

ผลของโปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเองต่อความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

The Effects of a Self-Regulation Learning Program on Sensation-Seeking Behaviors among Junior High School Students

นพรัตน์ พรหมจาด¹, อังคณา จิรโรจน์² และ ชมชื่น สมประเสริฐ³

Noparat Promjad¹, Angkana Jirarode² and Chomchuen Somprasert³

สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
Nursing Science Program in Psychiatric and Mental Health Nursing, Faculty of Nursing,
Thammasat University, Thailand
Corresponding Author, Email: ¹noparat048@nurse.tu.ac.th

Retrieved: May 23, 2024; Revised: May 1, 2025; Accepted: June 6, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเองต่อความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น 2) เพื่อเปรียบเทียบความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง 3) เพื่อเปรียบเทียบความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น หลังได้รับโปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเองของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมและกลุ่มที่ได้รับการดูแลปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดชัยนาท ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2566 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คัดเข้า จำนวน 60 ราย ทั้งเพศหญิงและเพศชาย แล้วสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 ราย กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ของ แบนดูรา (Albert Bandura, 1986) ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ดำเนินกิจกรรม 1 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 90 นาที รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ มีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้วยการนำไปทดลองใช้ (Tryout) กับกลุ่มที่ใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) 0.85 ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับการดูแลตามปกติ ประเมินผลโดยใช้แบบประเมินความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจโดยใช้แบบวัด (Sensation Seeking Scale) (Zuckerman, 1979) ฉบับภาษาไทย วัดผล 2 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง และสิ้นสุดการทดลองทันที วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติทดสอบค่าที

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1) ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง มีค่าเฉลี่ยคะแนน ($M = 76.40$, $SD = 7.22$) ต่ำกว่าก่อนการทดลอง ($M = 130.07$, $SD = 20.44$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 13.56$, $p < .001$)

2) ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง ($\bar{D}1 = 46.87$, $SD = 20.18$) แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ($\bar{D}2 = .06$, $SD = 3.13$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 15.17$, $p < .001$)

สรุปได้ว่า โปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง มีประสิทธิภาพทำให้การควบคุมความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ลดลงได้มากกว่าการได้รับการดูแลตามปกติ

คำสำคัญ: โปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง; ความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ; นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น; ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม



Abstract

The purpose of this quasi-experimental research was to determine the effects of the effects of a self-regulation learning program on sensation-seeking in junior high school students. The sample group consisted of junior high school students in Chainat Province. Semester 2, academic year 2023, selected a sample group according to the inclusion criteria, totaling 60 people, both female and male. Then simply randomize them into an experimental group and a control group, 30 people in each group. The experimental group participated in a self-regulation learning program in which the researcher applied the Social Learning Theory concepts of Bandura (Albert Bandura, 1986), consisting of 8 activities, conducted 1 time/week, each time. 90 minutes for a total of 8 weeks. The control group will receive regular care. The data were analyzed using descriptive statistics and t-test.

The results of the study were as follows.

1) The mean in feelings of seeking of experimental group was significantly lower score after receiving the self-regulation learning program, ($M = 76.40$, $SD = 7.22$) compared to before ($M = 130.07$, $SD = 20.44$), at statistically difference ($t = 13.56$, $p < .001$)

2) The mean difference score in feelings of seeking between before and after receiving the self-regulation learning program of the exp. gr. ($\bar{D}1 = 46.87$, $SD = 20.18$) differed significantly from the control group's ($\bar{D}2 = .06$, $SD = 3.13$) at a statistical significance. ($t = 15.17$, $p < .001$)

Keywords: Self-Regulation Social Learning Program; Sensation-Seeking Behaviors; Junior High School Students; Social Learning Theory

บทนำ

วัยรุ่น เป็นวัยที่กำลังอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ และเป็นระยะที่มีการพัฒนาในด้านต่าง ๆ เช่น ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จากพัฒนาการต่าง ๆ เหล่านี้ ส่งผลให้อารมณ์ของวัยรุ่นจะรุนแรงและเปลี่ยนแปลงง่าย เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ได้อย่างรวดเร็ว ขาดการควบคุมพฤติกรรม และแสดงออกอย่างเปิดเผย วัยรุ่นเป็นวัยที่เต็มไปด้วยปัญหามากมาย (วลัยกรณ์ แพร่กิจธรรมชัย, 2555) จากการศึกษาพบว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 11-15 ปี มักมีอารมณ์ และพฤติกรรมที่แปรปรวน อ่อนไหวง่าย หงุดหงิด ยังมีความรู้สึกที่ยึดตัวเองเป็นหลัก มีความคิดแบบรูปธรรมเป็นส่วนใหญ่ ไม่สามารถควบคุมความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ ไม่สามารถเข้าใจหรือมองเห็นผลที่จะเกิดตามมาในอนาคตซึ่งเป็นผลมาจากการกระทำหรือพฤติกรรมในปัจจุบันนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงที่ไม่เหมาะสม (นະຄຸນຊຸກ ຈຸພາກາຍຸຈັນ, ຈາຣຸວຣຣນ ໄຟ້ຕະຣະກູລ ແລະສຸນິຍ໌ ລະກາປັນ, 2558) สิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในช่วงวัยรุ่นนี้ ส่งผลให้วัยรุ่นจำนวนหนึ่ง เกิดพฤติกรรมที่มีความรุนแรงมากกว่าเกณฑ์ปกติ จนกลายเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในรูปแบบของนักเลงหรืออันธพาล ซึ่งเป็นการทำผิดกฎหมายและส่งผลกระทบต่อสังคมในวงกว้าง เช่น ปัญหาการทะเลาะวิวาทของกลุ่มวัยรุ่น และการทำลายทรัพย์สิน ทั้งของบุคคลอื่นและของสาธารณะ ทั้งยังส่งผลให้บุคคลในสังคมเกิดความหวาดระแวง และรับรู้ได้ถึงความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (Jessor, 1993) ซึ่งสอดคล้องกับรายงานฐานความผิดของคดีที่เด็กและเยาวชน (อายุไม่ถึง 18 ปี) ถูกจับกุมฯ ปี 2562 ว่ามีฐานความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ ร้อยละ 50.4 ความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน ร้อยละ 13.1 ความผิดเกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย ร้อยละ 10.4 ความผิดเกี่ยวกับเพศ ร้อยละ 4.4 ความผิดเกี่ยวกับอาวุธและวัตถุระเบิด ร้อยละ 4.3 และความผิดเกี่ยวกับความสงบสุข เสรีภาพ ชื่อเสียง และการปกครอง ร้อยละ 2.5 (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2562) นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิตกล่าวถึงพฤติกรรมการติดเกม ติดการพนันบอล

ตลอดจนติดเทียวกกลางคืนของวัยรุ่น ในบางครั้งพฤติกรรมวัยรุ่นจะแสดงออกมาในทางก้าวร้าว และกระทำการโดยไม่มีไตร่ตรอง หรือขาดการยั้งคิด ซึ่งวัยรุ่นช่วงนี้จะมีความรู้สึกว่าตนเองมีอิสระทางด้านร่างกาย และสามารถดูแลตนเองได้ รวมถึงเป็นวัยที่ชอบลอง โดยเฉพาะกิจกรรมที่เกิดความเสี่ยง ชอบเรียนรู้ที่แสวงหาสิ่งแปลกใหม่ที่หลุดออกจากสังคมหรือกรอบที่เคยเจอ ไม่ว่าจะเป็นกรอบครัวหรือโรงเรียน ที่เป็ความแปลกใหม่ สร้างความตื่นเต้นเร้าใจให้กับตนเอง (กรมสุขภาพจิต, 2562)

ความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ เป็นสภาวะปกติที่เกิดขึ้นของวัยรุ่นทุกคน ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้วัยรุ่นเข้าหาสิ่งทีทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้พบว่า ช่วงอายุ 13-16 ปี จะเป็นช่วงที่วัยรุ่นแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจสูงสุด เนื่องจากการเพิ่มปริมาณของฮอร์โมนเพศที่เพิ่มสูงขึ้นและส่งผลต่อสมองส่วน Limbic Reward System ตอบสนองต่อสิ่งเร้าเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นเมื่อวัยรุ่นเจอสิ่งทีแปลกใหม่ตื่นเต้นเร้าใจก็จะมีการหลั่งสารสื่อประสาทโดพามีน (Dopamine) ซึ่งเป็นสารแห่งความพึงพอใจเพิ่มมากขึ้น นอกจากวัยรุ่นจะแสวงหาในสิ่งทีทำให้เกิดพึงพอใจแล้ว วัยรุ่นยังมีอารมณ์ที่หุนหันพลันแล่นเกิดขึ้นมากในช่วงเวลาเดียวกันอีกด้วย (Collado, Felton, Mac Pherson, & Lejuez , 2014) ความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ จึงเป็นอีกหนึ่งปัจจัยทีมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น โดยจะก่อให้เกิดพฤติกรรมการสำรวจและทดลองสิ่งแปลกใหม่ต่าง ๆ เพื่อสนองตอบต่อความอยากรู้อยากลองของตนเอง วัยรุ่นทีมีการควบคุมตนเองทีดีจะมีความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจได้อย่างเหมาะสม เกิดพฤติกรรมในเชิงบวกทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม ตรงข้ามกับวัยรุ่นทีไม่มีการควบคุมตนเองดีเพียงพอ อาจคล้อยตามเพื่อนหรือสิ่งแวดล้อม ส่งผลทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยงได้ (พนม เกตุมาน, 2558)

จากการทบทวนวรรณกรรม จากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ทีเกี่ยวข้องกับงานวิจัยทางการพยาบาลและวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ ฐานข้อมูล Thaijo, Science direct, PubMed, BMJ และ EBSCO โดยกำหนดคำสำคัญทีใช้ในการสืบค้นงานวิจัยและใช้กรอบแนวคิดของ PICO (PICO framework) เป็นเกณฑ์ในการสืบค้น มีคำสำคัญดังนี้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (Junior high school students) การเรียนรู้แบบกำกับตนเอง (Social learning program) ความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ (sensation seeking) โดยมีจำนวนงานวิจัยทีเกี่ยวข้องกับ ความสัมพันธ์ของความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจกับพฤติกรรมเสี่ยง สรุปประเด็นได้ดังนี้ ประเด็นที่ 1 ปัจจัยทีส่งผลต่อความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ ประเด็นที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ประเด็นที่ 3 การบำบัดโดยใช้โปรแกรมการเรียนรู้ต่อพฤติกรรมเสี่ยง ประเด็นที่ 4 การใช้โปรแกรมการเรียนรู้ในการส่งเสริมพฤติกรรมเพื่อการป้องกัน

จากการศึกษางานวิจัยทีเกี่ยวข้อง พบว่า มีผู้ศึกษาเกี่ยวโปรแกรมการเรียนรู้ในวัยรุ่นอยู่หลายทฤษฎีแต่ยังไม่ม้งานวิจัยใดทีศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมการเรียนรู้ทีมีผลต่อความรู้สึกการแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจของวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับโปรแกรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ดังทีกล่าวมาพบว่า แนวคิดในการกำกับตนเอง (Self-regulation) ตามแนวคิด ของแบนดูรา เป็นสิ่งสำคัญทีจะช่วยให้อวัยรุ่นได้เรียนรู้และสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของช่วงชีวิตให้สามารถแสดงออกถึงพฤติกรรมทีเหมาะสมและนอกจากนั้นยังเสริมความรู้และเพิ่มพฤติกรรมในการควบคุมตนเองเพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกัน เพิ่มศักยภาพในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ แบนดูรา กล่าวว่บุคคลจะสามารถกำกับตนเองได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับการเรียนรู้และการพัฒนา และกระบวนการตัดสินใจของบุคคล ถ้าบุคคลมีการประเมินพฤติกรรมแล้วมีคุณค่ากับตนเองก็ส่งผลต่อการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทันที (Bandura,1986) สอดคล้องกับงานวิจัยทีมีการศึกษาการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมในวัยรุ่น โดยเน้นให้อวัยรุ่นรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรม ทำให้อวัยรุ่นมีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถดำเนินพฤติกรรมให้บรรลุตามทีคาดหวังได้ (ชญานิกา ศรีวิชัย, ภัทรภร อยู่สุข และ สาริณย์ จินดาอุฒิพันธ์, 2560)

โดยปกติแล้วงานสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นในเขตสุขภาพที 3 มีการดำเนินงานสุขภาพจิตโรงเรียนโดยใช้ฐานข้อมูลด้านพฤติกรรม อารมณ์ และสังคมของนักเรียน หรือ ระบบสุขภาพจิตโรงเรียนวิถีใหม่ เพื่อเฝ้าระวัง



เรียนรู้ และรับคำปรึกษาเพื่อดูแล นักเรียนที่เสี่ยงต่อปัญหาพฤติกรรมอารมณ์และทักษะสังคม (SCHOOL HEALTH HERO) พบว่า นักเรียนมีปัญหาพฤติกรรมในเรื่องการกลั่นแกล้งเพื่อน จำนวน 3 ราย เป็นนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีแนวทางการจัดการโดยครูแนะแนวและครูฝ่ายปกครอง ใช้วิธีการตักเตือนและเชิญผู้ปกครองมารับทราบข้อมูลร่วมกัน แต่ปัญหาพฤติกรรมของเด็กที่พบปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข จากเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยในฐานะพยาบาลจิตเวชที่ปฏิบัติงานด้านการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต ได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาพฤติกรรมดังกล่าวของวัยรุ่น ผู้วิจัยมีความเชื่อมั่นต่อการเรียนรู้โดยการนำทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1986) เกี่ยวกับแนวความคิดการกำกับตนเอง (Self-regulation) มาประยุกต์ใช้กับวัยรุ่นกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้วัยรุ่นสามารถเรียนรู้ที่จะควบคุมความต้องการแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ ไม่ให้มากเกินไป วัยรุ่นจะอย่างไรให้ยับยั้งชั่งใจต่อความรู้สึกเบื่อหน่ายที่เกิดขึ้นและดำเนินพฤติกรรมต่อไปเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้ การดำเนินการตามกระบวนการกำกับตนเองในส่วนนี้ถ้าวัยรุ่นไม่เกิดปัญหา หรือสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ จะทำให้พวกเขามีความมั่นใจที่จะตัดสินใจดำเนินพฤติกรรมที่ดีอย่างต่อเนื่อง เมื่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ประสบความสำเร็จ วัยรุ่นจะรู้สึกภูมิใจในตนเอง รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถมีสมรรถนะที่จะดำเนินพฤติกรรมเป้าหมายใหม่ให้ประสบความสำเร็จได้ต่อไป (Bandura, 1986; รัตนา ดงบัง, 2550)

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเองต่อความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง
3. เพื่อเปรียบเทียบความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น หลังได้รับโปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเองของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมและกลุ่มที่ได้รับการดูแลปกติ

สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจในกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเองลดลงจากก่อนได้รับโปรแกรม
2. ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental research) การศึกษาแบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (The pretest – posttest control group design)

ประชากร คือ วัยรุ่นชายและหญิง ช่วงอายุ 13-15 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น ในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา จังหวัดชัยนาท

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ วัยรุ่นชายและหญิง ช่วงอายุ 13- 15 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2566 ภาคเรียนที่ 2 อำเภोधันคา จังหวัดชัยนาท จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และ กลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน ผู้วิจัยคำนวณ ขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Sample size) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G*Power โดยกำหนดค่าอำนาจการทดสอบ (Power of the test) จาก ค่ามาตรฐานที่ยอมรับได้อย่างน้อยที่สุด ที่ระดับร้อยละ 80 (ที่ระดับ .80 ในโปรแกรม) กำหนดระดับ นัยสำคัญทางสถิติหรือค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา เท่ากับ .05 และกำหนดขนาดอิทธิพล (effect size) จากงานวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการกำกับตนเอง

ต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ของธัญญาภรณ์ อุปมัยรัตน์ 2561 ซึ่งเป็นการศึกษาผลของโปรแกรม การกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น และวิธีการศึกษาใกล้เคียงกันกับงานของผู้วิจัยมากที่สุดเมื่อวิเคราะห์ขนาดอิทธิพล (Effect size) ด้วย โปรแกรมสำเร็จรูป G*power จากค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มทดลอง ($M=115.17$, $SD.=14.09$) และกลุ่มควบคุม ($M= 68.43$ $SD.=5.38$) ได้ค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ 0.8 ที่ระดับ .50 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 52 ราย ระหว่างดำเนินการวิจัยเพื่อป้องกันความเสี่ยงจากสูญหายระหว่างการเก็บข้อมูล (Drop out) ผู้วิจัยจึงพิจารณาเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างอีก ร้อยละ 10 จะได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 57 ราย แต่เนื่องจาก ต้องการแบ่งกลุ่มทดลองเพื่อทำกิจกรรมกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มมีสมาชิกเท่ากัน ผู้วิจัยจึง จัดขนาดกลุ่มตัวอย่าง 60 ราย ดังนั้นสามารถแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 ราย (บุญใจ ศรีสถิตยัณรากร, 2553)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ส่วน คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล อายุ เพศ ศาสนา ประวัติการใช้สารเสพติดของบุคคลในครอบครัว รายได้และของบิดา/มารดา ความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัวและการเลี้ยงดู

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ เป็นแบบสอบถามวัดความรู้สึกแสวงหาความตื่นเต้นเร้าใจ โดย Zuckerman (Sensation Seeking Scale: SSS Form IV) ได้รับการแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดยกุลวดี อักษรทับ (2544) และพัฒนาแบบสอบถามโดย ประธาน รัชตจำรุญ (2544) โดยการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยนำเครื่องมือมาใช้ในการปรับปรุงภาษา และ เปลี่ยนแปลงข้อคำถามบางข้อให้เหมาะสมแล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพจิตและจิตเวช จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่น จำนวน 1 ท่าน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่นที่มีความเชี่ยวชาญและรับผิดชอบงานสุขภาพจิตในโรงเรียน จำนวน 1 ท่าน และอาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตวัยรุ่น จำนวน 1 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา โดยมีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (CVI) เท่ากับ 1 หลังจากผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาแล้ว ผู้วิจัยนำเครื่องมือนี้ ไปใช้ทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอื่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง (Try out) จำนวน 30 ราย โดยใช้การวิเคราะห์หาความสอดคล้องภายใน ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ค่าที่ยอมรับได้คือมากกว่า 0.7 (บุญใจ ศรีสถิตยัณรากร, 2555) ซึ่งผลการวิเคราะห์ความ เชื่อมั่นแบบประเมินความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจนี้มีค่าความเชื่อมั่นที่ 0.85 ซึ่งเป็นค่าที่ยอมรับได้

2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง นำโปรแกรมที่ใช้ในการทดลอง ไปตรวจสอบความตรงตาม

เนื้อหา (Content validity) คือโปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างนำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ประกอบด้วย จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่น จำนวน 1 ท่าน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการด้านจิตเวช เด็กและวัยรุ่นที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญและรับผิดชอบงานโรงเรียน จำนวน 1 ท่าน อาจารย์พยาบาล ที่มีความเชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตวัยรุ่น จำนวน 1 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมด้วยการหา ความตรงของเนื้อหา (Relevance) ความชัดเจน (Clarity) ของเนื้อหา ความสมบูรณ์ของเนื้อหา (Comprehensiveness) ความเหมาะสมของขั้นตอนระยะเวลาที่ใช้และความเหมาะสมการประเมิน ผลลัพธ์ในแต่ละกิจกรรม หลังจากได้รับข้อเสนอได้มีการปรับปรุงโปรแกรมตามข้อเสนอแนะของ ผู้ทรงคุณวุฒิมีการปรับภาษาที่ใช้ให้เข้าใจง่ายขึ้น นำโปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเองทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 ราย เพื่อทดสอบความเป็นไปได้ของการดำเนินกิจกรรมในโปรแกรม ความเหมาะสม



ของ การใช้ภาษาที่มีความง่ายต่อการเข้าใจของนักเรียนวัยรุ่นและความน่าสนใจของกิจกรรม รวมถึงระยะเวลาที่ใช้ โดยกิจกรรมมีทั้งหมด 8 กิจกรรม

ตารางที่ 1 รายละเอียดกิจกรรม แนวคิดและผลลัพธ์การเรียนรู้

กิจกรรม	แนวคิดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
กิจกรรมที่1: “รู้จักกัน รู้จักฉัน รู้จักเธอ”	เพื่อสร้างสัมพันธภาพและการอธิบายถึง วัตถุประสงค์ และกระบวนการของการร่วม กิจกรรม	ระบุวัตถุประสงค์และขั้นตอนในการ ดำเนินกิจกรรม
กิจกรรมที่2 : “ไอดอล ในดวงใจ”	เรียนรู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มองและสำรวจตนเองได้ เรียนรู้การฝึกการตั้งเป้าหมายของตนเอง	สามารถบอกจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง ได้ วิเคราะห์ บุคคลต้นแบบที่นำมาศึกษา ถึงผลลัพธ์ความสำเร็จ ระบุเป้าหมายของตนเองในเบื้องต้นได้
กิจกรรมที่3 : “เป้าหมายมีไว้พุ่งชน”	เรียนรู้วิธีการตั้งเป้าหมายที่ดีต้องมีความทำ หายและปฏิบัติได้จริง เรียนรู้การสร้างแรงจูงใจให้กับตัวเอง	ระบุเป้าหมายของตนเอง รวมทั้ง สามารถวางแผนการดำเนินการเพื่อให้ เป้าหมายนั้นสำเร็จได้
กิจกรรมที่4 : “เปลี่ยนใหม่ให้ท้าทาย”	การทบทวนตนเอง ความมีวินัย การสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เป้าหมายประสบ ความสำเร็จ อุปสรรคที่ส่งผลให้เป้าหมายไม่ประสบ ความสำเร็จ	ระบุอุปสรรคที่สามารถจะเกิดขึ้นกับ ตนเอง
กิจกรรมที่5 : “เรื่องเล่าเร้าอารมณ์”	รู้จักอารมณ์ของตนเอง การเรียนรู้ความเข้าใจ ลักษณะทางอารมณ์ของตนเอง สังเกตและ ติดตาม การเกิดอารมณ์ รวมทั้งการแสดงออก ที่ตอบสนองต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะ การเกิดอารมณ์ทางลบที่อาจทำให้เกิดการ แสดงออกที่ไม่เหมาะสมและส่งผลทางลบ ตามมาได้	ระบุอารมณ์ ลักษณะต่าง ๆ ทั้งด้าน บวก (อารมณ์ สุข) และด้านลบ (อารมณ์ทุกข์) ผลกระทบจากอารมณ์ทุกด้านบวก (อารมณ์สุข) และด้านลบ (อารมณ์ ทุกข์) ที่แสดงออกทางกาย หรือ พฤติกรรมได้ เลือกเทคนิคการจัดการกับอารมณ์ทาง ลบที่เกิดขึ้นได้
กิจกรรมที่6 : “เปลี่ยนเหยื่อให้เป็นเสือ”	ทักษะด้านการยับยั้งชั่งใจ (Inhibition) จะ ช่วยควบคุมพฤติกรรมและการกระทำที่ไม่ เหมาะสมการควบคุมตนเอง (Self Control) และควบคุมความต้องการของตนให้อยู่ใน ระดับที่เหมาะสม	ระบุความหมายของการยับยั้งชั่งใจ รวมถึงบอกผลดี ผลเสียของการมี ทักษะนี้ใน ตนเองได้ ระบุวิธีการจัดการกับการยับยั้งชั่งใจต่อ สถานการณ์ที่สมมติขึ้นได้
กิจกรรมที่7 : “อุบายคนลวง”	การใช้ทักษะด้านการยับยั้งชั่งใจ (Inhibition) มาเป็นแนวทางการฝึกเพื่อให้บุคคล รู้จักการ หยุดคิด พิจารณาสถานการณ์ท้าทายต่าง ๆ ที่ เข้ามากระตุ้นตัวเอง	เรียนรู้ต่อการเผชิญกับสถานการณ์ที่มี ความท้าทายต่อความยับยั้งชั่งใจ ฝึกการยับยั้งชั่งใจจากสถานการณ์ทำ หายที่สมมติขึ้นได้

กิจกรรม	แนวคิดการเรียนรู้	ผลลัพธ์การเรียนรู้
กิจกรรมที่ 8 : “รางวัลแห่งความสำเร็จ”	กระบวนการที่เสริมสร้างความมั่นใจ ความ เข้มแข็ง และเป็นการสร้างความตระหนักต่อ การกำกับความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ ทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา รวมถึงได้บทเรียน อะไรบ้าง สามารถนำความรู้ไปพัฒนา ควบคุม ความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจอย่างไร	สะท้อนความเข้าใจและผลลัพธ์ของ โปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง ประยุกต์ใช้การกำกับตนเองไปใช้ใน ชีวิตประจำวันเพื่อควบคุมความรู้สึก แสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ

การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขอรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 สาขาวิทยาศาสตร์ เพื่อพิจารณาให้ความเห็นชอบในการดำเนินการวิจัย ได้รับการพิจารณารับรองจาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 สาขาวิทยาศาสตร์ เลขที่ COA No.045/2566 วันที่รับรอง 15 มิถุนายน 2566 วันหมดอายุการรับรอง วันที่ 14 มิถุนายน 2567 เป็นระยะเวลา 1 ปี

2. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุมัติจากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ประสานไปยัง ผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อขออนุญาตทดลองใช้ (Try out) เครื่องมือวิจัยและลงพื้นที่เก็บข้อมูล หลังจากนั้นเข้าพบ ผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ หลักการขั้นตอน กลุ่มเป้าหมาย และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ ตลอดจนประสานขอความร่วมมือในการวิจัย

3. ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คัดเข้า กำหนดกลุ่มตัวอย่าง 60 ราย แจกอาจารย์ประจำชั้นกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม

4. ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มทดลองและแนะนำตนเอง บอกวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรม ขอความร่วมมือในการทำ วิจัย และชี้แจง รายละเอียดการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างตอบรับหนังสือแสดงความยินยอม เข้าร่วมการวิจัย (Consent form)

5. ผู้วิจัยเข้าพบผู้ปกครอง ของกลุ่มตัวอย่างเพื่อแนะนำตัว บอกวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรม ขอความ ร่วมมืออนุญาตให้บุตรหลานในการทำวิจัย และชี้แจงรายละเอียดให้กลุ่มตัวอย่างทราบ ทั้งนี้ได้มีการแจ้งเพิ่มเติม สำหรับการตัดสินใจในการเข้าร่วมการวิจัย โดยการวิจัยครั้งนี้จะเป็นการสมัครใจด้วยตนเอง และหากระหว่างดำเนิน กิจกรรม ได้มีการถอนตัวจากวิจัยในครั้งนี้อะไรก็ตาม ใดๆ ต่อการเรียน คณะแนะสอน หรือการดูแลของทางโรงเรียน และถึงแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างได้ถอนตัวไปแล้วหากต้องการความช่วยเหลือด้านสุขภาพ ทีมผู้วิจัยยินดีให้บริการช่วยเหลือ ด้านสุขภาพอย่างเต็มที่ จากนั้นให้ผู้ปกครองตอบรับหนังสือแสดงความ ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Assent form)

5.1 กลุ่มทดลอง จำนวน 30 ราย ประเมินความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจก่อนการทดลอง (Pre-test) และได้รับโปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง กิจกรรมกลุ่มประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 8 กิจกรรม (ทั้งหมด 8 ครั้ง) โดยเข้ากลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็น ระยะเวลา 8 สัปดาห์ติดต่อกัน แต่ครั้งใช้เวลาประมาณ 90 นาที รวม ระยะเวลาทั้งสิ้น 30 ชั่วโมง 30 นาที ผู้วิจัยกำกับติดตามโดยการสนทนาผ่านการโทรศัพท์ (Call) ติดตามการส่ง การบ้าน (Assignments) ทางไลน์กลุ่ม (Group line) เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมจะมีการประเมินความรู้สึกแสวงหาสิ่ง ตื่นเต้นเร้าใจหลังการทดลอง (Post-test)

5.2 กลุ่มควบคุม จำนวน 30 ราย ได้รับการศึกษาและดำเนินชีวิตตามปกติ ลงบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลใน การทำกิจกรรมครั้งแรกจะได้รับการประเมินความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจก่อนการทดลอง (Pre-test) และครั้งที่ 2 ในสัปดาห์ที่ 8 จะมีการประเมินความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจหลังการทดลอง (Post-test)

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยนำข้อมูลก่อนและหลังการทดลองมาทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ สร้างคู่มือ และลงรหัสข้อมูล จากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติสำเร็จรูป มีรายละเอียดดังนี้



1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ใช้สถิติพรรณนา (Descriptive statistic) จำนวน ร้อยละ การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และตรวจสอบการกระจายข้อมูลเป็นแบบปกติ (Normal distribution)

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติการทดสอบค่าทีชนิดที่เป็นอิสระจากกัน (Dependence t-test)

3. เปรียบเทียบผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติการทดสอบค่าทีชนิดที่เป็นอิสระจากกัน (Independence t-test)

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 2
ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละ ลักษณะทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=60)

ลักษณะทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		χ^2	p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
เพศ					.00 ^a	1.0
หญิง	15	50.0	15	50.0		
ชาย	15	50.0	15	50.0		
นับถือศาสนาพุทธ	30	100	30	100		
มีสมาชิกในครอบครัวใช้สารเสพติดหรือไม่					.00 ^a	1.0
ไม่มี	20	66.7	20	66.7		
มี	10	33.3	10	33.3		
ระดับการศึกษาของบิดา					3.16 ^b	.21
มัธยมศึกษา	22	73.3	20	66.7		
ไม่ได้เรียน/ประถมศึกษา	8	26.7	7	23.3		
ปริญญาตรี	0	0.0	3	10.0		
ระดับการศึกษาของมารดา					.82 ^b	.66
มัธยมศึกษา	22	73.3	19	63.3		
ไม่ได้เรียน/ประถมศึกษา	6	20.0	9	30.0		
ปริญญาตรี	2	6.7	2	6.7		
รายได้ของบิดา					1.62 ^b	.44
น้อยกว่า 5000 บาท	12	40.0	11	36.7		
10,000-15,000 บาท	12	40.0	16	53.3		
มากกว่า 15,000 บาท	6	20.0	3	10.0		
รายได้ของมารดา					1.12 ^a	.57
น้อยกว่า 5000 บาท	8	26.7	11	36.7		
10,000-15,000 บาท	16	53.3	12	40.0		
มากกว่า 15,000 บาท	6	20.0	7	23.3		
วิธีการเลี้ยงดูของบุคคลในครอบครัว					1.50 ^b	.47

ลักษณะทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		χ^2	p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
รักษามารับความสามารถและลงโทษตามกฎเกณฑ์	28	93.3	25	83.3		
เข้มงวดใช้อำนาจบังคับ	1	3.3	3	10.0		
ไม่เอาใจใส่ปล่อยปละละเลย	1	3.3	2	6.7		
ความสัมพันธ์ในครอบครัว					4.50 ^b	.10
อยู่ด้วยกันอย่างราบรื่น	19	63.3	18	60.0		
อยู่ด้วยกันอย่างไม่ราบรื่น	11	36.7	8	26.7		
ต่างคนต่างอยู่	0	0.0	4	13.3		

a = Chi -square, b = Fisher's exact test

ผลการเปรียบเทียบแจกแจงความถี่ ร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตาม เพศ ศาสนา ประวัติการใช้สารเสพติดในครอบครัว รายได้ของมารดา ด้วยสถิติไคสแควร์ (Chi-square test) และข้อมูลที่อาศัยอยู่กับใคร ระดับการศึกษาของบิดา มารดา รายได้ของบิดา วิธีการเลี้ยงดูของครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว พฤติกรรมในขณะที่กำลังศึกษาทั้งของตนเองและเพื่อน สิ่งแวดล้อมรอบบ้านและการใช้ยาเสพติดในชุมชนที่พักอาศัยโดยใช้สถิติฟิชเชอร์ เอ็กแซกเทสต์ (Fisher's exact test) พบว่า ไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีคุณสมบัติทั่วไปที่คล้ายคลึงกัน มีความเหมาะสมในการใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ซึ่งเป็นผลดีในการควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ที่อาจจะมีผลต่อความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจของกลุ่มตัวอย่าง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นผลมาจากโปรแกรมการกำกับตนเองที่กลุ่มตัวอย่างได้รับ

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง (n=30)	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		df	t	p-value
	M	SD	M	SD			
การแสวงหาการผจญภัย	30.63	7.38	20.07	4.04	29	8.09	.00
การแสวงหาประสบการณ์	34.03	6.53	21.20	4.37	29	10.01	.00
การไม่ยับยั้งชั่งใจ	31.20	5.60	17.90	3.20	29	14.57	.00
ความรู้สึกไวต่อความเบื่อหน่าย	29.07	6.53	18.97	4.36	29	9.68	.00
ความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจโดยรวม	123.27	3.51	76.40	7.22	29	15.09	.00

*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .001$

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง หลังการทดลอง ($M = 76.40$, $SD = 7.22$) ต่ำกว่าก่อนการทดลอง ($M = 123.27$, $SD = 3.51$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 15.09$, $p < .001$)

ตารางที่ 4 ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความรู้สึก แสวงหาสิ่ง ตื่นเต้นเร้าใจ	กลุ่มทดลอง (n=30)			กลุ่มควบคุม (n=30)			df	t	p- value
	M	$\bar{D}_1$	SD	M	$\bar{D}_2$	SD			
ความรู้สึกละแวกหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ									
ก่อนการทดลอง	123.27	-46.87	20.18	129.47	.60	3.13	58	15.17	.00
หลังการทดลอง	20.07			32.40					

*แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .001$

จากตารางที่ 4 พบว่า ผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ผลต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ ระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ($\bar{D}_1 = 46.87$, $SD = 20.18$) และกลุ่มควบคุม ($\bar{D}_2 = 06$, $SD = 3.13$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 15.17$, $p < .001$)

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเองต่อความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถนำมาอภิปรายผลตามสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจในกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเองลดลงจากก่อนได้รับโปรแกรม

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเองต่อความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจหลังได้รับโปรแกรม นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ ($M = 76.40$, $SD = 7.22$) ต่ำกว่าก่อนการทดลอง ($M = 123.27$, $SD = 3.51$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 15.09$, $p < .001$) (ตารางที่ 3) แสดงให้เห็นว่า ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ 1 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

จากผลการทดลองจะเห็นว่าโปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง เป็นโปรแกรมที่สามารถที่จะช่วยให้วัยรุ่นได้ควบคุมความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ ซึ่งเป็นปัจจัยภายในของวัยรุ่นแต่ละคน ทั้งนี้ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นสามารถเรียนรู้การประเมินความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจของตนเอง และสามารถวิเคราะห์ได้ว่าความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจด้านใดที่มีอยู่ในตนเองจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงหรือไม่พึงประสงค์ และวางแผนตั้งเป้าหมายเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงหรือไม่พึงประสงค์นั้น ผ่านการเรียนรู้ของต้นแบบที่ประสบความสำเร็จ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1) กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-observation) เป็นการพัฒนาความสามารถวัยรุ่นในการเรียนรู้การประเมินความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจของตนเอง และสามารถวิเคราะห์ได้ว่าความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจด้านใดที่มีอยู่ในตนเองจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงหรือไม่พึงประสงค์ และวางแผนตั้งเป้าหมายเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงหรือไม่พึงประสงค์นั้นให้เป็นพฤติกรรมที่ดีและเหมาะสม รวมถึงการให้วัยรุ่นได้ฝึกการตั้งเป้าหมายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นจุดด้อยของตนเองและการวางแผนการดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้ รวมถึงบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตนเอง กระทำการเตือนตน จะทำให้บุคคลรู้ว่าตนเองกระทำพฤติกรรมในลักษณะใด ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของบุคคลได้ (สุพิชชา วงศ์จันทร์, 2557) สอดคล้องกับกิจกรรมทั้งหมด 3 กิจกรรม โดยเริ่มตั้งแต่วิธีการที่ 1 ให้วัยรุ่นมองตัวเองและเขียนจุดเด่นจุดด้อยเรียนรู้การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) และฝึกวางแผนตั้งเป้าหมายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นจุดด้อยของตนเอง วางแผนการดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนเอง

ได้ตั้งไว้ โดยมีการเรียนรู้จากความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการกระทำ ด้วยความสามารถและความพยายาม จนกระทั่งบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ด้วยตนเองจากประสบการณ์ของตัวแบบในกลุ่มที่ประสบความสำเร็จ (รัตนา ตาบั้ง, 2550) ในกิจกรรมที่ 2 และดำเนินการตามแผนที่ตนเองวางไว้ รวมทั้งวัยรุ่นสามารถเรียนรู้ว่ามีอุปสรรคใดบ้างระหว่างการดำเนินกิจกรรม และเมื่อเกิดอุปสรรคขึ้น วัยรุ่นจะจัดการกับอุปสรรคเหล่านั้นได้อย่างไร (จิตาภา อุดมเมฆ และ รุจิรา ดวงสงค์, 2555) ในกิจกรรมที่ 3 สอดคล้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับการใช้ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียน (ศิริลักษณ์ ศรีกันต์, 2552) พบว่าผลของการกำกับตนเองส่งผลให้นักเรียนมีความรับผิดชอบด้านการเรียนสูงขึ้น จะเห็นได้ว่าการกำกับตนเองช่วยให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนไปสู่การมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้

2) กระบวนการตัดสินใจ (Judgement Process) เป็นข้อมูลจากวัยรุ่นที่ได้จากการสังเกตและจดบันทึกพฤติกรรมของตนเองจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เมื่อวัยรุ่นมองเห็นประโยชน์ที่จะได้รับจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ก็จะมีแนวโน้มคุณค่าของพฤติกรรมที่ดีที่จะปฏิบัติด้วย โดยในขั้นนี้วัยรุ่นจะมีการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม นอกจากนี้กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมที่ 5 เป็นการสะท้อนอุปสรรคที่มักเกิดขึ้นตลอดกระบวนการสู่ความสำเร็จ การตั้งเป้าหมาย ยังไม่ใช่ทั้งหมดของความสำเร็จ หลายคนมีเป้าหมายที่ชัดเจนมีการวางแผนว่าจะต้องทำอะไรถึงจะประสบความสำเร็จ แต่สุดท้ายกลับท้อใจกลางทางหันหลังให้ความสำเร็จ นั่นเพราะว่าบุคคลลืมนึกที่จะสร้างแรงจูงใจให้กับตัวเอง นอกจากนี้ อารมณ์และความรู้สึกทางลบ เช่น ความเบื่อหน่ายมีอยู่ในตัวของบุคคลทุกคนเป็นอุปสรรคสำคัญที่จะทำให้เป้าหมายไม่ประสบความสำเร็จ กิจกรรมนี้เป็นการฝึกให้วัยรุ่นรู้จักลักษณะของความเบื่อหน่าย การแสดงออกถึงความเบื่อหน่าย การสร้างแรงจูงใจที่ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายลดลง และการเอาชนะความเบื่อหน่ายสามารถทำได้อย่างไร เมื่อวัยรุ่นรับรู้ถึงความเบื่อหน่ายที่เกิดขึ้นแล้ว สามารถแก้ไขปัญหานั้นเพื่อไม่ให้หายจากอาการเบื่อหน่ายได้ นอกจากนี้ฝึกให้นักเรียนรู้จักกับอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบ และอารมณ์นั้น ๆ แสดงพฤติกรรมออกมาอย่างไร การเรียนรู้ความเข้าใจลักษณะทางอารมณ์ของตนเอง สังเกตและติดตาม การเกิดอารมณ์รวมทั้งการแสดงออก ที่ตอบสนองต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะการเกิดอารมณ์ทางลบที่อาจทำให้เกิดการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม และส่งผลทางลบตามมาได้ การเรียนรู้จักอารมณ์ของตนเอง จะเป็นพื้นฐานในการปรับเปลี่ยนอารมณ์ให้มีการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป ใช้กระบวนการของการตัดสินใจ (Judgment process) เป็นการเปรียบเทียบผลที่ได้รับจากการกระทำ กับเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ตั้งไว้ เป้าหมายหลักที่จะให้วัยรุ่นสามารถเรียนรู้ที่จะควบคุมความต้องการแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจไม่ให้มากเกินไป และฝึกให้วัยรุ่นมีความคิดและพัฒนาตนเองในทางที่ดี เพื่อเสริมสร้างให้เกิด ความคิด ความรู้สึกทางบวกและแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความคิด ความรู้สึกที่ดี และสังคมยอมรับ (Bandura, 1986; รัญญาภรณ์ อุปมัยรัตน์, 2561)

3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) กระบวนการนี้ทำหน้าที่ในการตอบสนอง ผลที่ได้จากการประเมินพฤติกรรมของตนเอง โดยหากวัยรุ่นสามารถกระทำพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม ได้เท่ากับเป้าหมาย หรือสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ วัยรุ่นจะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวก หรือการให้รางวัลตนเอง แต่หากวัยรุ่นกระทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมาย วัยรุ่นจะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางด้านลบ หรือ การลงโทษตนเอง ซึ่งการให้รางวัลตัวเองจะเป็นแรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมได้ตามเป้าหมาย แรงจูงใจตนเองอาจจะมาจากภายนอกได้แก่ วัตถุสิ่งของ หรือ การให้เวลาอิสระกับตัวเอง การได้ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ หรือ อาจจะเป็แรงจูงใจจากภายใน เช่น การยกย่องชื่นชมตนเอง หรือ อาจจะตำหนิตนเอง หากไม่สามารถกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย เป็นต้น ซึ่งในขั้นตอนนี้จะทำให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้นได้ เนื่องจากได้รับประสบการณ์ การประสบความสำเร็จด้วยตนเอง กระบวนการนี้เกิดขึ้นในทุกกิจกรรมเป็นการสะท้อนอุปสรรคที่มักเกิดขึ้นตลอดกระบวนการสู่ความสำเร็จ นอกจากนี้ กิจกรรมที่ 6 และ กิจกรรมที่ 7 จะเป็นกิจกรรมที่เน้นให้วัยรุ่นมีการฝึกควบคุมความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ ผ่านสถานการณ์สมมุติ เป็นการฝึกให้



วัยรุ่นได้เรียนรู้และฝึกฝนกับการยับยั้งซึ่งใจซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานในการควบคุมตนเอง (Self Control) และควบคุมความต้องการของตนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม สามารถหยุดยั้งพฤติกรรมได้ในเวลาที่สมควรโดยอาศัยสมาธิและเหตุผลเป็นตัวช่วย กิจกรรมที่ 7 เป็นการสอนให้นักเรียนได้เผชิญกับสถานการณ์ที่มีความท้าทายต่อความยับยั้งซึ่งใจ ใช้กระบวนการของการตัดสินใจ (Judgment process) เป็นการเปรียบเทียบผลที่ได้รับจากการกระทำกับเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ตั้งไว้ แต่เมื่อวัยรุ่นต้องพบกับสถานการณ์ที่กระตุ้นความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจต่าง ๆ วัยรุ่นสามารถใช้ความคิดวิเคราะห์ ข้อดี ข้อเสีย ในแต่ละในแต่ละสถานการณ์ที่ตนเองได้รับ พฤติกรรมใดก็ตามที่ตนเองเห็นว่ามีความคุ้มค่าต่อตนเอง สามารถควบคุมได้และกระทำพฤติกรรมแล้วได้รับความสำเร็จ วัยรุ่นจะเลือกกระทำพฤติกรรมนั้น (Bandura, 1986; ธีธัญญ์กรณ อู๋มัยรัตน์, 2561) รวมไปถึงการเพิ่มความสามารถ ในการกำกับตนเองเพื่อให้มีความสามารถในการควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสม ในการจัดการกับสถานการณ์ที่จะนำไปสู่ความรุนแรงที่เกิดขึ้น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (รัตน ดงบัง, 2550) นอกจากนี้การกำกับตนเอง ช่วยพัฒนา วัยรุ่นให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ การปรับทัศนคติที่เป็นบวกต่อการใช้ความรุนแรง เพื่อการลดปัญหาการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น ดังนั้นการที่จะปรับทัศนคติทางลบต่อความรุนแรงจะเป็นการปลูกฝังทางด้านจิตใจ (ชนาธิป สุนทร ภัคดี, 2559)

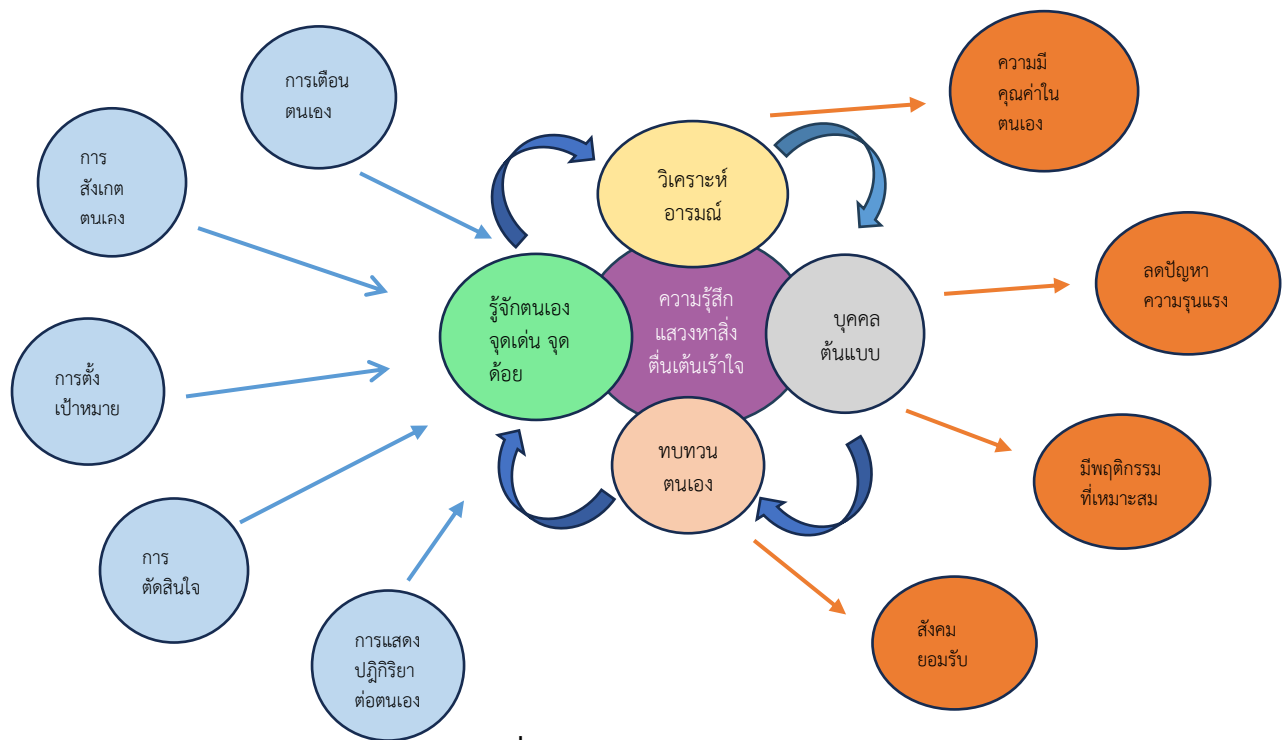
ดังนั้น เมื่อได้นำโปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเองที่ออกแบบตามแนวคิดของแบนดรา (Albert Bandura, 1986) จึงส่งผลให้ ความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ลดลง หลังได้รับโปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเองต่อความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ

สมมติฐานที่ 2 ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติ

ผลการวิจัยพบว่าผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ($\bar{D}1 = 46.87, SD = 20.18$) แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ($\bar{D}2 = .06, SD = 3.13$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 15.17, p < .001$) แสดงให้เห็นว่า ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ 2 สะท้อนถึงประสิทธิผล (Effective) ของโปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเองสามารถควบคุมความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจไม่ให้มีมากเกินไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธีธัญญ์กรณ อู๋มัยรัตน์ (2561) วัยรุ่นสามารถใช้ความคิดวิเคราะห์ ข้อดี ข้อเสีย ในแต่ละในแต่ละสถานการณ์ที่ตนเองได้รับ พฤติกรรมใดก็ตามที่ตนเองเห็นว่ามีความคุ้มค่าต่อตนเอง สามารถควบคุมได้และกระทำพฤติกรรมแล้วได้รับความสำเร็จ นอกจากนี้ ยังช่วยพัฒนาวัยรุ่นให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ การปรับทัศนคติที่เป็นบวกต่อการใช้ความรุนแรง เพื่อการลดปัญหาการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น (รัตน ดงบัง, 2550)

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

การกำกับตนเอง (Self-regulation) มีกระบวนการคือการสังเกตตนเอง (Self - observation) ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยคือ การตั้งเป้าหมาย (goal setting) และการเตือนตน (Self- monitoring) การตัดสินใจ (Judgment process) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) ทำหน้าที่ตอบสนองผลการประเมินพฤติกรรมของตนเอง จากกระบวนการตัดสินใจ และทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจในการเลือกแสดงพฤติกรรมของตนเอง จะเห็นได้ว่าการกำกับตนเองไม่สามารถบรรลุผลสำเร็จได้ด้วยความตั้งใจเพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยการฝึกฝนและพัฒนาตนเองตลอดเวลา โดยการวิเคราะห์อารมณ์ เรียนรู้ตนเอง ทบทวนเป้าหมายตนเองโดยมีบุคคลต้นแบบในใจที่ประสบความสำเร็จเป็นแรงจูงใจ เพื่อตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถดำเนินพฤติกรรมที่เหมาะสมลดปัญหาความรุนแรง และเป็นที่ยอมรับในสังคมได้ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 การจัดกิจกรรมให้ความรู้แก่ครูประจำชั้นหรือผู้ปกครองเกี่ยวกับการเรียนรู้โดยใช้โปรแกรมการเรียนรู้แบบกำกับตนเองต่อความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ โดยเน้นให้วัยรุ่นรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม เน้นให้วัยรุ่นมีความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถดำเนินพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ในเชิงบวก และพัฒนาอย่างยั่งยืน

1.2 ผู้ที่สนใจสามารถนำหลักการและกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้จากการวิจัยไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาบุคลิกลานของตนเอง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาครั้งนี้ประเมินผลหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมเพียงครั้งเดียว การติดตามผลในระยะยาว เช่น 1 เดือน 3 เดือน หรือ 6 เดือน จะช่วยให้เห็นถึงความคงทนของผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

2.2 การพัฒนาเนื้อหาของโปรแกรมให้มีความหลากหลายและน่าสนใจมากขึ้น เช่น การนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ในการเรียนรู้ และการพัฒนากิจกรรมในรูปแบบที่สามารถนำไปทำต่อเนื่องหรือทำเองที่บ้านได้ เพื่อให้เกิดผลอย่างยั่งยืน

2.3 สามารถเป็นแนวทางสำหรับผู้สนใจในการพัฒนาต่อยอดในการศึกษาด้านวิจัยในนักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ โดยมุ่งเน้นให้ควบคุมความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ อันจะนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ได้

กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ทุกท่านที่กรุณาถ่ายทอดวิชาความรู้ตลอดจนการให้คำแนะนำแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียน อาจารย์ประจำชั้น และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนหันทพิทยาคม โรงเรียนหันทราษฎร์รังสฤษฎ์ อำเภอนันท จังหวัดชัยนาท ที่ให้ความอนุเคราะห์สถานที่ในการเก็บ

รวบรวมข้อมูล ตลอดจนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ทำให้งานวิจัยชิ้นนี้มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อสังคม ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการช่วยสนับสนุนให้งานวิจัยชิ้นนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- กุลวดี อักษรทับ.(2544) *การพัฒนาเกณฑ์ปกติของมาตรวัดความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจกับนักเรียนอายุ 12-18 ปีที่ศึกษาอยู่ในกรุงเทพมหานคร* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (2562). *รายงานสถิติคดีประจำปีงบประมาณ 2562*. กรุงเทพฯ: กองยุทธศาสตร์และแผนงาน.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2562). *รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2562*. นนทบุรี: พรอสเพอริสพลัส.
- จิตาภา อุดมเมฆ และ รุจิรา ดวงสงค์. (2555). ผลของโปรแกรมอดบุหรณ์ในผู้ป่วยที่มารับบริการคลินิกทันตกรรม โรงพยาบาลทันตกรรม คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. *ศรีนครินทร์เวชสาร*, 27(4), 379-385.
- ชนาธิป สุนทรภักดี. (2559). *ผลของการปรึกษากลุ่มโดยใช้ดนตรีบำบัดต่อเจตคติและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน* (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชฎานิกา ศรีวิชัย, ภัทรภร อยู่สุข และ สาริณี จินดาภูมิพันธ์. (2560). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองของเด็กวัยรุ่นต่อการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 18(2), 110-118.
- ธัญญารักษ์ อุปมัยรัตน์. (2561). *ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น* (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต).มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- นะฤนเต จุฬากาญจน์, จารุวรรณ ไผ่ตระกูล และ สุนีย์ ละกำป็น. (2558). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นโดยประยุกต์หลักการคิดแบบพุทธธรรม. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 29(1), 143-153.
- บุญใจ ศรีสถิตนรากร. (2555). *การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย: คุณสมบัติการวัดเชิงจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประธาน รัชต์จัญญ. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจกับการติดสารแอมเฟตามีนของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พนม เกตุมาน, และคณะ. (2558). *จิตเวช ศิริราช DSM-5* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รัตนา ดงบัง. (2550). *ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น* (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วลัยกรณ์ แพร์กิจธรรมชัย. (2554). *ผลของการปรับพฤติกรรมเพื่อลดความก้าวร้าวของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง* (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริลักษณ์ ศรีกันต์. (2552). *ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6* (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุพิชชา วงศ์จันทร์. (2557). *อิทธิพลทางจิตสังคมและการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้รับบริการที่มีภาวะอ้วนในเขตกรุงเทพมหานคร* (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall.

- Collado, A., Felton, J. W., MacPherson, L., & Lejuez, C. W. (2014). Longitudinal trajectories of sensation seeking, risk taking propensity, and impulsivity across early to middle adolescence. *Addictive Behaviors*, 39(11), 1580–1588.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (4th ed.). Boston, MA: Pearson Allyn & Bacon.
- Jessor, R. (1993). Successful adolescent development among youth in high-risk settings. *American Psychologist*, 48(2), 117–126.
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
-