enhancement for drinking refusal program on alcohol drinking behaviors among adolescents a Thunghuachang District, Lamphun Province. Thesis of Master of Nursing Science, Nursing, Mental Health and Psychiatric Nursing, Graduate College, Chiang Mai University. 2007. (in Thai)
23. Tabang R. (2007). Effect of self-regulation program on self-efficacy toward aggressive behavior control among adolescents. Master Degree of Psychiatric Nursing, Graduate School, CheingMai University.
24. Wongmaun K. The Effects of Self-Regulation Programe on Learning Discipline of Pre-Intermediate Students at Srinapakhetwitaya School (Prariyattidham, Department of Common Study) Buddhism Department, Nakorn Sawan. Master's Project, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. 2010. (in Thai)
25. Terry D. J., & O'Leary J. E. The theory of planned behaviour: The effects of perceived behavioural control and self-efficacy. British Journal of Social Psychology. 1995; 34: 199–220.
26. Ajzen I., Fishbein M. Understanding attitudes and predicting social behavior. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. 1980.
27. Fisnbein M., Trafimow M., et al. AIDS Knowledge, attitudes, beliefs, and practices (KABP) in two Caribbean countries: A comparative analysis. Journal of Applied Psychology. 1993; 23: 687-702.
28. Kanfer F.H. Helping People Change (2<sup>nd</sup> ed). New York: Pergamon. 1980.
29. Wonganantnont P. Excessive internet usage behavioral in adollessents. Journal of The Royal Thai Army Nurses. 2014;15(2): 173-178. (in Thai).