

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการควบคุมตนของผู้ต้องขัง  
เรือนจำกลางบางขวาง

นายสำราญ วงศ์ขวัญ

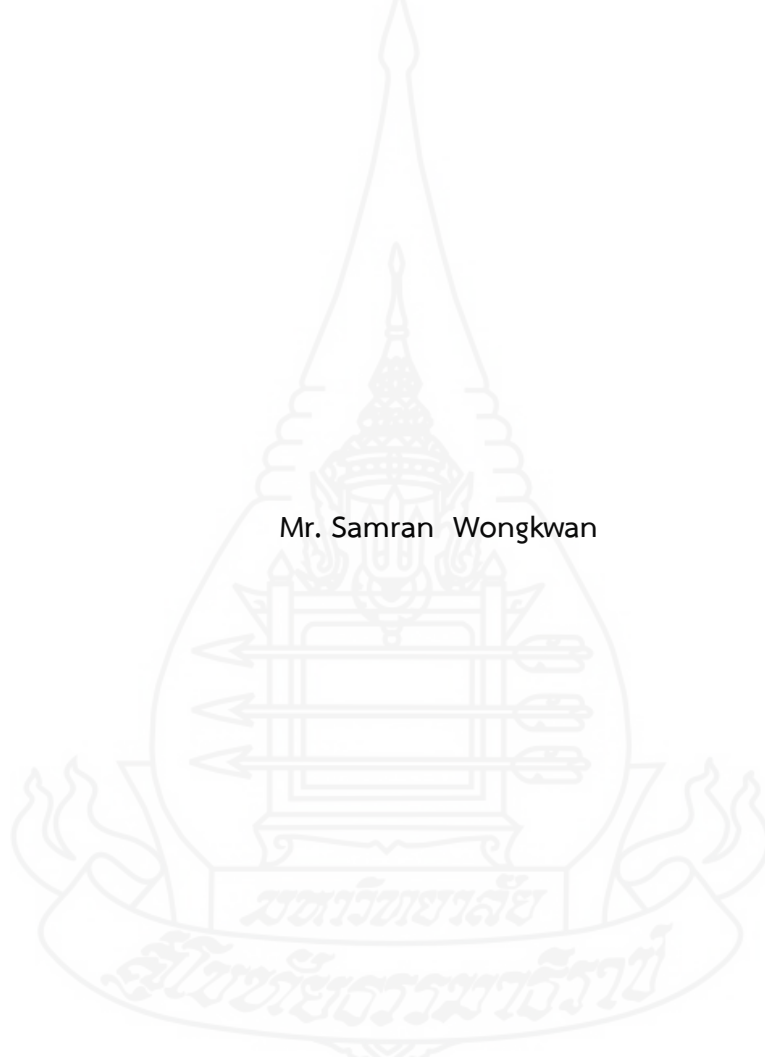


การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2558

The Effects of Using a Guidance Activities Package on Self-Control  
of Prisoners in Bang Kwang Central Prison

Mr. Samran Wongkwan



An Independent Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for  
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling

School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University

2015

หัวข้อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการควบคุมตนของผู้ต้องขัง  
เรือนจำกลางบางขวาง  
ชื่อและนามสกุล นายสำราญ วงศ์ขวัญ  
แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา  
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร

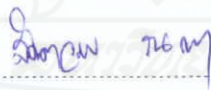
การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2559

คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ



ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร)



กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ลัดดาวรรณ ณ ระนอง)



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรรถนพ จินะวัฒน์)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

**ชื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ** ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการควบคุมตนของผู้ต้องขัง  
เรือนจำกลางบางขวาง

**ผู้ศึกษา** นายสำราญ วงศ์ขวัญ **รหัสนักศึกษา** 2572800601

**ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

**อาจารย์ที่ปรึกษา** รองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆขจร

**ปีการศึกษา** 2558

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมตนของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ (2) เปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมตนของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองกับระยะติดตามผล

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ต้องขังฝ่ายควบคุมแดน 6 เรือนจำกลางบางขวาง ที่ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการควบคุมตนจากทะเบียนประวัติฝ่ายควบคุมแดน 6 จำนวน 20 คน ผู้วิจัยดำเนินการกับกลุ่มทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตน และ (2) แบบวัดความสามารถในการควบคุมตน มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .90 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตน ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการควบคุมตนสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมดังกล่าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตนหลังการทดลองกับระยะติดตามผลมีความสามารถในการควบคุมตนไม่แตกต่างกัน

**คำสำคัญ** ชุดกิจกรรมแนะแนว การควบคุมตน ผู้ต้องขัง เรือนจำกลางบางขวาง



**Independent Study title:** The Effects of Using a Guidance Activities Package on Self-Control of Prisoners in Bang Kwang Central Prison

**Author:** Mr. Samran Wongkwan; **ID:** 2572800601;

**Degree:** Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

**Independent Study advisor:** Dr. Nitipat Mekkhachorn, Associate Professor;

**Academic year:** 2015

### Abstract

The purposes of this research were (1) to compare self-control abilities of the experimental group prisoners before and after using a guidance activities package; and (2) to compare self-control abilities of the experimental group prisoners at the end of the experiment and during the follow up period.

The research sample consisted of 20 purposively selected prisoners under Control Section in Area 6 of Bang Kwang Central Prison whose self-control behaviors as shown by their prison records were in the risky group. The researcher had these 20 prisoners in the experimental group use a guidance activities package for self-control, developed by the researcher, for six periods each of which lasted for 50 minutes. The employed research instruments were (1) a guidance activities package for self-control; and (2) a scale to assess self-control ability, with reliability coefficient of .90. Statistics employed for data analysis were the mean, standard deviation, and t-test.

The research finding showed that (1) after using the self-control guidance activities package, self-control behaviors of the experimental group prisoner were significantly higher than their pre-experiment counterpart behaviors at the .01 level; and (2) self-control abilities of the experimental group prisoners at the end of the experiment and during the follow up period were not significantly different.

**Keywords:** Guidance activities package, Self-control, Prisoner,  
Bang Kwang Central Prison

## กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าอิสระฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากคณาจารย์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ให้แก่ผู้วิจัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รองศาสตราจารย์ ดร. นิธิพัฒน์ เมฆจร และรองศาสตราจารย์ ดร. ลัดดาวรรณ ณ ระนอง ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ให้ความช่วยเหลือเสนอแนวคิดและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่ทำให้การศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ลัดดาวรรณ ณ ระนอง อาจารย์ตามพงษ์ วงศ์จันทร์ และอาจารย์อรุณช กัญจนปกรณ ที่ได้กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือและข้อเสนอแนะในการพัฒนาและปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอขอบคุณ เจ้าหน้าที่เรือนจำกลางบางขวางทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือด้านการศึกษาและเพื่อนๆ สมาชิกห้องปริญญาโททุกท่านที่คอยให้การช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้กันตลอดเวลาการศึกษาและที่สำคัญยิ่งขอขอบคุณคนในครอบครัวแม่บังเอิญ พี่และหลานๆ ที่คอยให้กำลังใจให้การสนับสนุนด้วยความห่วงใยตลอดมา

คุณค่าและประโยชน์ของค้นคว้าอิสระฉบับนี้ ผู้ศึกษาขอน้อมรำลึกและบูชาพระคุณแต่บิดา มารดา ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้ให้ความรู้และให้การอบรมสั่งสอนแก่ผู้ศึกษาด้วยดีตลอดมา

สำราญ วงศ์ขวัญ

เมษายน 2559

## สารบัญ

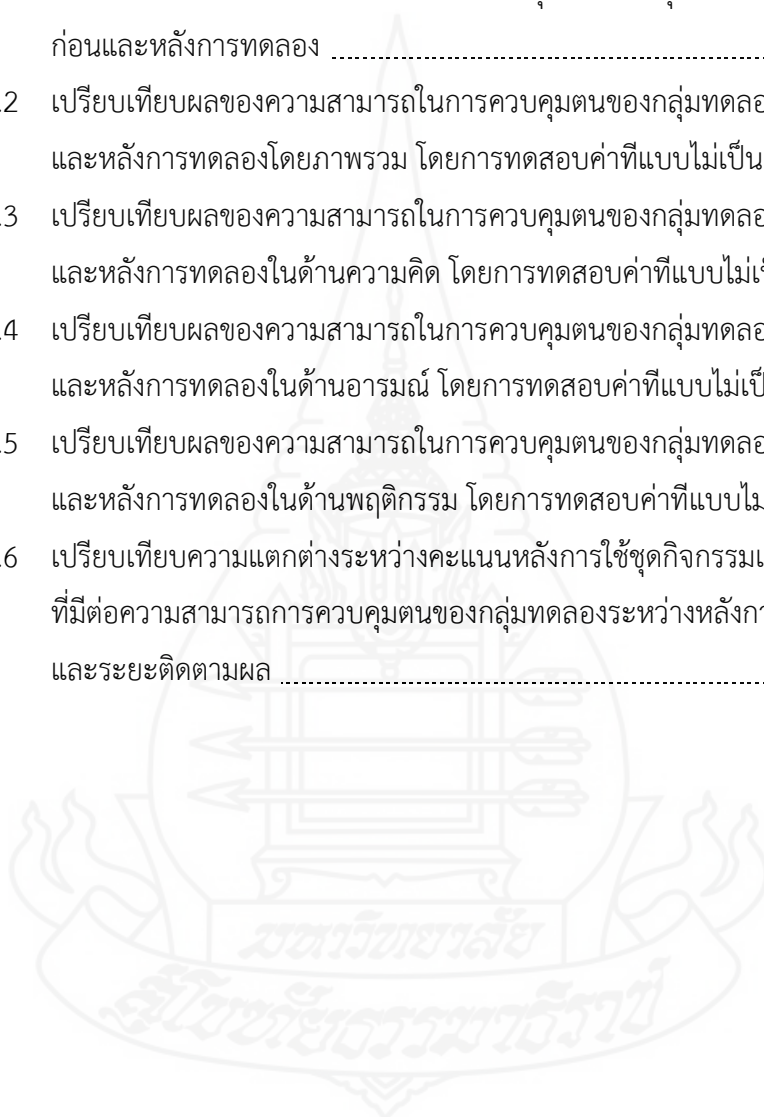
	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ฅ
สารบัญภาพ .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	4
สมมติฐานการวิจัย .....	5
ขอบเขตการวิจัย .....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง .....	7
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตน .....	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวรรณกรรมกับชุดกิจกรรมแนะแนว .....	33
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	38
ประเภทและแบบของการวิจัย .....	38
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	38
ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการ .....	38
เครื่องมือวิจัยและวิธีการสร้าง .....	39
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	42
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ .....	42
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	45
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	45
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัย .....	45
สัญลักษณ์และอักษรที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	46

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	50
สรุปการวิจัย .....	50
อภิปรายผล .....	52
ข้อเสนอแนะ .....	54
บรรณานุกรม .....	56
ภาคผนวก .....	63
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	64
ข หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย .....	66
ค หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลการวิจัยจากผู้บัญชาการเรือนจำกลางบางขวาง .....	70
ง แบบวัดความสามารถในการควบคุมตน .....	73
จ ผลการหาคุณภาพของแบบวัดความสามารถในการควบคุมตน	
ด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) .....	77
ฉ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตน .....	81
ช ผลการหาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว	
ด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) .....	102
ประวัติผู้ศึกษา .....	104

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1 ตัวอย่างแบบวัดความสามารถในการควบคุมตน .....	41
ตารางที่ 4.1 เปรียบคะแนนของความสามารถในการควบคุมตนของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง .....	46
ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบผลของความสามารถในการควบคุมตนของกลุ่มทดลองก่อน และหลังการทดลองโดยภาพรวม โดยการทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระ .....	47
ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบผลของความสามารถในการควบคุมตนของกลุ่มทดลองก่อน และหลังการทดลองในด้านความคิด โดยการทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระ .....	48
ตารางที่ 4.4 เปรียบเทียบผลของความสามารถในการควบคุมตนของกลุ่มทดลองก่อน และหลังการทดลองในด้านอารมณ์ โดยการทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระ .....	48
ตารางที่ 4.5 เปรียบเทียบผลของความสามารถในการควบคุมตนของกลุ่มทดลองก่อน และหลังการทดลองในด้านพฤติกรรม โดยการทดสอบค่าที่แบบไม่เป็นอิสระ .....	49
ตารางที่ 4.6 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ที่มีต่อความสามารถการควบคุมตนของกลุ่มทดลองระหว่างหลังการทดลอง และระยะติดตามผล .....	49



ญ

## สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย ..... 4



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เรือนจำกลางบางขวางเป็นหน่วยงานราชทัณฑ์ที่มีระบบความมั่นคงสูง ควบคุมเฉพาะผู้ต้องขังชายที่คดีเสร็จเด็ดขาด หรืออยู่ระหว่างอุทธรณ์ ฎีกา ที่มีกำหนดโทษ 15 ปี ถึงประหารชีวิต รับผู้ต้องขังจากเรือนจำและทัณฑสถานทั่วประเทศ ภารกิจหลักของเรือนจำกลางบางขวางคือ เน้นการควบคุม ฝึกอบรม แก้ไข พื้นฟู และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขัง แดนที่มีการควบคุมผู้ต้องขังมีทั้งสิ้น 10 แดน ได้แก่ แดนทั่วไป คือ (2, 3, 4, 5, 6) แดนฝึกวิชาชีพ (แดน 8) แดนสุททกรรม (แดน 9) แดนควบคุมพิเศษ (แดน 10) แดนพยาบาล (แดน 12) และแดนผู้ต้องขังชรา (แดน 17) ปัจจุบันมีผู้ต้องขังอยู่ 3,800 คน ณ วันที่ 7 ตุลาคม พ.ศ.2558

ผู้ต้องขังจะเข้ามาอยู่ในเรือนจำกลางบางขวางด้วยสาเหตุใดก็ตามซึ่งต้องมาอยู่รวมกันในสิ่งแวดล้อมใหม่ที่ค่อนข้างแออัดโดยใช้เวลาอยู่ในเรือนจำเป็นเวลานานนับแรมปี ลักษณะของสิ่งแวดล้อมในเรือนจำจึงกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ขาดอิสระในการตอบสนองความต้องการทุกๆ ด้าน และอาจจะรู้สึกไม่ภูมิใจและขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดสมาธิ ความจำ ตลอดจนไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมผู้ต้องขังบางคนขาดการรับรู้ความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่น ไม่รับรู้ความช่วยเหลือจากคนอื่นและไม่รับรู้ว่าคุณสามารถเป็นผู้ช่วยเหลือคนอื่นในสังคมได้ ด้านสิ่งแวดล้อม คือ สิ่งแวดล้อมของเรือนจำที่ต้องมีการกักขังย่อมกระทบคุณภาพชีวิตในด้านความรู้สึกไม่ปลอดภัย ความไม่มั่นคงในชีวิต การควบคุมอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับผู้จะประสบความสำเร็จในชีวิต เพราะถ้าไม่รู้จักรับการควบคุมอารมณ์ เมื่อมีเหตุการณ์การขัดแย้งเกิดขึ้นก็จะไม่สามารถทำตนให้เหมาะสมและผ่านพ้นเหตุการณ์เหล่านั้นไปได้ (กรมสุขภาพจิต, 2547, น. 5-6)

ปัจจุบันสภาพในเรือนจำกลางบางขวาง เมื่อมีผู้ต้องขังมาจากต่างถิ่นมาใช้ชีวิตอยู่รวมกัน ทำให้ต้องปรับสภาพในการใช้ชีวิตและความเป็นอยู่ เพราะผู้ต้องขังทุกคนต่างมีภูมิหลังที่แตกต่างกันไป ทำให้การสื่อสารและการสร้างสัมพันธ์ภาพเป็นไปในค่อนข้างลำบาก การอยู่รวมกันโดยมีภูมิหลังต่างกันอย่างส่งผลให้เกิดปัญหาความขัดแย้งทั้งที่ตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจให้เกิดขึ้นทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจในการดำรงตนอยู่ในเรือนจำ สาเหตุของความขัดแย้งมาจากหลายปัจจัยที่ผู้ต้องขังต้องเผชิญ เช่น เรื่องอาหาร การใช้สาธารณูปโภคร่วมกัน และความต้องการขั้นพื้นฐาน ดังนั้นเมื่อเกิดปัญหาความขัดแย้ง

สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการควบคุมตนเองในการเผชิญความขัดแย้งให้อยู่ในภาวะที่สมบูรณ์และปกติเพื่อลดปัญหาความรุนแรงที่จะเกิดขึ้นตามมา ผลเสียของความขัดแย้งที่อาจจะส่งผลเกิดเป็นการทะเลาะวิวาท จะทำให้ถูกลงโทษทางวินัยและถูกตัดสิทธิต่างๆ เช่น การสอบเลื่อนชั้น การพักการลงโทษ วันลดวัน ต้องโทษรวมถึงการได้รับพระราชทานอภัยโทษ

การควบคุมตนเองเป็นความสามารถในการควบคุมความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง ให้มีสติ รู้จักยั้งคิด ดังที่ Bandura (1977) ได้ให้ความหมายของการควบคุมตนเองว่า เป็นความสามารถในการกำหนดตนเองของบุคคลด้านความคิด อารมณ์ความรู้สึก และการกระทำให้เป็นไปในทิศทางที่บุคคลต้องการ ไม่ว่าจะเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ หรืออยู่ในสถานการณ์ ที่เกิดปัญหาความขัดแย้งในใจ ซึ่งสอดคล้องกับ Wright (1975) กล่าวว่า การควบคุมตนเอง หมายถึงความสามารถในการบังคับนิสัยของตนเอง พฤติกรรมของตนเองเมื่อเผชิญกับสิ่งยั่วเยวและสถานการณ์กดดันโดยไม่มีรางวัลหรือการสนับสนุนภายนอก และเน้นอีกว่าการควบคุมตนเองเป็นลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งของพฤติกรรมทางสังคมและจริยธรรม

การลดความรุนแรงในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างผู้ต้องขังเป็นสภาพที่พึงประสงค์ที่ต้องการให้เกิดขึ้นในเรือนจำ แต่อย่างไรก็ตามก็ยังมีผู้ต้องขังจำนวนไม่น้อยที่ยังแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมเวลาเผชิญความขัดแย้ง จากการที่ได้ศึกษาความเป็นอยู่ของผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง พบว่า ผู้ต้องขังมีความขัดแย้งในกลุ่มผู้ต้องขังเกี่ยวกับความคิดเห็นไม่ตรงกัน ไม่ยอมกัน ไม่เข้าใจกัน เอาแต่ใจตนเอง โต้เถียงอย่างไม่มีเหตุผล เช่น การโต้เถียงเพื่อเอาชนะ ต่อว่ากันโดยใช้คำพูดที่รุนแรง พูดประชดประชัน และถึงขั้นทำร้ายร่างกาย หรือบางคนใช้วิธียอมทำตามความต้องการของผู้อื่นให้เกิดความสงบสุขเท่านั้น แต่ไม่ได้เห็นด้วยอย่างแท้จริง ย่อมเกิดความคับข้องใจและกลายเป็นความก้าวร้าวในที่สุด จากเหตุการณ์ดังกล่าวข้างต้นทำให้เห็นการขาดความสามารถให้การควบคุมตนเองทำให้เกิดปัญหาในการใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำ จากรายงานการลงโทษผู้ต้องขังกระทำผิดวินัยในเรือนจำกลางบางขวางพบว่ามีกรกระทำผิดวินัยในเรื่องต่างๆ เช่น การทะเลาะวิวาท และทำร้ายร่างกาย เป็นต้น โดยมีผลการรายงานจากงานวินัยเรือนจำกลางบางขวาง (2558) พบว่าในปี พ.ศ.2556-2558 มีผู้ต้องขังกระทำผิดวินัยดังกล่าวจำนวน 86 คดี แสดงให้เห็นการกระทำผิดของผู้ต้องขังซึ่งเป็นปัญหาส่วนใหญ่ของผู้ต้องขังที่ขาดการควบคุมตนเอง

ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นเครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมหลายๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายการแนะแนว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งการพัฒนาจิตหรือพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง มีการนำแบบคิด หลักการ ทฤษฎีทางจิตวิทยา ที่เกี่ยวข้องมาใช้ในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว โดยกระบวนการกลุ่มซึ่งยึดผู้รับบริการเป็นสำคัญ เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้จากการร่วมกิจกรรมไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ เพื่อให้เป็นคนที่มีคุณภาพของสังคมถือเป็นสื่อที่มีประโยชน์เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรม ส่งเสริมป้องกัน



และแก้ปัญหา ด้วยกระบวนการ ขั้นตอน รูปแบบ วิธีการที่หลากหลายเพื่อการเรียนรู้ ฝึกทักษะ ประสบการณ์ ส่งเสริมกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบและแก้ไขปัญหาที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาให้เหมาะสมกับวัย วุฒิภาวะ สภาพปัญหา ความสนใจ ความต้องการทันสมัยตามยุค ครอบคลุมในการ ส่งเสริมศักยภาพทางการเรียนรู้ ทางอาชีพ ส่วนตัวและสังคม ซึ่งสอดคล้องกับหลักการศึกษาระดับ พื้นฐาน พุทธศักราช 2544 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2544) ที่ได้กำหนดให้กิจกรรมแนะแนวเป็นหนึ่งใน กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนพัฒนาความสามารถของตนเองตามศักยภาพ โดยมีการพัฒนาที่สำคัญ ได้แก่ การพัฒนาองค์รวมของความเป็นมนุษย์ให้ครบทุกด้าน ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม

กิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเป็นชุดกิจกรรมที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นโดยศึกษาและ พัฒนาขึ้นมาเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมผู้ต้องขังให้มีความสามารถในการควบคุมตนในใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำ โดยมุ่งเน้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมรู้จักวิธีการควบคุมตนเองในการแสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อเกิดการขัดแย้ง โดยมีลำดับขั้นตอนกิจกรรม 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ขั้น ดำเนินกิจกรรมและขั้นสรุปกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับจินตนา บัวผวยน (2550, น. 68) ได้ศึกษาผลการ ฝึกเพื่อพัฒนาความเชื่อในการควบคุมสาเหตุและผลจากการกระทำของตนของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิต ลักษณะแตกต่างกันด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว ผลการวิจัยพบว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุด กิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และยุพิน พุ่มหิรัญ (2550, น. 57) ได้ศึกษาผล การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนในพฤติกรรมติดยาเสพติดของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางเทียน กรุงเทพมหานคร พบว่าหลังการใช้ชุด กิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดยาเสพติดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และยังคงสอดคล้องกับสุกัญญา เสมอมาศ (2550, น. 73) ผลการฝึกเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะ แตกต่างกันชุดกิจกรรมแนะแนวการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ พัฒนาการเพื่อบรรลุเป้าหมายมีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายและเห็นคุณค่าของการควบคุม ตนเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุม ตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย

จากงานวิจัยและทฤษฎีที่กล่าวถึง แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมทางแนะแนวสามารถช่วยเพิ่ม พฤติกรรมที่พึงประสงค์และลดพฤติกรรมที่ไม่พึง ดังที่ วุทธิ ทรัพย์มี (2545, น. 152-153) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมจะช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่นช่วยให้ พัฒนาทักษะการคิดและการตัดสินใจ พัฒนาทักษะมนุษยสัมพันธ์ และช่วยให้นักเรียนได้พัฒนา บุคลิกภาพของตนเอง ผู้ศึกษาจึงเกิดความสนใจที่จะศึกษาการปฏิบัติตนในการลดความรุนแรงต่อการ เผชิญความขัดแย้งของผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง ที่มีจุดมุ่งหมายให้ผู้ต้องขังได้มีการคิดและการ

ตัดสินใจที่เหมาะสมในการแสดงออกต่อสถานการณ์ที่จะนำไปสู่ความรุนแรงได้อย่างถูกต้อง รู้จักการควบคุมอารมณ์และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีเจตคติที่ดีทั้งตนเองและผู้อื่น ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้จะส่งผลให้ผู้ต้องขังมีพฤติกรรมในการลดความรุนแรงในการเผชิญความขัดแย้ง

จากข้อมูลข้างต้น ทำให้ผู้ศึกษาเห็นความสำคัญของการควบคุมตนเองที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในเรือนจำ จึงมีความสนใจอยากทำการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตน เพื่อศึกษาความสามารถการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการควบคุมตนเองให้ก้าวพ้นความขัดแย้งระหว่างผู้ต้องขังและใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขพร้อมที่จะกลับคืนเป็นคนดีสู่สังคมภายนอกต่อไป

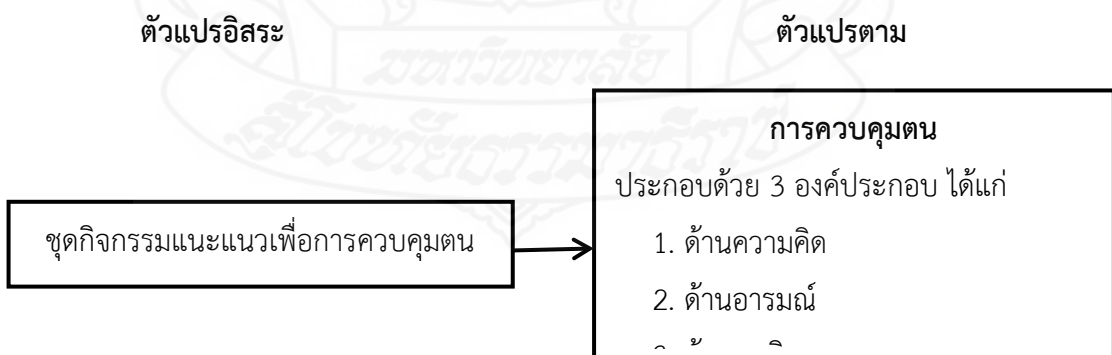
## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมตนของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

2.2 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมตนของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

## 3. กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้นแล้ว สามารถนำมาสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ ดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## 4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีความสามารถในการควบคุมตนเองสูงขึ้นภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

4.2 ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีความสามารถในการควบคุมตนเองหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

## 5. ขอบเขตการวิจัย

### 5.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### 5.1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวางฝ่ายควบคุมแดน 6 จำนวน 720 คน

#### 5.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

ผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวางฝ่ายควบคุมแดน 6 ที่ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการควบคุมตนเองจากทะเบียนประวัติ จำนวน 20 คน

### 5.2 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

5.2.1 *ตัวแปรอิสระ* ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตนเอง

5.2.2 *ตัวแปรตาม* ได้แก่ การควบคุมตนเอง

## 6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 *ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตนเอง* หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรมที่มารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบ โดยใช้เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบและเทคนิคบทบาทสมมติ เพื่อนำมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการควบคุมตนเองของกลุ่มทดลองจำนวน 6 กิจกรรม

6.2 *การควบคุมตนเอง* หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการระงับยับยั้งความคิดอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเมื่อต้องเผชิญกับความขัดแย้งระหว่างตนเองบุคคลรอบข้าง หรือเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจมากระทบกับตน การควบคุมตนเองในงานวิจัยชิ้นนี้ประกอบด้วย

6.2.1 ความสามารถในการคาดการณ์ไกลและเล็งเห็นผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้

6.2.2 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง การรับรู้อารมณ์ของตนเอง การรู้จักตนเอง การมีสติ และรู้จักยั้งคิด สามารถงดหรืองดเว้นไม่กระทำพฤติกรรมที่รู้ว่าไม่เหมาะสม

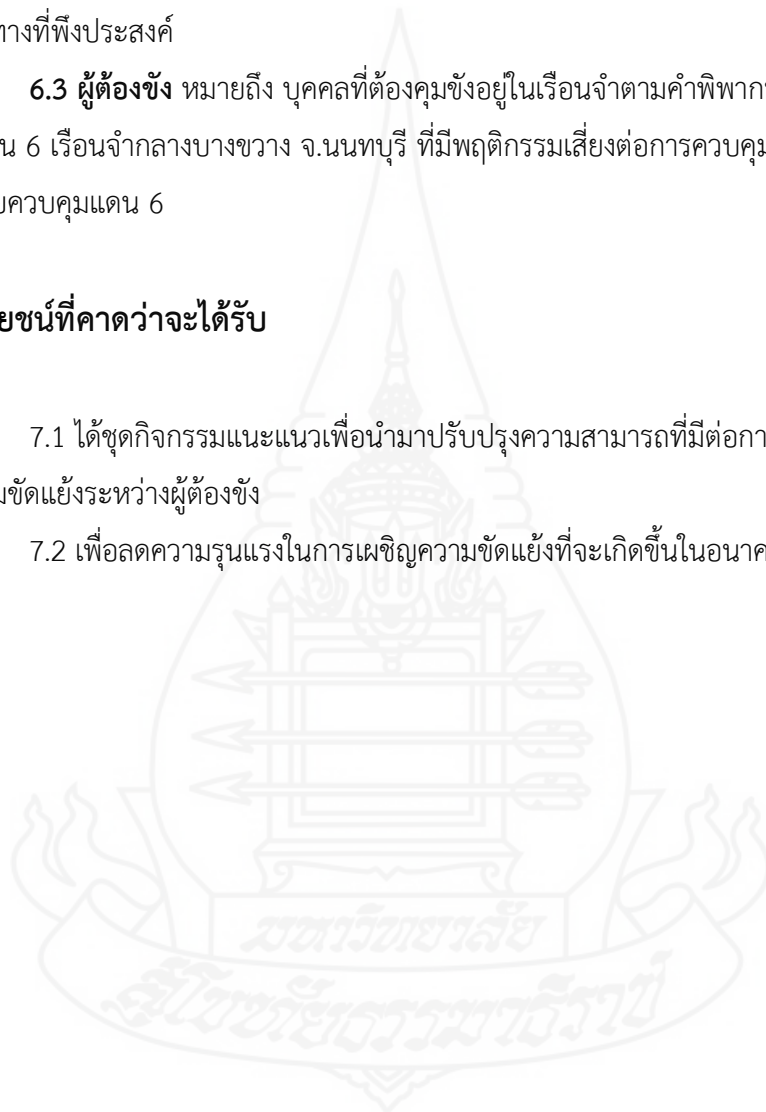
6.2.3 การที่บุคคลอดทนหรือยั้งยั้งการกระทำบางอย่างเพื่อรอรับผลที่จะเกิดขึ้นตามมาในทางที่พึงประสงค์

**6.3 ผู้ต้องขัง** หมายถึง บุคคลที่ต้องคุมขังอยู่ในเรือนจำตามคำพิพากษาของศาลสังกัดฝ่ายควบคุมแดน 6 เรือนจำกลางบางขวาง จ.นนทบุรี ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการควบคุมตนจากทะเบียนประวัติฝ่ายควบคุมแดน 6

## 7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อนำมาปรับปรุงความสามารถที่มีต่อการควบคุมตนในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างผู้ต้องขัง

7.2 เพื่อลดความรุนแรงในการเผชิญความขัดแย้งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต



## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการทำการค้นคว้าอิสระครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาค้นคว้าวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยแบ่งออกเป็นด้านต่างๆ ตามหัวเรื่องการวิจัย ได้เสนอใน 2 ประเด็น ดังต่อไปนี้

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตน
  - 1.1 ความหมายของการควบคุมตน
  - 1.2 ความสำคัญของการควบคุมตน
  - 1.3 เทคนิคการควบคุมตน
  - 1.4 กลวิธีของการควบคุมตน
  - 1.5 ข้อดีและข้อพิจารณาในการควบคุมตน
  - 1.6 การควบคุมตนเมื่อเผชิญความขัดแย้ง
    - 1.6.1 ความหมายของความขัดแย้ง
    - 1.6.2 ลักษณะของความขัดแย้ง
  - 1.7 งานวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตน
    - 1.7.1 งานวิจัยภายในประเทศ
    - 1.7.2 งานวิจัยในต่างประเทศ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวรรณกรรมกับชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
  - 2.2 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.3 วัตถุประสงค์ของการสร้างชุดกิจกรรม
  - 2.4 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 2.5 องค์ประกอบของชุดกิจกรรม
  - 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

## 1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตน

### 1.1 ความหมายของการควบคุมตน

ได้มีผู้ให้ความหมายของความหมายควบคุมตนไว้ดังนี้

อรุณ หมั่นวงศ์ (2540, น. 16-18) ได้กล่าวว่า การควบคุมตนเอง คือ กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการหนึ่งวิธีการใดหรือหลายวิธีรวมกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย กระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย และควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคล อันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536, น. 111) กล่าวถึงการควบคุมตนว่า เป็นวิธีการที่พึงประสงค์ที่สุดของการปรับพฤติกรรม เพราะหากว่าผู้รับการปรับพฤติกรรมที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้วจะรู้จักการควบคุมตนเอง สามารถเข้าใจกระบวนการเรียนรู้เงื่อนไขผลกระทบก็จะช่วยให้เขาสามารถแสดงพฤติกรรมหรือมีการกระทำที่เหมาะสม ตลอดทั้งสามารถตระหนักถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการแสดงพฤติกรรมต่างๆของเขาสามารถรู้จักการควบคุมตนเอง ความจำเป็นที่จะต้องอาศัยผู้ปรับพฤติกรรมต่อไปอีกนั้นก็ยุติลง ในแง่ของการควบคุมตนเองที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมนี้

Brigham (1978, pp. 267) ได้กล่าวว่า

1. การควบคุมตนเองเป็นความสามารถของบุคคลที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนโดยการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมของตน
2. บุคคลยิ่งเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองมากเท่าไรเขาจะยิ่งมีอิทธิพลต่อชีวิตของตนเองมากขึ้นเท่านั้น

มนัญญา ประเสริฐสรรพ (2548, น. 38) การควบคุมตนเอง คือ ความสามารถของบุคคลที่จะบังคับนิสัยของตนเองพฤติกรรมของตนเอง เมื่อเผชิญกับสิ่งยั่วยุและสถานการณ์กดดัน โดยปราศจากรางวัล หรือการสนับสนุนภายนอก

การควบคุมตนเอง (Self-Control) เป็นความสามารถที่จะละเว้นการกระทำบางชนิดหรือเป็นความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมที่ต้องใช้ความอดทนและการคิดตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสมเพื่อให้ได้รับผลดีตามที่ตนต้องการและหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดีอันอาจเกิดขึ้นกับตนเอง

การควบคุมตนเอง คือ กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการหนึ่งวิธีการใดหรือหลายวิธีรวมกันเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่เป้าหมายที่พึงประสงค์ โดยบุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย กระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายและควบคุมตัวแปร

ทั้งภายในและภายนอกบุคคล อันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ตลอดจนมีการประเมินเป้าหมายด้วยตนเอง ส่วนผู้บำบัดหรือผู้ให้คำปรึกษานั้นมีบทบาทเพียงเป็นผู้ฝึกวิธีการที่เหมาะสมให้เท่านั้น

การควบคุมตนเอง เป็นความสามารถของบุคคลที่จะละเว้นการกระทำบางชนิดหรือความสามารถที่กระทำพฤติกรรมด้วยเหตุผลและความอดทนเพื่อให้เกิดผลดีตามที่ต้องการหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดีที่อาจเกิดขึ้น ตลอดจนความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อมเพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามที่บุคคลมุ่งหวังไว้ แม้เมื่อบุคคลนั้นต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรค หรืออยู่ในภาวะที่เกิดปัญหาความขัดแย้งในจิตใจ

การควบคุมตนเองไม่ใช่เรื่องใหม่เป็นวิธีที่คนส่วนใหญ่ได้เคยกระทำมาแล้วในชีวิตประจำวันแทบทั้งสิ้น ยูพิน พุ่มศิริธู (2550, น. 24-26) ได้เสนอถึงวิธีการที่คนเราใช้ในการควบคุมตนเอง ซึ่งมีวิธีการดังนี้

1. ใช้วิธียับยั้งทางร่างกาย เช่น การกัดริมฝีปากตนเองเพื่อไม่ให้หัวเราะหรือปิดตาตนเองเพื่อไม่ให้เห็นบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ต้องการจะเห็น การกระทำดังกล่าวทำให้บุคคลนั้นสามารถหลีกเลี่ยงจากผลกระทบที่ไม่พึงพอใจ
2. เปลี่ยนเงื่อนไขหรือสิ่งเร้าหรือสัญญาณต่างๆ ที่ควบคุมพฤติกรรมที่จะต้องการหลีกเลี่ยง เช่น การเลือกสถานที่ตากอากาศหรือหลีกเลี่ยงสัญญาณต่างๆ ที่เกี่ยวกับการทำงาน จดรายการนัดหรือจดวันที่สำคัญลงในปฏิทิน จะเป็นสิ่งเร้าให้แสดงพฤติกรรมบางอย่างในเวลาต่อมาอันเป็นผลทำให้สามารถหลีกเลี่ยงจากสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจอันจะเกิดขึ้นได้จากสิ่งที่จะแสดงพฤติกรรมบางอย่างในเวลาดังกล่าว ดังนั้น การเปลี่ยนเงื่อนไขหรือสัญญาณต่างๆ จะช่วยให้คนเราแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนามากยิ่งขึ้น
3. ยุติการกระทำบางอย่าง เช่น การงดรับประทานอาหารกลางวันเพื่อที่จะได้รับประทานอาหารแสนอร่อยมากขึ้น หรืองดอาหารก่อนการแข่งขันกีฬา
4. เปลี่ยนแปลงการตอบสนองทางอารมณ์ บางครั้งอาจพบว่าการแสดงพฤติกรรมตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นอาจนำไปสู่ผลกระทบที่ไม่พึงพอใจจึงเปลี่ยนแปลงการตอบสนองทางอารมณ์เสียใหม่ โดยการแสดงพฤติกรรมที่ขัดกับพฤติกรรมที่เคยแสดงออก เมื่อมีอารมณ์ดังกล่าว
5. ใช้เหตุการณ์ที่ไม่พอใจในสภาพแวดล้อม เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเอง
6. การให้แรงเสริมหรือการลงโทษตนเอง บุคคลอาจจะสัญญากับตนเองว่าถ้าอ่านหนังสือจบแล้วจะดูโทรทัศน์ หรือถ้าทำคะแนนสอบไม่ได้ดีก็อาจจะลงโทษตนเองด้วยการไม่ดูภาพยนตร์เป็นเวลา 1 เดือน
7. ทำสิ่งอื่นแทนสิ่งที่กำลังทำอยู่ โดยบุคคลจะเปลี่ยนไปแสดงพฤติกรรมอื่นแทนที่จะแสดงพฤติกรรมที่จะนำตนเองไปสู่การได้รับผลที่ไม่พึงพอใจ



8. พฤติกรรมที่เกิดจากการควบคุมจากสิ่งแวดล้อมภายนอก (Environmental Planning) วิธีการนี้ผู้ต้องการควบคุมตนเอง จะจัดเตรียมสิ่งแวดล้อมภายนอกที่เกี่ยวข้องให้มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมที่ปรารถนา หรือพฤติกรรมที่ต้องการ

9. การตั้งโปรแกรมการควบคุมพฤติกรรมด้วยตนเอง (Behavioral Programming) วิธีการนี้จะใช้เมื่อผู้ควบคุมตนเองได้กำหนดสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นหลังจากที่ประสบความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมเป้าหมายหรือพฤติกรรมที่ปรารถนา

แสงอรุณ ธรรมเจริญ และลินดา สุวรรณดี (2545, น. 35-36) อ้างถึงใน ยุพิน พุ่มหิรัญ (2550, น. 25-26) กล่าวถึงการควบคุมตนเองว่า หมายถึง ความสามารถในการคาดการณ์ไกล และเล็งเห็นผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตและสามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อรองรับผลดีหรือป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้รวมทั้งการอดไว้รอได้ในสภาพการณ์ต่างๆ เช่น การรอรับรางวัลที่ใหญ่กว่าในอนาคตแทนรางวัลเล็กน้อยซึ่งจะได้รับทันที หรือการงดบำบัดความต้องการในปัจจุบันของตน เพราะเล็งเห็นผลร้ายที่จะเกิดตามมา

ความสามารถในการคาดการณ์ไกลและเล็งเห็นผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และสามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อรองรับผลดีหรือป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้รวมทั้งการอดไว้รอได้ในสภาพการณ์ต่างๆ เช่น การรอรับรางวัลที่ใหญ่กว่าในอนาคตแทนรางวัลเล็กน้อยซึ่งจะได้รับทันที หรือการงดบำบัดความต้องการในปัจจุบันของตน เพราะเล็งเห็นผลร้ายที่จะเกิดตามมา

กาญจนา พูนสุข (2541, น. 54) กล่าวว่า การควบคุมตนเอง (Self-Control) คือ การที่บุคคลหนึ่งพยายามที่จะทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง ซึ่งก่อนที่พฤติกรรมนี้เกิดขึ้นน้อยกว่า พฤติกรรมที่ถูกควบคุมมักจะเกี่ยวข้องกับผลที่ตามมา ทั้งในด้านที่พึงปรารถนาและไม่พึงปรารถนา พฤติกรรมที่ถูกควบคุมนั้นจะเกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ในปัจจุบันที่มีความสุข ความพอใจแต่ผลในระยะหลังแล้วจะเป็นผลลัพธ์ที่ไม่พึงปรารถนา รูปแบบของการควบคุมตนเองนั้น เกิดจากกระบวนการในทางสัญลักษณ์และพฤติกรรมในการควบคุมตนเองนี้จะถูกรักษาไว้โดยตัวแปรภายนอก

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2537, น. 86) กล่าวว่า การควบคุมตนเอง หมายถึง การจัดระเบียบพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้เกิดผลตามที่ตนต้องการในเวลาที่ต้องการในอนาคต

อนงค์ ทองเหม (2546, น. 24) สรุปการมุ่งอนาคตควบคุมตน หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตนเอง รู้จักอดได้ รอได้ รวมถึงสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าและเห็นความสำคัญของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เพื่อให้เกิดผลตามที่ตนต้องการ ดังนั้นคาดว่าบุคคลที่มีการมุ่งอนาคตควบคุมตนจะสามารถปรับตัวและจัดระเบียบพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้เกิดผลตามที่ตนต้องการในอนาคต ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมได้



จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การควบคุมตนเอง (Self-Control) เป็นความสามารถของบุคคลในการระงับยับยั้งความคิดอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเมื่อต้องเผชิญกับความขัดแย้งระหว่างตนเอง บุคคลรอบข้างหรือเมื่อเกิดเหตุการณ์ ที่ไม่น่าพึงพอใจมากระทบกับตน

## 1.2 ความสำคัญของการควบคุมตน

มัญญา ประเสริฐสรณ์ (2548, น. 38-40) กล่าวถึงการควบคุมตนเองว่า เป็นกรรมวิธีหนึ่งที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมที่มีพื้นฐานจากทฤษฎีการเรียนรู้โดยทฤษฎีเรียนรู้นั้นเชื่อว่า พฤติกรรมของอินทรีย์เป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมกล่าวคือ สิ่งแวดล้อมเป็นตัวควบคุมพฤติกรรมแต่ในขณะเดียวกันการแสดงพฤติกรรมของอินทรีย์ก็มีผลทำให้สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปด้วย ดังนั้นอินทรีย์สามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมได้ก็ย่อมควบคุมพฤติกรรมได้ และพฤติกรรมนี้จะก่อให้เกิดสิ่งแวดล้อมใหม่ตามมา การควบคุมตนเองจึงมีลักษณะสำคัญ 2 ประการ คือ

1. เป็นความพยายามของบุคคลที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเอง โดยการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมใหม่
2. เมื่อบุคคลนั้นเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้แล้ว ผลที่เกิดขึ้นตามมาคือ พฤติกรรมและสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นจะเปลี่ยนตามไปด้วย

ลักษณะที่สำคัญของการของการควบคุมตนเองคือ บุคคลจะเป็นผู้ดำเนินการในการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการเลือกเป้าหมายตลอดจนวิธีการดำเนินการทั้งหมด เพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายนั้น ในการควบคุมตนเองนี้บุคคลจำเป็นต้องมีการตั้งมาตรฐานพฤติกรรมสำหรับตนเองไว้ประพฤติปฏิบัติ มีการประเมินการประพฤติปฏิบัติของตนตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ และมีความรู้สึกซึ่งเป็นปฏิกริยาต่อตนเองตามผลของการประเมิน นอกจากนี้การควบคุมตนเองยังเป็นการเพิ่มความสามารถของบุคคลในการควบคุมสิ่งแวดล้อมโดยที่บุคคลจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเอง ทั้งนี้เพราะบทบาทเกี่ยวกับความรับผิดชอบส่วนใหญ่ในการดำเนินการปฏิบัติ รวมทั้งการวางแผนไขว่การเสริมแรงตนเองนั้นอยู่ที่เจ้าของพฤติกรรม จึงเป็นการลดอิทธิพลของบุคคลอื่นลง แต่ก็มีได้หมายความว่าบุคคลอื่นจะเกี่ยวข้องไม่ได้ในกรณีที่บุคคลพยายามปรับพฤติกรรมของตนเองโดยใช้การควบคุมตนเองแล้ว ประสบปัญหาในการควบคุมตนเอง เขาก็สามารถที่จะขอคำแนะนำหรือปรึกษากับบุคคลอื่นๆ หรือผู้เชี่ยวชาญได้

นอกจากนี้ การควบคุมตนเองเป็นวิธีการที่สามารถนำมาใช้ในการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์และสามารถต่อต้านพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน เพราะฉะนั้นการควบคุมตนเองจึงต้องใช้ความพยายามพฤติกรรมใดที่ทำไ้ยากก็จะต้องใช้ความพยายามมากกว่า พฤติกรรมที่ทำไ้ได้ง่าย และการควบคุมตนยังเป็นผลมาจากกาเรียนรู้ทางสังคมโดยที่บุคคลพยายามปรับตัวเองเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคมบุคคลที่มีการควบคุมตนเองสูง จะเป็นผู้ที่มีลักษณะด้านอื่นๆ

ของบุคลิกภาพสูงด้วย เช่น การมุ่งผลสัมฤทธิ์ ความรับผิดชอบต่อสังคม การปรับตัว การต่อต้านความเป็ยงเบนสติปัญญาและการรับรู้สภาวะทางสังคม

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การควบคุมตนเองเป็นผลจากเรียนรู้ทางสังคม แล้วสามารถประยุกต์หลักพฤติกรรมเพื่อใช้ปรับการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมของบุคคลให้เหมาะสม ซึ่งมีลักษณะที่สำคัญ คือ บุคคลจะเป็นผู้กำหนดวิธีการและดำเนินการในการปรับพฤติกรรมด้วยตนเอง ในกรณีที่บุคคลประสบปัญหาในการควบคุมตนเองก็สามารถที่จะขอคำแนะนำหรือปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญได้

### 1.3 เทคนิคการควบคุมตนเอง

มัญญา ประเสริฐสรณ์ (2548, น. 40-41) กล่าวว่า เป็นเทคนิคที่ใช้ในการควบคุมตนเองนั้นส่วนใหญ่นักปรับพฤติกรรมจะใช้วิธีการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมตนเอง การประเมินตนเอง การให้การเสริมแรงตนเอง การตั้งเกณฑ์มาตรฐานของตนเอง นอกจากนี้ยังมีการใช้เทคนิคอื่นๆ ประกอบเช่น การสอนตนเอง การลงโทษตัวเองและการทำสัญญากับตนเองในการควบคุมตนเองมักจะใช้วิธีการเหล่านี้ควบคู่กันไปและการใช้วิธีการเหล่านี้มาผสมผสานกันจะมีประสิทธิภาพมากกว่าการใช้เทคนิคใดเทคนิคหนึ่งเพียงอย่างเดียว Perri and Richard (1977, p. 183) ได้ศึกษาการควบคุมตนเองของบุคคลในสภาพแวดล้อมทั่วไปพบว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมตนเองมีมากกว่าผู้ที่ประสบความล้มเหลวในการควบคุมตนเองนอกจากนี้การใช้วิธีการควบคุมตนเองยังขึ้นอยู่กับบุคคลสภาพการณ์ และพฤติกรรมที่จะใช้อีกด้วย

การควบคุมตนเอง นักจิตวิทยา และนักพฤติกรรมศาสตร์ได้ศึกษากระบวนการและวิธีการเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการควบคุมตนเองได้ดังนี้

Thoresen and Mahoney, (1974, pp. 16-22) ได้สรุปกระบวนการที่บุคคลสามารถใช้ในการควบคุมตนเองไว้ 2 กระบวนการได้แก่

1. การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus Control)
2. การควบคุมผลกรรม (Self-Presented Consequence)

2.1 การควบคุมสิ่งเร้า คือ การที่บุคคลวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวแปรในสิ่งแวดล้อมก่อนที่จะทำพฤติกรรมเป้าหมาย เป็นการจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้าของบุคคลเสียใหม่เพื่อที่จะกระตุ้นหรือลดพฤติกรรมของบุคคลนั้น เนื่องจากพฤติกรรมบางอย่างมีสิ่งเร้าเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เพราะฉะนั้นเพื่อเป็นการควบคุมพฤติกรรมจึงต้องควบคุมสิ่งเร้า

2.2 การควบคุมผลกรรม คือ การให้ผลกรรมตนเองหลังจากได้ทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว ผลกรรมอันนี้อาจจะเป็นการเสริมแรงหรือการลงโทษ แต่โดยปกติแล้วมักจะใช้การเสริมแรงเป็นหลัก เนื่องจากการลงโทษมักจะก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ เช่น โกรธไม่พอใจ หรือกลัว และเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวหรือเป็ยงเบนได้

นอกจากนี้ Glynn (1970, pp. 123-132) ได้ให้แนวคิดเดิมว่าในการควบคุมตนเองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมผลกรรมนั้น เพื่อให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองได้ บุคคลจำเป็นต้องทราบเป้าหมายพฤติกรรมที่จะทำให้ปริมาณที่กำหนดให้ได้รับการเสริมแรง ซึ่งบุคคลสามารถทำได้โดยตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) เป้าหมายนี้จะเป็นเกณฑ์ที่เชื่อมโยงไปถึงการเสริมแรงตนเองที่จะกำหนดได้ตนเองทราบว่า บุคคลต้องกระทำพฤติกรรมในปริมาณเท่าไรจึงจะได้รับการเสริมแรง การตั้งเป้าหมายจึงมีลักษณะเป็นการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงด้วยตนเอง (Self-Determined Reinforcement) นอกจากการตั้งเป้าหมายและบุคคลจำเป็นต้องทราบเสียก่อนว่าตนเองกำลังกระทำพฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ ดังนั้นจึงต้องมีการเตือนตนเอง (Self-Monitoring) ร่วมอยู่ด้วย การเตือนตนเองประกอบด้วย การสังเกตพฤติกรรม (Self-Observation) และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-Recording) การสังเกตตนเองจะช่วยให้บุคคลทราบทิศทางของพฤติกรรมและเป็นข้อมูลสำหรับการประเมินพฤติกรรมตนเอง (Self-Evaluation) ว่าพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นตรงตามเกณฑ์ที่จะให้การเสริมแรงหรือไม่ และเมื่อบุคคลสามารถกระทำพฤติกรรมตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้จึงเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement) ทันทีหลังการเกิดพฤติกรรมนั้น ซึ่งการเสริมแรงตนเองนี้จะมีลักษณะที่ดีกว่าการเสริมแรงภายนอก ทั้งนี้เป็นเพราะการเสริมแรงตนเองยังทำให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปมีโอกาที่จะคงอยู่มากกว่าการเสริมแรงจากภายนอก

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า เทคนิคการควบคุมตนเองมีหลายเทคนิคได้แก่การสังเกตตนเอง การบันทึกพฤติกรรมตนเอง การประเมินตนเอง การเสริมแรงตนเอง การตั้งเกณฑ์มาตรฐานของตนเอง การสอนตนเอง การลงโทษตัวเองและการทำสัญญากับตนเอง การใช้หลายเทคนิคผสมผสานกันอย่างมีระบบในการควบคุมตนเองจะมีประสิทธิภาพมากกว่าการใช้เทคนิคใดเทคนิคหนึ่งเพียงอย่างเดียว ในการศึกษาค้นคว้าอิสระครั้งนี้ผู้ศึกษาใช้เทคนิคการสังเกตตนเอง การบันทึกพฤติกรรมตนเอง การตั้งเกณฑ์มาตรฐานของตนเอง การประเมินตนเอง และการเสริมแรงตนเอง โดยผู้ศึกษาจะเป็นผู้ร่วมพิจารณาและคอยให้กำลังใจ สนับสนุน เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

#### 1.4 กลวิธีของการควบคุมตน

ยุพิน พุ่มหิรัญ (2550, น. 26) กล่าวว่ากลวิธีในการควบคุมตนที่สำคัญประการหนึ่งคือ การฝึกการควบคุมตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

1. การฝึกการควบคุมตนเอง โดยการจั้ดประสบการณ์การควบคุมพฤติกรรมเป็นการควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้แก่บุคคลที่ประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมตนเอง สำหรับการฝึกเพื่อให้ผู้ประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้สามารถควบคุมพฤติกรรมที่ตนประสงค์จะควบคุมเสียก่อน ผู้ปรับพฤติกรรมควรจะทำอย่างค่อยๆ ถอดถอนแรงเสริมตลอดทั้งกระบวนการที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมนั้นออกไป โดยให้ตนมีส่วนร่วมหรือได้กำหนดเป้าหมายในการปรับพฤติกรรมนั้นๆ ของตนเองผู้ปรับพฤติกรรมควรจะให้ความสนใจและอาจจะทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาและให้ความช่วยเหลือสักกระยะหนึ่งและเมื่อ

พิจารณาแล้วว่า บุคคลนั้นสามารถดำเนินการต่างๆ ได้ด้วยตนเอง ผู้ปรับพฤติกรรมจึงค่อยๆ ถอนตัวออกมาจากระบวนการปรับพฤติกรรมนั้น

2. การฝึกควบคุมตนเอง โดยสังเกตและเลือกแบบพฤติกรรมจากแบบเป็นการฝึกให้บุคคลที่ประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้รู้จักสังเกตพฤติกรรมเป้าหมายจากตัวแบบ ดังนั้นก่อนการฝึกให้รู้จักสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่บุคคลนั้นต้องการจะปรับตลอดทั้งผลกรรมที่เกิดจากการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ เพื่อว่าต่อไปในอนาคตบุคคลนั้นจะได้รู้จักสังเกตและเลือกแบบพฤติกรรมตัวแบบอื่นๆ ได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม

3. การฝึกควบคุมตนเองโดยการกำหนดเงื่อนไขให้ตนเอง เงื่อนไขของบุคคล ที่ประสงค์จะปรับพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้นอาจได้แก่ เงื่อนไขของการเสริมแรงแก่ตนเองและในกรณีที่บุคคลนั้นสามารถกระทำหรือมีพฤติกรรมที่สมความคาดหวังและบรรลุพฤติกรรมเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้แล้ว และแรงเสริมที่ตนเองได้แก่ตนเอง จะมีค่าและเป็นพลังที่กระตุ้นให้บุคคลนั้นกระทำหรือมีพฤติกรรมในวิถีทางที่พึงประสงค์ต่อไป โดยจะต้องลงโทษตนเองด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ปรับตนเอง ฯลฯ อย่างไรก็ตามเมื่อบุคคลนั้นเมื่อได้กำหนดเงื่อนไขใดๆ ให้ตนเองแล้ว บุคคลนั้นจะต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขนั้นๆ จะต้องไม่หลอกกลางตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม

4. การฝึกควบคุมตนเองโดยการขจัดพฤติกรรมบางประการ ที่บุคคลนั้นถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าหรือต้องตกอยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้าบางประการ เช่น การบังคับใจตนเองการไม่ให้ความสนใจต่อสิ่งเร้านั้นๆ แม้ว่าสิ่งเร้านั้นๆ จะเป็นสิ่งเร้าที่น่าพึงประสงค์ก็ตามเพราะฉะนั้นบุคคลนั้นจึงจำเป็นต้องขจัดพฤติกรรมบางประการที่ตกอยู่ใต้การควบคุม ด้วยสิ่งเร้านั้นให้หมดไป

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า กลวิธีในการควบคุมตนเอง คือการฝึกการควบคุมตนเองซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้ใช้ความพยายามที่จะไปถึงมาตรฐานของตนเองและมาตรฐานที่บุคคลอื่น ตั้งขึ้นอีกทั้งโอกาสให้บุคคลนั้นได้บันทึกพฤติกรรมของตนเองและได้ประเมินผลพฤติกรรมของตนเอง ขณะเดียวกันก็มีโอกาสได้ให้แรงเสริมแก่เองด้วย

### 1.5 ข้อดีและข้อพิจารณาในการควบคุมตน

โสภิตา ลิ้มวัฒนาพันธ์ (2538) อ้างถึงใน ยุพิน พุ่มหิรัญ (2550, น. 29) กล่าวถึงข้อดีของการควบคุมตนเองว่าเป็นวิธีการหรือกระบวนการที่บุคคลใช้ในกาปรับพฤติกรรมโดยใช้วิธีการเดียวหรือหลายวิธีเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย กระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายและควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคลซึ่งจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต (2536) กล่าวถึงข้อดีและข้อพิจารณาของการควบคุมตนเองได้ดังนี้

## 1. ข้อดีของการควบคุมตนเอง

1.1 ควบคุมตนเองเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมที่บุคคลสามารถให้ผลกระทบท่อพฤติกรรมที่เหมาะสมได้อย่างสม่ำเสมอเพราะสามารถสังเกตเห็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง ด้วยตนเองได้ตลอดเวลา

1.2 การควบคุมตนเองทำให้เกิดการแผ่ขยายพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเป็นการแผ่ขยายข้ามสภาพการณ์ ข้ามพฤติกรรมหรือข้ามเวลา (การคงอยู่ของพฤติกรรม)

1.3 พฤติกรรมบางชนิดไม่สามารถให้บุคคลภายนอกเป็นผู้ควบคุมให้เนื่องจากสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นมีสิ่งรบกวนมากมายและยังมีการเสริมแรงและลงโทษตลอดเวลา เช่น พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ ดังนั้นถ้ามีการใช้วิธีการควบคุมคู่กันไปกับการดำเนินการ จะมีประสิทธิภาพมาก

1.4 การใช้การควบคุมตนเองบางครั้งสามารถที่จะนำมาใช้ควบคุมพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบอ่อน ผลกระทพอ่อน หมายถึง ผลกรรมที่มีปริมาณน้อยมากหรือเกิดขึ้นซ้ำไม่มีความสำคัญต่อการรับรู้ของบุคคลอื่นซึ่งมักไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

1.5 บุคคลสามารถทำได้ดีถ้าเป็นผู้กำหนดและตัดสินใจเลือกที่จะทำดังนั้นการควบคุมตนเองจึงทำให้การดำเนินโปรแกรมต่างๆ มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

1.6 การควบคุมตนเองช่วยประหยัดเวลาในการดำเนินการของผู้บำบัดเนื่องจากกระบวนการปรับพฤติกรรมทั้งหมดผู้เข้ารับการบำบัดเป็นผู้จัดการเอง ผู้บำบัดเพียงแต่ให้คำแนะนำและชี้แนะเท่านั้น

1.7 การควบคุมตนเองเป็นเป้าหมายของการปรับพฤติกรรม เพราะการควบคุมตนเองเป็นการฝึกให้ผู้รับที่บำบัดสามารถที่จะควบคุมตนเองได้

1.8 การควบคุมตนเองนั้นจะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดมีความรู้สึกที่ดีกับตนเองด้านทัศนคติต่อตนเอง ความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองหรือความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถทำให้บุคคลเหล่านั้นมองโลกในแง่ดีเพราะมีความเชื่อว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเพราะเขาเป็นผู้กระทำให้เกิดขึ้นเอง

## 2. ข้อควรพิจารณาในการควบคุมตนเอง

2.1 การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและเกณฑ์การแสดงพฤติกรรมเป้าหมายควรสะท้อนถึงเป้าหมายของพฤติกรรมที่แท้จริง ไม่เช่นนั้นจะทำให้เกิดปัญหาได้

2.2 วิธีการบันทึกพฤติกรรมควรจะทำให้ง่ายและไม่เสียค่าใช้จ่ายสูงเพราะถ้าวิธีการบันทึกพฤติกรรมซับซ้อนไปและไม่สะดวกต่อการบันทึกแล้วผู้เข้าร่วมการบำบัดอาจจะหยุดการบันทึกพฤติกรรม ดังกล่าวได้

2.3 การเสริมแรงหรือการลงโทษ ควรอยู่ภายใต้การควบคุมของผู้เข้ารับการบำบัด กล่าวคือ สามารถที่จะใช้ได้ทันทีที่ต้องการในกรณีที่พฤติกรรมบรรลุเป้าหมาย หรือไม่บรรลุเป้าหมาย



เพราะถ้ากระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วไม่ได้รับ การเสริมแรงแนวโน้มที่พฤติกรรมเป้าหมายนั้นจะยุติลงก็มีโอกาสเกิดขึ้นสูง

2.4 การลงโทษตนเองนั้น ควรระวังผลกระทบข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น

2.5 การควบคุมตนเองเป็นเทคนิคที่ได้ผลดีมากกว่าผู้ที่มีระดับสติปัญญาพอสมควร ทั้งเป็นผู้่อัจฉริยะและผู้มีความสามารถในตนเอง

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การควบคุมตนเองมีข้อดีที่ควรนำมาใช้ในการปรับพฤติกรรม แต่ก็มีการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและเกณฑ์การแสดงพฤติกรรมควรสะท้อนปัญหาพฤติกรรมที่แท้จริงและควรคำนึงถึงเทคนิคที่ใช้กับผู้ที่มีสติปัญญาพอสมควรและมีความเชื่อในความสามารถ

### ความหมายของความคิดด้านการควบคุมตน

Festinger (1957) อ้างถึงในสุพล บุตรปาน (2551, น. 21) กล่าวว่า พื้นฐานจากความคิดที่ว่า เมื่อใดมนุษย์มีสิ่งที่ยึดแย้งกันมนุษย์จะพยายามหาทางที่จะขจัดความขัดแย้งนั้นให้หมดไป นั่นคือเจตคติของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงเมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นในตัวบุคคล ความขัดแย้งนี้อาจเกิดขึ้นเนื่องจากส่วนประกอบของการรับรู้ส่วนหนึ่งแตกต่าง หรือขัดแย้งกับส่วนประกอบของการรับรู้ส่วนอื่น หรือเกิดขึ้นเมื่อมีการรับรู้ส่วนอื่นหรือเกิดขึ้นเมื่อมีการรับรู้ข้อมูลใหม่ที่ขัดแย้งกับเจตคติหรือความคิดเดิมของตน เมื่อเกิดความไม่สอดคล้อง หรือขัดแย้งก็พยายามปรับให้เกิดความสอดคล้องเพื่อให้ความคิดสัมพันธ์กับพฤติกรรมหรือเปลี่ยนความคิดให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือพยายามหาข้อมูลสนับสนุนความคิดเดิมของตน หรือหลีกเลี่ยงไม่รับข้อมูลที่ทำให้เกิดความไม่สอดคล้องขึ้น

รัฐจวน คำชีพพิทักษ์ (2557, น. 13-15) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การรู้คิดเป็นพฤติกรรมภายในที่ทำให้ปรากฏเป็นรูปหรือประกอบให้เป็นรูปหรือเป็นเรื่องสั้นในใจ มีการใคร่ครวญและไตร่ตรอง ที่ผู้อื่นไม่สามารถรู้ได้นอกจากตัวตนของผู้เกิดการรู้คิดเองจะแสดงพฤติกรรมออกมาด้วยคำพูด หรือกิริยาท่าทาง การแสดงสีหน้า ที่สามารถอนุมานไปยังพฤติกรรมการรู้คิดของบุคคลนั้น

ความสำคัญของการรู้คิด การรู้คิดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง นำไปสู่การ คิดเป็นทำเป็น แก้ปัญหาเป็นซึ่งเป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนร่วมสมัย ตามแนวทฤษฎีจิตวิทยาระบุว่า การรู้คิดมีผลต่อพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสมกระทำได้โดยการเปลี่ยนการรู้คิดของคน พฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือการผิดพลาดเกิดจากการที่บุคคลมีแบบแผนการรู้คิดไปในทางลบ (Negative Cognitive) ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ตามหลักการและแนวทฤษฎีของจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ได้จุดประกายแนวคิดของการปรับเปลี่ยนแบบแผนการรู้คิดของมนุษย์ตามแนวจิตวิทยาเชิงบวก ดังนี้

1. การรู้คิดด้านการมองโลกในแง่ดี (Optimism) การรู้คิดด้านการมองโลกในแง่ดีเป็นการใช้ความคิดคาดการณ์ไว้สำหรับอนาคตว่า เหตุการณ์จะคลี่คลายไปในทางดี เป็นการรู้คิดที่ตรงข้ามกับการรู้คิดการมองโลกในแง่ร้าย (Pessimism) ซึ่งเป็นการใช้ความคิดคาดการณ์ไว้สำหรับอนาคต

ว่า เหตุการณ์จะคลี่คลายไปในทางร้าย มีผลการวิจัยของนักจิตวิทยาเชิงบวกพบว่า การรู้คิดคาดการณ์อนาคตในแง่ดีมีผลต่อการตอบสนองหรือการกระทำของบุคคลเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ลำบากยากเข็ญหรือเหตุการณ์ที่ทำนาย รวมทั้งมีอิทธิพลต่อความสำเร็จในการแก้ปัญหาสถานการณ์ที่ยู่ยากด้วย

2. การรู้คิดด้านความพึงพอใจกับชีวิต (Subjective Well Being) การรู้คิดด้านความพึงพอใจในชีวิต เป็นการคาดการณ์ในด้านของความสุข (Happiness) บุคคลที่มีการรู้คิดด้านความพึงพอใจในชีวิตจะเป็นผู้ที่มีความพอใจในชีวิตโดยรวม มีความพอใจในชีวิตส่วนสำคัญ เช่น งาน และมีประสบการณ์อารมณ์ด้านบวก

จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า ความหมายของความคิดที่มีต่อการควบคุมตน คือกำหนดองค์ประกอบของความคิดที่มีอยู่ภายในให้สามารถกำหนดการกระทำที่แสดงออกมาในเชิงสร้างสรรค์เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

#### ความหมายของอารมณ์ด้านการควบคุมตน

เท็ดคักดี เดชคง (2548, น. 20) อ้างถึงใน ยูพาพรรณ ศิริอ้าย) ได้ให้ความหมายของอารมณ์การจัดการกับอารมณ์ว่า ความสามารถของบุคคลในการรู้จักและเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น อีกทั้งรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ซึ่งทำให้สามารถตอบสนอง และแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

มนัญญา ประเสริฐสรรพ (2548, น. 33) ได้ให้ความหมายของความแตกต่างด้านอารมณ์ว่า การแสดงออกทางอารมณ์หรือความรู้สึกต่างๆ เช่น ดีใจ เสียใจ โกรธ อิจฉา ก้าวร้าว เป็นต้น ซึ่งการแสดงออกทางอารมณ์มีมากน้อยไม่เท่ากันและแสดงออกมาไม่เหมือนกัน บางคนควบคุมอารมณ์ได้ดี แต่อีกหลายคนควบคุมให้ไม่ได้ปล่อยให้ไปตามอารมณ์ที่เกิด ซึ่งได้รับอิทธิพลมาตั้งแต่วัยทารกเป็นต้นมา ปัจจุบันทางสังคมได้ให้ความสำคัญแก่คนที่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเป็นอย่างมาก ที่เรียกกันว่า มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ หรือมีอีคิวสูงคนที่ได้รับความสำเร็จในชีวิตไม่ใช่อยู่ที่อีคิวสูงอย่างเดียวแต่ต้องมีอีคิวสูงเป็นส่วนประกอบด้วย

มยุรี วิสุทราศัย (2547, น. 67-70 ) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองในเรื่องอารมณ์ ความรู้สึก บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจและทักษะที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยการสำรวจ วิเคราะห์ เพื่อให้รู้ถึงข้อดี หรือข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะต่างๆที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง คือ

1. ด้านอารมณ์ความรู้สึก เป็นการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริงว่ากำลังอยู่ในภาวะอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร และทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น ยอมรับและจัดการกับความรู้สึกภายในตนให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมได้ ซึ่งจะช่วยให้คุณมีความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ด้านบุคลิกภาพเป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองเกี่ยวกับคุณสมบัติหรือคุณลักษณะต่างๆ ภายในตัวบุคคล การแสดงออก และพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคล ทั้งที่เปิดเผยและซ่อนเร้นอยู่ภายใน เช่น ลักษณะทางด้านร่างกาย ลักษณะท่าทาง อุปนิสัย และการปรับตัว

3. ด้านค่านิยม เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองถึงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความชอบ ความพึงพอใจที่จะกระทำ หรือเลือกที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความชอบหรือความพอใจนั้น รวมทั้งพฤติกรรมที่บุคคลยึดถือโดยการพิจารณาเลือกสรรแล้วอย่างรอบคอบ ด้วยเหตุผลและประเมินว่ามีคุณค่าถูกต้องควรแก่การกระทำ ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคมเกิดการชื่นชมและมุ่งมั่นที่จะนำไปเป็นเกณฑ์มาตรฐานในการตัดสินใจ และเป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

4. ด้านความสนใจ เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองในความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ และส่งผลให้บุคคลรู้สึกชอบ พอใจ ต้องการอยากจะทำ อยากจะเห็น มีความโน้มเอียงที่จะเลือกต้องการที่จะเป็นหรือพยายามที่จะกระทำในสิ่งนั้นให้สำเร็จ

5. ด้านทักษะ เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองถึงความสามารถ ความถนัดในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ซึ่งเกิดขึ้นจากการเรียนรู้และพัฒนาจนเกิดความคล่องแคล่วในการปฏิบัติงานหรือกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ

รัศมี มณีนิล (2546, น. 31-33) ได้ให้ความหมายของการรู้จักอารมณ์ตนเองไว้แก่

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง จะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักตนเอง ก็คือการรู้ตัว หรือการมีสติในทัศนะของพุทธศาสนานั่นเองปกติ เมื่อเราเกิดอารมณ์ใดๆ ขึ้นมาเราจะตกอยู่ในภาวะใดๆ ภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะ ดังต่อไปนี้

1.1 ถูกครอบงำ หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้นๆ ได้จึงแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพการณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะมีการขว้างปาข้าวของหรือส่งเสียงดังโดยไม่สนใจใคร

1.2 ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือทำเป็นละเลยไม่สนใจ เพื่อบรรเทาการแสดงออกอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งที่จริงๆ ก็รู้สึกโกรธ

1.3 รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะอารมณ์นั้นๆ เช่นโกรธก็รู้สึกโกรธ แต่ก็สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ ระวังอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม ทำอย่างไรให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง คือ ทบทวน ถ้ารู้สึกว่ามีปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองใช้เวลาทบทวนอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่เข้าข้างตัวเองว่าเรามีลักษณะอารมณ์อย่างไร เรามักแสดงออกในรูปแบบไหน แล้วรู้สึกพอใจ ไม่พอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดงอารมณ์ในลักษณะนั้นๆ และ ฝึกสติ ฝึกให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว สบายใจ ไม่สบายใจ แล้วลอง



ถามตัวเองว่าเราคิดอย่างไรกับความรู้สึกและความคิดเห็นนั้นความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของเรา

2. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้ หมายถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ แต่การที่เราจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมหรือไม่เพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมอารมณ์

เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ตนเอง หมายถึง

ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

เตรียมการในการแสดงอารมณ์ฝึกสั่งตัวเองว่าจะทำอะไรและจะไม่ทำอะไร

ฝึกรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นหรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี ทำอารมณ์ให้แจ่มใส

ไม่เศร้าหมอง

สร้างโอกาสจากอุปสรรคหรือหาประโยชน์จากปัญหาโดยการเปลี่ยนมุมมอง เช่น คิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคือความท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น เป็นต้น

ฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยเฉพาะวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้

3. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง คือการมองหาแง่ดีของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งจะช่วยให้เราเกิดความเชื่อมั่นว่าสามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้และทำให้เกิดกำลังใจที่ก้าวไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

เทคนิคการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง หมายถึง

ทบทวนและจัดอันดับสิ่งสำคัญในชีวิตโดยให้จัดอันดับความต้องการ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็นทั้งหลายทั้งปวงแล้วพิจารณาว่าการที่เราจะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้นเรื่องไหนที่พอเป็นไปได้ เรื่องไหนที่ไม่น่าจะเป็นไปได้

ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เมื่อได้ความต้องการที่มีความเป็นไปได้แล้วก็นำมาตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนเพื่อวางขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งไปสู่จุดมุ่งหมายนั้นๆ

มุ่งมั่นต่อไปในการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงความฝัน ความต้องการของตนเองต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์ใดมาทำให้เราเกิดความไขว้เขวออกนอกทางที่ตั้งไว้

ลดความสมบูรณ์แบบ ต้องทำใจยอมรับได้ว่าสิ่งที่เราตั้งใจไว้ว่าจะมีความผิดพลาดเกิดขึ้นได้หรือไม่เป็นไปดังที่ใจเราคาดหวัง 100 เปอร์เซ็นต์ การทำใจยอมรับความพบกพร่องได้ จะช่วยให้เราไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวังมากจนเกินไป

ฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรคเพื่อสร้างความรู้สึกดีๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีๆ อื่นๆต่อไป

ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาให้เป็นความท้าทายที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้นๆไปได้

หมั่นสร้างความหมายในชีวิต ด้วยการรู้สึกดีต่อตัวเองนี่ถึงสิ่งๆที่สร้างความภูมิใจ และพยายามใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยๆให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

4. รู้จักอารมณ์ผู้อื่น การรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงอารมณ์ตนเองตอบสนองได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะกับคนที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วยจะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วมหรือทำงานด้วยกันได้อย่างดีและมีความสุขมากขึ้น

เทคนิคการรู้จักอารมณ์ผู้อื่น หมายถึง

ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ

อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น จากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใดโดยอาจตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างนั้นจริงหรือไม่ด้วยการถาม แต่วิธีนี้ควรทำในสถานการณ์ที่เหมาะสม เพราะมิฉะนั้น อาจดูเป็นการรบกวน ก้าวกายเรื่องของผู้อื่นได้

ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเราว่าถ้าเราเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไร จากสภาพที่เขาเผชิญอยู่

แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา

5. รักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน การมีความรู้สึกที่ดีต่อกันจะช่วยลดความขัดแย้งและช่วยให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างราบรื่นพร้อมที่จะสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์

เทคนิคในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน หมายถึง

ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ด้วยการเข้าใจ เห็นใจความรู้สึกของผู้อื่น

ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี และไม่ลืมที่จะใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟังด้วย

ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และรับ

ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงจัง รู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การควบคุมอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการสำรวจ เรียนรู้ รู้จักและเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเอง และสามารถควบคุมการแสดงออกของอารมณ์นั้นๆ ได้อย่างเหมาะสม รวมถึงความสามารถในการเรียนรู้ที่จะจัดการอารมณ์ตนเอง

ประกอบด้วยทักษะย่อยต่างๆ ได้แก่ ทักษะการจัดการความเครียด ทักษะการเผชิญความโกรธและ ทักษะการควบคุมตนเอง

เทพ สงวนกิตติพันธ์ (2543, น. 21-22) กล่าวว่า การแสดงออกที่เหมาะสม หมายถึง การแสดงออกในทางป้องกันสิทธิส่วนบุคคลของตนเองและแสดงออกซึ่งความรู้สึก ความคิดเห็นและความต้องการต่างๆ อย่างตรงไปตรงมา จริงใจและเหมาะสมตามสถานการณ์ โดยไม่ล่วงเกินสิทธิส่วนบุคคลของผู้อื่น บุคคลที่แสดงออกอย่างเหมาะสม มักจะสื่อสารในลักษณะที่ว่า “นี่คือสิ่งที่ฉันคิด” หรือ “นี่คือสิ่งที่ฉันรู้สึก” หรือ “นี่คือสิ่งที่ฉันต้องการ” หรือ “นี่คือสิ่งที่ฉันเห็นในสถานการณ์” เป็นต้น ซึ่งคำพูดเหล่านี้ปราศจากการทำตัวเป็นผู้ที่เหนือกว่าผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นเสียเกียรติหรือทำให้ผู้อื่นขายหน้า เป้าหมายของการแสดงออกที่เหมาะสมก็คือ การติดต่อสื่อสารซึ่งกันและกันอย่างตรงไปตรงมาและจริงใจ การยอมรับนับถือกัน ตลอดจนการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

มุกดา ศรียงค์ (2544, น. 276) กล่าวว่า อารมณ์และการแสดงออกมีทั้งผลดีและผลเสียต่อบุคคล ผลดีของอารมณ์ก็คือช่วยให้บุคคลมีความกระตือรือร้น มีชีวิตชีวาถ้าแสดงออกอย่างเหมาะสมทำให้การดำเนินชีวิตร่วมกับคนอื่นๆ ในสังคมเป็นไปด้วยดีแต่ถ้าเกิดอารมณ์ที่รุนแรงเกินไป และเกิดอยู่บ่อยๆ เป็นเวลานานๆ จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพกายบุคลิกภาพจะแปรเปลี่ยน สมรรถภาพในการทำงานต่างๆ ลดลงการระงับอารมณ์ไม่ได้ยังทำให้เสียหายต่อบุคคลอื่น ต่อวัตถุสิ่งของ และต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอีกด้วย ฉะนั้น การรู้จักควบคุมอารมณ์จะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จในชีวิต

มุกดา สุขสมาน (2528, น. 108) ได้ให้แนวทางที่จะใช้ในการควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในภาวะปกติได้โดยการปฏิบัติตนตามดังต่อไปนี้

1. พยายามเข้าใจความกลัว ความวิตกกังวล ความหวั่นไหวในสิ่งต่างๆ หาความรู้และความจริงต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และสาเหตุของอารมณ์นั้นๆ นำมาใช้ประกอบในการแสดงออกว่าควรแสดงออกมากน้อยเพียงใด ตัวอย่างเช่น โดยพยายามพูดหรือเขียนเกี่ยวกับความกลัวหรือความวิตกกังวลนั้นๆ และขจัดอารมณ์เหล่านั้นออกไป อาจจะทำให้ได้แนวความคิดและวิธีการใหม่ๆ
2. ต้องยอมรับว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้น อาจจะถูกก่อขึ้นจากผู้อื่นหรือจากเหตุการณ์ต่างๆ จำเป็นที่จะต้องควบคุมอารมณ์ไม่ให้มีอิทธิพลเหนือตัวเรา
3. ทำให้อารมณ์นั้นสลายออกไปกับสถานการณ์ต่างๆ ไม่ปล่อยให้แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่ตอบโต้โดยตรง แต่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมอื่นๆ ที่เหมาะสม อย่าปล่อยให้ปัญหาใหญ่และเกิดเป็นปมด้อย
4. อย่างกังวลกับสิ่งที่ทำผิดพลาดมาแล้ว พยายามคิดถึงแต่สถานการณ์ปัจจุบันด้วยความเชื่อมั่น การปรับตัวทางอารมณ์จะเกิดมาจากการล้มเหลวในอดีต เมื่อมาพบสถานการณ์ใหม่ จะสามารถทำได้ดีขึ้น ผู้ที่ปรับตัวได้ดีคือผู้ที่สามารถจะมีการดำรงชีวิตในปัจจุบันและอนาคตได้ดี

5. ใช้ปฏิกริยาโดยตรงต่อการควบคุมอารมณ์จัดความขัดแย้งทันทีทันใด ตัดสินสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์และความสำคัญต่างๆ ที่มารบกวน

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม หมายความว่า ให้ระงับอารมณ์เอาไว้ หรือเก็บกดเอาไว้โดยกลัวคนอื่นจะรู้ถึงอารมณ์ของเรา เพราะการกระทำในลักษณะนี้จะไปเป็นผลดีต่อตนเอง อาจทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางกายกันเนื่องมาจากทางจิต หรือบางครั้งถ้าการควบคุมถึงจุดไม่สามารถจะทนต่อไปได้ อาจทำให้อารมณ์พุ่งพล่านออกมาจนสร้างความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินของตนเองและผู้อื่นได้ การแสดงออกทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ซึ่งควรจะเป็นการแสดงออกทางอารมณ์ที่เป็นไปในทางสร้างสรรค์มากกว่าทางทำลาย

#### ความหมายของพฤติกรรมด้านการควบคุมตน

อุทัย ทิรัญโต (2526, น. 14) อ้างถึงในโสภณ พรหมพลจร (2547, น. 7) ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า (Behavior) ว่าหมายถึงกิริยาอาการหรือปฏิกริยาที่แสดงออกหรือเกิดขึ้นเมื่อเผชิญสิ่งเร้า (Stimulus) ซึ่งจะมาจากภายในร่างกายหรือภายนอกร่างกายก็ได้ และปฏิกริยาที่แสดงออกนี้ มิได้เป็นพฤติกรรมทางกายเท่านั้นแต่รวมถึงพฤติกรรมที่เกี่ยวกับจิตใจด้วย ตรงกับการศึกษาของไมยรา กัดสระ (2543, น. 10) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่าจากวรรณกรรมต่างๆ สรุปความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึงการกระทำของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นการกระทำทางกายที่อื่นสามารถสังเกตเห็นด้วยตาได้แต่สามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือทางจิตวิทยา

ทรงพล ภูมิพัฒน์ (2538, น. 18-19 อ้างถึงใน อัมพร แสงวิเชียร (2546, น. 8) อธิบายว่าความหมายของพฤติกรรม คือ การแสดงออกซึ่งปฏิกริยาหรือการกระทำของมนุษย์แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) เป็นพฤติกรรมที่ผู้อื่นสามารถสังเกตได้จากประสาททั้งห้า (ตา หู จมูก ปาก ผิวหนัง) พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลโดยรู้สึกตัวหรือไม่ก็ตาม ปกติผู้อื่นไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมประเภทนี้ได้ พฤติกรรมทางสังคมแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ พฤติกรรมของแต่ละบุคคล (Individual Behavior) ขึ้นอยู่กับเจตคติ ค่านิยม ความเชื่อ นิสัย พฤติกรรมระหว่างบุคคล (Interpersonal Behavior) เป็นการปะทะสัมพันธ์ระหว่างคนที่เป็นผู้กระทำและรับการกระทำ และพฤติกรรมกลุ่ม (Group Behavior) เกิดจากการกระทำของคนจำนวนมากไปในทิศทางเดียวกัน

กรองแก้ว อยู่สุข (2539, น. 23-35) ระบุว่าคนเราแสดงพฤติกรรมเมื่อต้องการหรือเรียกร้องความสนใจ หรือการเลียนแบบ โดยมีพื้นฐานมาจากค่านิยม และทัศนคติคือวิธีการหรือแบบอย่างของความประพฤติที่บุคคลเห็นว่าดี และพอใจจะยึดเอาเป็นแนวทางปฏิบัติ

ธีระ ประพตกิจ (2531, น. 86) สรุปแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีจิตวิทยาของ Alfred A dler ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสรุปได้ว่า พฤติกรรมทั้งหมดของมนุษย์เกิดขึ้นในแควดวงของสังคม

มนุษย์หรือเกิดขึ้นในสิ่งแวดล้อมที่ต้องการเกี่ยวข้องแลกเปลี่ยนและการที่บุคคลมีการปะทะสัมพันธ์กับบุคคลอื่นจะนำไปสู่การพัฒนาความรู้สึกว่า ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

สรุปได้ว่า พฤติกรรมด้านควบคุมตน หมายถึง การกระทำของมนุษย์ทุกด้านที่แสดงออกเกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับสิ่งซึ่งมาจากภายในหรือภายนอกร่างกายที่ผู้อื่นสามารถสังเกตเห็นได้และไม่สามารถสังเกตเห็นได้โดยพฤติกรรมมีพื้นฐานมาจากค่านิยม ทศคติ และการกระทำของบุคคลนั้นๆ ที่สามารถยังยั้งชั่งคิดหรือไตร่ตรองในการแสดงออกมาของพฤติกรรมแต่ละครั้งได้อย่างเหมาะสมกับเวลาและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

### 1.6 การควบคุมตนเมื่อเผชิญความขัดแย้ง

กรองแก้ว อยู่สุข (2535, น. 188) กล่าวได้ว่า ความขัดแย้ง หมายถึง การกระทำที่เกิดจากคนหรือกลุ่มบุคคลเกิดความขัดแย้งเนื่องจากสาเหตุทั่วไป คือ บุคลิกภาพส่วนตัว หรือบทบาทของบุคคลในการทำงานแตกต่างกัน ความคิดเห็นไม่เหมือนกัน ความขัดแย้งจึงเกิดขึ้นได้ทั้งในระดับเดียวกัน หรือต่างกัน เช่น เพื่อนกับเพื่อน หัวหน้ากับลูกน้อง และศิษยา แชนมณี และคนอื่นๆ (2522, น. 139) กล่าวว่า ความขัดแย้ง หมายถึง สภาพการณ์ที่ทำให้คนตกอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถตัดสินใจหรือตกลงหาข้อยุติอันเป็นที่พึงพอใจของทั้งสองฝ่ายได้ นพรัตน์ สมประสงค์ (2520, น. 5) กล่าวว่า ความขัดแย้ง หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ตรงกัน ซึ่งก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด ความคับข้องใจ และไม่พอใจในการปฏิบัติตามแนวทาง

นิรนาท แสนสา (2557, น. 33) ความขัดแย้ง (Conflict) เป็นความสัมพันธ์ที่ไม่ลงรอยกันในทางความคิด ความเชื่อ ค่านิยม และวิถีปฏิบัติ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งระหว่างกลุ่มและภายในกลุ่มสังคมของตนเอง

ในกรณีความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างกลุ่มอาจเกิดต่อเนื่องมาจากการแข่งขันที่มีความเข้มข้นมากขึ้น ต่างฝ่ายต่างยึดผลประโยชน์หรือเป้าหมายตนเองเป็นที่ตั้ง ส่วนความขัดแย้งที่เกิดขึ้นกับสมาชิกภายในกลุ่มเดียวกัน ถือว่าเป็นแบบแผนความสัมพันธ์เชิงลบ ซึ่งมีผลให้สมาชิกแตกแยก ละทิ้งความเป็นพรรคพวกเดียว มีการอยู่ร่วมกันอย่างไม่มีพลังสร้างสรรค์ ทำให้กลุ่มสังคมอ่อนแอและอาจล่มสลายได้ในที่สุด

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความขัดแย้ง หมายถึง การต่อต้านไปด้วยกันไม่ได้ระหว่างบุคคลสองฝ่ายหรือมากกว่านั้น โดยแสดงออกมาเป็นการกระทำในลักษณะของการต่อต้านขัดขวางและรบกวนเพื่อมิให้อีกฝ่ายบรรลุเป้าหมายอันเป็นที่พึงพอใจของแต่ละฝ่าย ความขัดแย้งจึงเป็นสิ่งที่สังเกตเห็นได้ ซึ่งอาจแสดงออกมาทางภาษาถ้อยคำหรือภาษาท่าทาง

#### 1.6.1 ความหมายของความขัดแย้ง

ได้มีผู้ให้ความหมายของความขัดแย้งไว้ดังนี้



Wilson and Hanna (1990, p. 258) อ้างถึงในสุพัฒนา รมโพธิ์รี (2546, น. 11-14) กล่าวว่า ความขัดแย้งเกิดขึ้น เมื่อสมาชิกในกลุ่มมีความคิด ค่านิยม หรือเป้าหมายต่างกัน และมีการแสดงออกมาในลักษณะของความพยายามที่จะป้องกัน ชัดขวาง รบกวน หรือวิธีการใดๆ ก็ตามเพื่อมิให้อีกฝ่ายหนึ่งบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ความขัดแย้งสามารถสังเกตได้โดยตรงจากการสื่อสารที่บุคคลแสดงออกมาทั้งภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางซึ่งสอดคล้องกับ Fisher and Ellis (1990, p. 257) ที่กล่าวว่าความขัดแย้งเป็นลักษณะหนึ่งของการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันซึ่งเราสามารถสังเกตได้จากการแสดงพฤติกรรมสื่อสารของสมาชิกในกลุ่ม นอกจากนี้ Stewart and Angelo (1991, p. 271) ยังกล่าวว่าความขัดแย้งเป็นการแสดงความไม่เห็นด้วยระหว่างบุคคลหรือกลุ่มเพื่อนโดยแสดงออกมาทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง

ทิตนา แชนมณี (2522, น. 139) กล่าวว่า ความขัดแย้ง หมายถึงสภาพการณ์ที่ทำให้ตกอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถตัดสินใจ หรือตกลงหาข้อยุติอันเป็นที่พึงพอใจของทั้งสองฝ่ายได้ นอกจากนี้พรรัตน์ สมประสงค์ (2520, น. 5) กล่าวว่า ความขัดแย้ง ความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ตรงกันซึ่งก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด ความคับข้องใจ และไม่พอใจในการปฏิบัติตามแนวทาง

จากนิยามที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความขัดแย้งหมายถึง การต่อต้านไปด้วยกันไม่ได้ระหว่างบุคคลสองฝ่ายหรือมากกว่านั้น โดยแสดงออกมาเป็นการกระทำในลักษณะของการต่อต้านชัดเจนและรบกวนเพื่อมิให้อีกฝ่ายบรรลุเป้าหมายอันเป็นที่พึงพอใจของแต่ละฝ่าย ความขัดแย้งจึงเป็นสิ่งที่สังเกตเห็นได้ ซึ่งอาจแสดงออกมาทางภาษาถ้อยคำหรือภาษาท่าทาง

### 1.6.2 สาเหตุของความขัดแย้ง

Sasse (1978, p. 189) อรุณ หมื่นวงศ์ (2540, น. 10-11) กล่าวว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งนั้นมาจากความแตกต่างกันของค่านิยม วิธีการที่บุคคลติดต่อกับบุคคลอื่น การใช้อำนาจซึ่งเกิดขึ้นเมื่อคนสองคนพยายามที่จะควบคุมหรือมีอิทธิพลเหนือกันและกัน

กรองแก้ว อยู่สุข (2535, น. 189) กล่าวว่า สาเหตุของความขัดแย้ง พอสรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูล ต่างฝ่ายต่างได้ข้อมูลหรือข้อเท็จจริงจากแหล่งต่างๆ ไม่เหมือนกัน
2. ค่านิยม แต่ละบุคคลมีค่านิยมต่างกันจึงทำให้การรับรู้ต่างกันมากขึ้น
3. เป้าหมายแตกต่างกัน
4. ความเชื่อต่างกัน
5. โครงสร้างขององค์การที่แตกต่างกัน
6. ความเปลี่ยนแปลงที่มักจะต่อต้านการเสียผลประโยชน์
7. การสื่อข้อความ เช่น การสั่งงานไม่มีประสิทธิภาพ
8. พฤติกรรมส่วนบุคคลทำให้เกิดความขัดแย้งกัน

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2555, น. 21) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความขัดแย้งไว้ว่า ความขัดแย้งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยากโดยปกติแล้วไม่มีใครอยากอยู่ท่ามกลางสถานการณ์ที่มีความขัดแย้ง หลายคนจึงพยายามหาทางหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง แต่ในที่สุดจะพบว่ามีความหลายกรณีที่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงความขัดแย้งได้ โดยความขัดแย้งเกิดจากสาเหตุที่ต่างกัน อาทิ พื้นฐานของบุคคลที่แตกต่างกัน ทุกคนล้วนมีพื้นฐานที่แตกต่างกัน อันเนื่องมาจากการผ่านกระบวนการกล่อมเกลางานสังคมที่บุคคลได้รับจากสถาบันทางสังคมต่างๆ แตกต่างกันไป เช่น พื้นฐานความคิดค่านิยม พื้นฐานนิสัย พื้นฐานบุคลิกภาพ

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า สาเหตุของความขัดแย้งเกิดจากความแตกต่างกันในด้านความคิดเห็น บทบาท เป้าหมาย ค่านิยม ความเชื่อและการสื่อสารรวมถึงพฤติกรรมส่วนบุคคล เป็นต้นว่า ความขัดแย้งเป็นการแสดงออกของบุคคลอย่างน้อยสองคนที่มีความเกี่ยวข้องในสภาพการณ์หรือความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ตรงกัน และแสดงออกมาให้เห็น ซึ่งสามารถแก้ไขเพื่อลดพฤติกรรมความขัดแย้งได้ด้วยการฝึกการแสดงออกให้เหมาะสม

### 1.7 งานวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตน

ทฤษฎีการควบคุมทางสังคม Social Control Theory (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2557, น. 15) กล่าวว่า ทฤษฎีการควบคุมสังคมที่รับการยอมรับว่าสามารถอธิบายพฤติกรรมเบี่ยงเบนได้ดีทางทฤษฎีหนึ่ง คือ การยับยั้ง (Containment Theory) พัฒนาการโดย Walter C. Reckless (1961) กล่าวไว้ว่า เขามีความเชื่อว่าสิ่งที่ยับยั้งการแสดงออกพฤติกรรมเบี่ยงเบนของคนเรานั้นมาจากการควบคุมสองแหล่งด้วยกัน ได้แก่ การควบคุมจากภายใน (Inner Control) หรือการควบคุมตนเอง (Self-Control) เป็นความรู้สึกดีกับตัวเองที่แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาเนื่องจากความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ค่านิยม คุณธรรม จริยธรรม หรือความเชื่อในศาสนาที่บุคคลนับถือ กับการควบคุมจากภายนอก (Out Control) ซึ่งควบคุมโดย ตำรวจ ศาล ครอบครัวและเพื่อน ที่ไม่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเบี่ยงเบนและถ้าสายใยความผูกพันระหว่างบุคคลและสังคมเข้มแข็งมากขึ้นเท่าไรก็จะทำให้การควบคุมจากภายในของบุคคลมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การควบคุมจากภายนอกยังสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะด้วยกัน ได้แก่ การควบคุมจากภายนอกแบบทางการซึ่งเป็นการควบคุมโดยการสนองตอบจากสังคมและคนรอบข้าง เป็นต้น

ทฤษฎีการยับยั้งเชื่อว่าพฤติกรรมเบี่ยงเบนของคนเราจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อ ความสามารถในการควบคุมหรือการยับยั้งตนเองลดลงและการควบคุมจากภายนอกหย่อนยานลง แต่ถ้าการควบคุมจากภายนอกมีความเข้มแข็ง แม้ว่าความสามารถในการยับยั้งตนเองจะลดลงโอกาสที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเบี่ยงเบนก็จะลดลง

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (REBT) มีทฤษฎีเกี่ยวกับการควบคุมตนว่า ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด

ดั่งที่ เอลลิส เจียรนีย์ ทรวงชัยกุล และโกศล มีคุณ (2554, น. 10) กล่าวว่า “เมื่อบุคคลแสดงความรู้สึก เขาก็จะแสดงพฤติกรรมด้วย เมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมเขาก็จะคิดแสดงความรู้สึกด้วย และเมื่อบุคคลคิด เขาก็จะแสดงความรู้สึกและแสดงพฤติกรรมด้วย (Ellis, 1974, p. 313) ดังนั้น ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์จึงเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและความคิดหรืออารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของมนุษย์ สามารถทำให้ลดลงหรือขจัดให้หมดไปได้ โดยการสร้างการเรียนรู้และการคิดที่มีเหตุผลมาทดแทนมีลักษณะสรุปได้ดังนี้

1. มนุษย์มีทั้งความคิดที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล เมื่อมนุษย์คิดอย่างมีเหตุผลเขาจะมีความสุข และจะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. อารมณ์ไม่เป็นสุขหรือมีอาการของโรคประสาท เป็นผลมาจากการมีความคิดที่ไร้เหตุผลไม่สมเหตุสมผล เนื่องจากความคิดและอารมณ์จะสัมพันธ์กัน การมีอารมณ์ไม่เป็นสุขมักเกิดควบคู่กับการมีความคิดอคติ ความคิดที่ยึดมั่นในตนเองสูง และความคิดที่ไร้เหตุผลเป็นต้น
3. ความคิดไร้เหตุผลเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่สมเหตุสมผลตั้งแต่ครั้งยังเด็ก ซึ่งบุคคลอาจเรียนรู้จากพ่อแม่ สภาพแวดล้อม และสังคม
4. มนุษย์พูดหรือคิดโดยใช้สัญลักษณ์หรือภาษา การที่บุคคลพูดหรือคิดอย่างไร เหตุผลอยู่ร่าไปจะมีผลต่ออารมณ์ไม่สมเหตุสมผล และมีผลต่อการมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล จึงอาจทำได้โดยการเปลี่ยนแปลงการใช้สัญลักษณ์ หรือภาษา
5. อารมณ์ไม่เป็นสุขไม่ได้เป็นผลมาจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์จากภายนอกแต่เป็นผลมาจากความคิดความเชื่อของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์
6. ความคิดหรืออารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของมนุษย์สามารถทำให้ลดลงหรือขจัดให้หมดไปได้ โดยการสร้างการเรียนรู้และการคิดที่มีเหตุผลมาทดแทน

การควบคุมตนเองตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ ซิกมันด์ ฟรอยด์ Sigmund Freud ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2554, น. 10-13) กล่าวว่า พฤติกรรมมนุษย์เป็นผลมาจากแรงขับที่ไม่มีเหตุผลแรงขับหรือแรงใจในจิตไร้สำนึก แรงขับหรือแรงผลักดันของสัญชาตญาณแรงผลักดันของกระบวนการทางชีววิทยามีในร่างกาย และพัฒนาการแห่งสัญชาตญาณทางเพศในระหว่าง 6 ขวบแรกของชีวิตโครงสร้างของบุคคลภาพของมนุษย์ (Structure of Personality) ตามแนวคิดของจิตวิเคราะห์โครงสร้างบุคคลภาพของมนุษย์ประกอบด้วย 3 ส่วนด้วยกันคือ อิด (id) อีโก้ (Ego) และซูเปอร์อีโก้ (Superego) ระบบทั้งสามมีลักษณะเฉพาะตัว แต่ก็มีอิทธิพลต่อกันและทำงานร่วมกัน ถ้าทั้ง 3 ส่วนทำงานประสานสัมพันธ์กันดี จะทำให้บุคคลมีความพึงพอใจต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมและบุคลิกภาพของบุคคลมีลักษณะดีขึ้นอยู่กับระบบของอิด อีโก้ และซูเปอร์อีโก้ว่ามีการประสานร่วมกันในลักษณะอย่างไร



อิด (Id) เป็นระบบดั้งเดิมของบุคลิกภาพของมนุษย์ ตั้งแต่เกิด Id เป็นแหล่งดั้งเดิมของพลังงานแห่งจิตและสัญชาตญาณ ในตัวอิดเองไม่มีระบบ มีคบอด มีแต่ความต้องการและเรียกร้องเอาแต่ฝ่ายเดียวหน้าที่ของอิดก็คือ ทำให้ชีวิตได้รับการตอบสนองด้วยหลักเบื้องต้น ซึ่ง

ฟรอยด์ให้ชื่อว่า “หลักแห่งความพึงพอใจ” (Pleasure Principle) นั่นคือ การลดความตึงเครียด หลีกเลียงความเจ็บปวดและมีความพึงพอใจ อิดทำงานโดยไม่มีกฎแห่งเหตุผลใดๆ ปราศจากหลักศีลธรรมจรรยาและค่านิยมใดๆ ทั้งสิ้นมีแรงขับอย่างเดียวคือ มุ่งให้บรรลุถึงความพึงพอใจเท่านั้น เป็นลักษณะของบุคลิกภาพที่ยังไม่ได้การขัดเกลาหรือปรับปรุงแก้ไขและอยู่ในจิตไร้สำนึกตลอดเวลา ไม่มีการตระหนักรู้ในสิ่งใดทั้งสิ้น

อีโก้ (Ego) เป็นระบบโครงสร้างของบุคลิกภาพที่ติดต่อกับโลกภายนอก โดยใช้ในการรับรู้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับความเป็นจริง อีโก้ทำงานโดยอาศัยหลักแห่งความจริงซึ่งฟรอยด์เรียกว่า (Reality Principle) คือรู้จักใช้หลักเหตุผลเป็นเสมือนผู้บริหารที่ทำหน้าที่ปกครองดูแลและควบคุมบุคลิกภาพ และพิจารณาความเป็นจริงในการแสดงพฤติกรรมหลักแห่งความจริงประกอบด้วย ความคิด ความจำ การหาเหตุผลการแยกแยะความแตกต่าง การสรุปเงื่อนไข การสร้างนามธรรมและการตัดสินใจ มีการเรียนรู้ถึงวิธีที่ดีที่สุดในการลดความตึงเครียดต่างๆ เมื่อไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ รู้จักแยกแยะสิ่งที่อยู่ในมโนธรรมกับสิ่งที่เป็นจริงในโลกภายนอก อีโก้จะทำงานอยู่ระหว่างจิตไร้สำนึก จิตก่อนสำนึกของมนุษย์

ซูเปอร์อีโก้ (Superego) เป็นระบบโครงสร้างบุคลิกภาพที่เป็นส่วนของมโนธรรมเป็นตัวแทนของศีลธรรมจรรยา ขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยมบรรทัดฐานของสังคม ซึ่งบุคคลได้รับการถ่ายทอดมาจากการอบรมเลี้ยงดูสั่งสอนของพ่อแม่-ครู-อาจารย์ และกระบวนการทางสังคมที่สำคัญของซูเปอร์อีโก้ก็คือ จะเป็นผู้ตัดสินว่า ดีหรือเลว ถูกหรือผิด และจัดเป็นอุดมคติมากกว่าความจริงมุ่งไปสู่ความเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบ ไม่ใช่บุคคลที่มีความสุขและพึงพอใจ

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า จิตวิเคราะห์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง ได้ให้สาระสำคัญที่ว่า บุคคลทั่วไปจะมีแรงขับอยู่ภายในตัวเอง ซึ่งมีลักษณะเป็นจิตไร้สำนึกซึ่งพร้อมจะแสดงออกตามความต้องการเสมอ ถ้าขาดการควบคุมยับยั้งเมื่อใด มนุษย์จึงจำเป็นต้องได้รับการอบรม บ่มนิสัย เพื่อจะทำให้เกิดการควบคุมตนเองได้ในระดับทั่วไป ซึ่งจำเป็นต้องพัฒนามโนธรรมให้เกิดขึ้น จิตไร้สำนึก บุคคลนั้นจะสามารถพัฒนาตัวเองให้เป็นผู้มีคุณภาพทางจิตใจสูง

การควบคุมตนเองตามทฤษฎีของ walter C. Reckess (1943) อ้างถึงใน สุกัญญา เสมอมาศ (2550, น. 10) เชื่อว่าคนเรามีพลังที่ผลักดันจากภายในให้มีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน ซึ่งอาจเกิดจากปัจจัยต่างๆ ภายนอก เช่น ความยากจนหรือถูกจำกัดสิทธิเสรีภาพ ความขัดแย้ง การเข้ากันไม่ได้ การถูกควบคุม การอยู่ในสถานภาพชนกลุ่มน้อย การถูกกีดกันจากโอกาสที่ตนพึงมี

นอกจากนี้คนเรายังถูกผลักดันให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนจากจิตใจภายใน เช่น แรงขับ แรงจูงใจ ความคับข้องใจ ความกระวนกระวายใจ ความผิดหวัง ความรู้สึกทำทนาย ความรู้สึกเป็นปรปักษ์ต่อกัน และความรู้สึกมีปมด้อย เป็นต้น เมื่อคนเราต้องเผชิญกับสถานการณ์และปัญหาต่างๆ อันเป็นปัจจัยผลักดันภายใน และภายนอกดังกล่าวคนเราก็จะมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปทัสถานของสังคม อย่างไรก็ตามเมื่อเผชิญสถานการณ์เดียวกัน บางคนมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไป แต่บางคนสามารถควบคุมตนเองได้เป็นอย่างดี ดังนั้นในการควบคุมตนเอง เร็คเลสส์ จึงได้วางหลักทฤษฎีดังนี้

การควบคุมจากภายในเป็นพลังภายในจิตใจของแต่ละคน ซึ่งอาจจะมียากน้อยต่างกัน ได้แก่

1. ความสำนึกที่สามารถยับยั้งควบคุมตนเองได้
2. ความสำนึกที่ตึงาม
3. ความเคารพตนเอง
4. มโนธรรมได้รับการพัฒนาอย่างดี
5. ความอดกลั้นต่อความคับข้องใจ
6. ความสามารถในการต่อสู้กับอารมณ์ฝ่ายต่ำ
7. ความสำนึกรับผิดชอบสูง
8. ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย
9. การหาความพึงพอใจอย่างอื่นชดเชย
10. การให้เหตุผลในการถ่วงโยงความเครียด

การควบคุมจากภายนอก เป็นพลังผลักดันให้เกิดการควบคุมตนเองมาจากภายนอก ซึ่งเป็นปัจจัยทางสังคมที่ควบคุมบุคคลอย่างใกล้ชิด ได้แก่ ความยึดมั่นในจารีตประเพณี ความคาดหวังของสังคม ภาวะผูกพันที่จะต้องปฏิบัติปทัสถานของสถาบันและตามเป้าหมายความรับผิดชอบที่ได้รับ มอบหมาย โอกาสที่จะได้รับและความสำนึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ตนสังกัดอยู่

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura, 1967) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมได้พัฒนามาจากแนวความคิดของนักจิตวิทยาหลายคน โดยเฉพาะที่สำคัญคือ แบนดูรา

สัทัญญา เสมอมาศ (2550, น. 12-13) ได้อธิบายแนวคิดที่สำคัญในการเรียนรู้ทางสังคม ดังนี้

1. พฤติกรรมทั้งหลายทั้งสิ้นของมนุษย์นอกจากปฏิกิริยาสะท้อนล้วนเป็นผลที่ได้รับจากการเรียนรู้

2. สิ่งที่มีมนุษย์เรียนรู้ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่างๆ โดยเรียนรู้จากผลที่จะเกิดตามมา กล่าวคือ เรียนรู้ว่าเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นจะมีเหตุการณ์ใดเกิดตามมา หรือเมื่อทำพฤติกรรมใดแล้ว ผลที่ได้รับตามมาจากการกระทำนั้นจะเป็นเช่นไร อย่างแรกจัดเป็นความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์กับเหตุการณ์ อย่างที่สองเป็นความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและผลที่เกิดจากพฤติกรรม ความรู้ที่มีมนุษย์เรียนรู้จากสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะกลายเป็นความเชื่อที่มีผลต่อการควบคุมพฤติกรรมของบุคคล
3. การเรียนรู้ความสัมพันธ์ดังกล่าวเกิดจากเรียนรู้ด้วยประสบการณ์และการเรียนรู้จากการสังเกต
4. การเรียนรู้จากการทำต้นแบบหรือแบบอย่าง โดยเฉพาะตัวแบบที่ใกล้ชิด คือ พ่อแม่และการเรียนรู้จากกระบวนการสังเกต
5. ผลจากเรียนรู้ของมนุษย์จะกลายเป็นความเชื่อซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมสำคัญ และเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ให้สอดคล้องกับความเชื่อดังกล่าว
6. การควบคุมพฤติกรรมด้วยการรู้คิดของบุคคลด้วยการประมาณค่าว่าอยู่บนข้อสมมติฐานความเชื่ออันเกิดจากการเรียนรู้ของมนุษย์นั้น จะทำให้เขาตัดสินใจที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งได้ และจะนำไปสู่การควบคุมตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตามที่ได้ตั้งใจไว้
7. หลังจากรู้แล้ว มนุษย์รู้จักเลือกเลียนแบบเฉพาะพฤติกรรมที่ตนเองเห็นคุณค่ามากกว่าพฤติกรรมที่ถูกลงโทษหรือไม่ได้รับรางวัลหรือแรงเสริมเพื่อให้ผลบังเกิดขึ้นตามความต้องการจะต้องมีการควบคุมตนเองประเมินตนเอง
8. พฤติกรรมส่วนใหญ่ของบุคคลถูกควบคุมโดยผลที่ตามมาจากการประเมินตนเองซึ่งจะมีทางดีและไม่ดี ทำให้เกิดการรับรู้ตนเองในแต่ละด้านแตกต่างกันไป การประเมินตนเองนี้จะทำให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมได้
9. พฤติกรรมหรือการกระทำที่บุคคลทำต่อตนเองอันเนื่องมาจากการประเมินตนเองที่ดีและปฏิบัติต่อตนเองทั้งทางบวกและทางลบล้วนเป็นผลมาจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงและการมีต้นแบบหรือแบบอย่าง การให้แรงเสริมต่อตนเองเป็นเรื่องสำคัญเพราะจะมีผลต่อการพยายามของบุคคลที่จะกระทำให้อุปสรรคที่ตนตั้งไว้ และทำให้สามารถพัฒนาทักษะในการควบคุมตนเอง สามารถปรับปรุงและคงรักษาพฤติกรรมนั้นต่อไปได้ สอดคล้องกับทฤษฎีปัญญาสังคมของแบนดูรา (Bandura) มีแนวคิดที่ว่า พฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้จากการสังเกต ได้แก่ เห็นตัวแบบ ผู้สังเกตจะดูว่าตัวแบบทำอะไรแล้วได้รับผลจากการกระทำอะไร ในวันข้างหน้าผู้สังเกตจะระลึกแบบแผนพฤติกรรมและทำตามตัวแบบนั้น แบนดูราได้อธิบายว่า พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเรียกว่าเงื่อนไขสิ่งเร้า ตามแนวคิดของพาพลอฟและพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจาก ผลของการกระทำหากทำแล้วได้สิ่งที่พึงพอใจ มนุษย์จำทำสิ่งนั้นอีก ผลของการกระทำที่ควบคุมให้มนุษย์ต้องทำ

สิ่งใดสิ่งหนึ่งนี้ เรียกว่า เงื่อนไขที่เกิดจากกระทำ ตามแนวคิดของสกินเนอร์ แต่แบนคูราอธิบายว่า มนุษย์มีความคิด ได้แก่ การสังเกต ความจำ จินตนาการ และมนุษย์มีความรู้สึก ได้แก่ ความกลัว ความชอบ ความโกรธ ซึ่งความคิดความรู้สึกของมนุษย์เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้มนุษย์ตัดสินใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วย ดังนั้น ความคิดหรือเรียกว่า ปัญญาจึงเป็นปัจจัยสำคัญรวมกับเงื่อนไขที่เกิดจากสังคม จึงเรียกทฤษฎีนี้ว่าทฤษฎีปัญญาสังคม

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า สารสำคัญทั้งหมดในทฤษฎีนำไปอธิบายที่มาของพฤติกรรม การควบคุมตนเองได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ พฤติกรรมของมนุษย์เกือบทั้งหมดไม่ได้เกิดจากผลทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียวแต่ยังเกิดจากปฏิกิริยาตอบสนองในเชิงประเมินค่าตนเองของบุคคลด้วย

### 1.7.1 งานวิจัยภายในประเทศ

บุญรับ ศักดิ์มณี (2532) อ้างถึงในวันวิสา หาญนอก (2544, น. 35) ได้ทำการศึกษาปรากฏว่าข้าราชการที่มีการฝึกการควบคุมตนเองได้ผลในกลุ่มรวมต่อจิตในด้านลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองสูงขึ้น และส่งผลต่อพฤติกรรมในกลุ่มรวม 2 ด้าน คือพฤติกรรมเตรียมตัวเพื่อการทำงานในอนาคต และการเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานซึ่งรายงานโดยหัวหน้าแต่การฝึกการควบคุมตนเองไม่ส่งผลต่อทัศนคติต่อการมุ่งทำงานราชการเพื่ออนาคตและพฤติกรรมการทำงานอีก 2 ด้าน

นงนุช โรจนเลิศ (2533, น. 115) อ้างถึงในโสภณ พรหมพลจร (2547, น. 10) ได้ศึกษาการควบคุมตนเองของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2, 4, 6 ของโรงเรียนสหศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพฯ จำนวน 400 คน ผลการวิจัยด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูง มีการควบคุมตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่ำ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับกลางควบคุมตนเองไม่แตกต่างจากนักเรียนวัยรุ่นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูงและในระดับต่ำและสุพล ชัดเชื้อ (2535) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการปรับสินไหมที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดเสมียนนารี กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการควบคุมตนเองจำนวน 8 คน และกลุ่มที่ได้รับการปรับสินไหมจำนวน 8 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการปรับสินไหมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ กัญจนา พุ่มมาลา (2543) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการควบคุมตนเองและการศึกษาใช้แรงเสริมทางสังคมที่มีต่อความกลัวในการพูดหน้าชั้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปราจีนกัลยาณี พบว่า หลังการใช้การควบคุมตนเองนักเรียนมีพฤติกรรมความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง

กำจัด คงหนู (2536, น. 73) ได้ศึกษาวิธีการจัดการกับความขัดแย้งของ  
 ศึกษานิเทศก์อำเภอเขตการศึกษา 5 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นศึกษานิเทศก์อำเภอเขตการศึกษา 5 จำนวน  
 45 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม วัดวิธีการกับความขัดแย้งของโรมัต คิลแบนน์ จำนวน 30 ข้อ  
 ได้แก่ วิธีเอาชนะ วิธีร่วมมือแก้ปัญหา วิธีประนีประนอม วิธีหลีกเลี่ยง และวิธียอมแพ้ พบว่า ศึกษา  
 ศึกษานิเทศก์อำเภอ เขตการศึกษา เขตการศึกษา 5 ที่มีวุฒิแตกต่างกัน ระยะเวลาในการดำรงตำแหน่ง  
 แตกต่างกัน และประสบการณ์ในการฝึกอบรมต่างกัน จัดการกับความขัดแย้งด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน  
 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

กาญจนา หลวงจอก (2536, น. 63) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกพฤติกรรมที่  
 เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางแพ-  
 ปฐมพิทยา จังหวัดราชบุรี ผลการวิจัยสรุปได้ว่า นักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความ  
 ขัดแย้งระหว่างบุคคลสูงขึ้น หลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม ในการเผชิญความขัดแย้ง  
 ระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสม  
 ในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคล มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งบุคคลสูงกว่า  
 นักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วรรณิ วรรณชาติ อ้างถึงใน ยุพิน พุ่มหิรัญ (2550, น. 30-31) ศึกษาเรื่อง  
 ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการคบเพื่อนแบบเสี่ยงเอดส์ของนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัย  
 พบว่านิสิตที่มีพฤติกรรมควบคุมตนเองต่ำมีพฤติกรรมคบเพื่อนแบบเสี่ยงเอดส์สูงกว่านิสิตที่มีพฤติกรรม  
 ควบคุมตนเองสูง และยังพบอีกว่าพฤติกรรมการควบคุมตนเองเป็นตัวทำนายลักษณะที่สำคัญลำดับที่ 1  
 ของพฤติกรรมการคบเพื่อนแบบเสี่ยงเอดส์เมื่อรวมกับตัวทำนายอื่นๆ อีก 4 ตัว สามารถทำนาย  
 พฤติกรรมการคบเพื่อนแบบเสี่ยงเอดส์ 33.7% ในกลุ่มรวมและลินดา สุวรรณดี (2543) ศึกษาปัจจัย  
 ทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การลดปริมาณขยะของนักเรียนใน โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ  
 รุ่งอรุณ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนในเขตปริมณฑล จำนวน 480 คน  
 พบว่าผู้ที่มีพฤติกรรมควบคุมตนเองสูงมีทัศนคติและพฤติกรรมลดปริมาณขยะมากกว่าผู้ที่มี  
 พฤติกรรมควบคุมตนเองต่ำ พบทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อยทุกกลุ่ม อีกทั้ง ศุภชัย สุวรรณทอง (2544)  
 ศึกษาปัจจัยทางจิตและสถานการณ์ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมทางเลือกตั้งอย่างมีจริยธรรมของนักศึกษา  
 สถาบันราชภัฏ 4 แห่ง ทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัดพบว่า นักศึกษาที่มีพฤติกรรมควบคุม  
 ตนเองสูงมีพฤติกรรมไปเลือกตั้งอย่างมีจริยธรรมสูงกว่านักศึกษาที่มีพฤติกรรมควบคุมตนเองต่ำ

งานวิจัยของนงนุช ธนะวัฒน์ (2542) ได้ศึกษาเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรม  
 แน่แนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์  
 บางกรวย จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้าน  
 สังคม มีทักษะด้านสังคมสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านสังคมอย่างมีนัยสำคัญ



ทางสถิติที่ระดับ.05 และสุณีย์ พุทธา (2556, น. 65) ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียน วันทีสถิตพิทยาคม จังหวัดพิจิตร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดสูงกว่านักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเอกสารงานวิจัยที่กล่าวมา สรุปได้ว่าการปรับพฤติกรรม โดยวิธีการควบคุมตนเองนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ซึ่งเป็นประโยชน์สามารถนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาการควบคุมตนเองในการเผชิญความขัดแย้งและยังมาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

### 1.7.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

ผลการวิจัยของ Galassi Litz (1974, p. 390) อ้างถึงในสุพัฒน์ รัมโพธิ์รี (2546, น. 32-33) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก โดยใช้เทปโทรทัศน์กับนิสิตที่มีลักษณะไม่กล้าแสดงออก กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตที่ศึกษาวิชาจิตวิทยาเบื้องต้นอยู่ที่มหาวิทยาลัยจำนวน 32 คน จำนวน 1,132 คน นิสิตเหล่านี้เป็นผู้ที่ได้รับการคัดเลือกด้วยการสุ่มมาจากผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยผลปรากฏว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกจะมีความวิตกกังวลลดลงมากกว่ากลุ่มที่ยังมิได้รับการฝึกจากเปอร์เซ็นต์ของการประสานสายตา ปรากฏว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกจะรู้จักการใช้ประสานสายตามากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก

วิลาสโก Velasco (1985, p. 3300-A) อ้างถึงในอรุณ หมั่นวงศ์ (2540, น. 12-13) ได้ศึกษาเกี่ยวกับทักษะในการแก้ไขความขัดแย้งระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้นในกลุ่มนักเรียนที่มีอายุ 15-18 ปี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เป็นผู้นำมีความสามารถในการแก้ไขความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้ดี นักเรียนที่เป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่มมีความสามารถในการแก้ไขความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้บ้าง ส่วนนักเรียนที่ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่มจะไม่มีความสามารถแก้ไขความ

Masser (1972) อ้างถึงในยุพิน พุ่มหิรัญ (2550, น. 31) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ถึงการควบคุมตนเอง และคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กระดับ 4 จำนวน 98 คน ชายและหญิงจำนวนเท่ากันมีระดับสติปัญญา และการรู้จักคิดไตร่ตรองพอกัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ The Intellectual Achievement Responsibility Questionnaire (LAR) พบว่านักเรียนหญิงที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงยอมรับว่าเป็นผู้กำหนดตนเองในด้านความล้มเหลวทางการศึกษา นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงยอมรับว่าเป็นผู้กำหนดในด้านความล้มเหลวทางการศึกษา นักเรียนชายที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ยอมรับว่าเป็นผู้กำหนดตนเองในด้านความสำเร็จในการศึกษา แสดงว่า การรับรู้ถึงการควบคุมตนเองในด้านการศึกษาเล่าเรียนทำให้เด็กมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น



จากงานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการควบคุมตนเอง มีความเชื่อในอำนาจภายในตนเองสูง และมีมีโนภาพแห่งตนทางบวกเพิ่มขึ้นเป็นผู้กำหนดตนเองในด้านความสำเร็จในการศึกษาได้ แสดงว่าสามารถนำการควบคุมตนมาเป็นแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรม การควบคุมตนและนำมาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้ด้วย

## 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

### 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2544, น. 136) กล่าวถึงกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นการกำหนดรูปแบบการเรียนรู้ให้แก่ผู้รับบริการด้วยการใช้เทคนิควิธีต่างๆ ที่เหมาะสมกับวัย และหลักสูตรแนะแนวที่วางไว้สำหรับแต่ละวัย

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545, น. 11) ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นมวลงประสพการณ์ทุกรูปแบบที่จัดให้หรือสนับสนุนให้ผู้รับบริการแนะแนวแต่ละคน แต่ละกลุ่ม ได้ปฏิบัติหรือมีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาส่งเสริมป้องกันและแก้ไขปัญหาทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

กรมวิชาการ (2546, น. 6) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคลสามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนรู้ในเชิงพหุปัญญาและการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ผู้ให้บริการจัดประสพการณ์โดยมุ่งแก้ไข ปรับปรุง พัฒนาและส่งเสริมให้ผู้รับบริการ ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม ทุกเพศทุกวัย ทั้งด้าน การศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม เพื่อให้ผู้รับบริการ รู้และเข้าใจตนเองในการจัดการกับปัญหาได้อย่างถูกวิธี

### 2.2 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือทางการแนะแนวหรือนวัตกรรมทางการศึกษาในรูปแบบหนึ่งที่ยิมนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว ส่วนความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวนั้น มีนักวิชาการ นักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้นิยามความหมายไว้ว่า

ศิริลักษณ์ ละเอียดอ่อน (2552, น. 8) อ้างถึงในเป็นไท เทวินทร์ (2556, น. 52) ชุดกิจกรรมหมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ ให้ความสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา วัตถุประสงค์และกิจกรรมเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเพิ่มพฤติกรรมการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่ง

จัดทำในลักษณะของสื่อประสมประกอบด้วยคู่มือครูและชุดกิจกรรมโดยใช้เทคนิควิธีการต่างๆ เช่น เกมการอภิปราย กรณีศึกษาตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง ตลอดจนการใช้สื่อ อุปกรณ์ที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับเนื้อหาหรือกิจกรรม สอดคล้องกับจรรยาบรรณ พลูศรี (2546) ได้ในความหมายว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวคือเครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรมที่นำมาประกอบด้วย คู่มือผู้ให้บริการซึ่งมีคำชี้แจงการเตรียมการของผู้ให้บริการ แผนการจัดกิจกรรมต่างๆ คู่มือผู้รับบริการซึ่งมีใบงานใบความรู้และแบบทดสอบก่อนและหลังการร่วมกิจกรรม และสื่อหรืออุปกรณ์ประกอบ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545, น. 80) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือที่เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยใช้สื่อประสม เช่น รูปภาพ วีดิทัศน์ แถบบันทึกเสียง เอกสารที่บันทึกรายละเอียดของกิจกรรมต่างๆ ทั้งเกม กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ แบบฝึกหัดก่อนเรียนและหลังเรียน โดยจัดไว้เป็นชุด หรือกล่อง หรือซอง และภายในกล่องหรือซองจะบรรจุคู่มือครู คู่มือผู้เรียน และสื่อประกอบการจัดกิจกรรมแต่ละเรื่อง

สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยใช้สื่อประกอบ เช่น นิทาน เกม เพลง บทบาทสมมติ เอกสารที่บันทึกรายละเอียดของกิจกรรม รูปภาพใบความรู้ วีดิทัศน์ แถบบันทึกเสียง แบบฝึกหัดก่อนและหลังการเรียนที่สอดคล้องกับวิชาหรือหน่วยงานการสอน เพื่อช่วยให้เกิดพฤติกรรมตามเป้าหมายและเพื่อให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

### 2.3 วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมแนะแนว

กระทรวงศึกษาธิการ (2546, น. 24) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความถนัด ความสามารถ ความสนใจของตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักแสวงหาความรู้จากข้อมูล ข่าวสาร แหล่งความรู้ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสิ่งม เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนทางการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมได้เหมาะสมสอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ในงานอาชีพและมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต
4. เพื่อให้นักเรียนมีค่านิยมที่งดงามในการดำเนินชีวิต เสริมสร้างวินัย คุณธรรมและจริยธรรมผู้เรียน
5. เพื่อให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมประเทศชาติ

สมร ทองดี และ ปราณี รามสูตร (2555, น. 5-6) กล่าวว่าไว้ว่า ควรคำนึงถึงประโยชน์ที่ผู้รับบริการจะพึงได้รับจากกิจกรรม และควรพิจารณาด้วยว่าประโยชน์ที่พึงได้นั้นๆ สอดคล้องกับตัวผู้รับบริการและสภาพสังคมหรือไม่อย่างไร กับทั้งควรศึกษาทำความเข้าใจให้กระจ่างในวัตถุประสงค์และเป้าหมายแล้วดำเนินกิจกรรมให้สู่วัตถุประสงค์และเป้าหมายนั้น หากดำเนินกิจกรรมหรือพัฒนา กิจกรรมแนะแนวโดยขาดความใส่ใจในวัตถุประสงค์และเป้าหมาย หรือกำหนดวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ไม่คำนึงถึงความเหมาะสมสอดคล้องกับชีวิตและสิ่งแวดล้อมของผู้รับบริการ โอกาสที่จะดำเนินงานแนะแนวให้เกิดประสิทธิภาพก็เป็นเรื่องยาก และในสถานการณ์ที่เป็นจริงของการจัดกิจกรรมแนะแนวของหลายแห่งทั้งในและนอกประเทศก็ยังมีปัญหาและต้องการการพัฒนากิจกรรมให้เหมาะสม

สรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมหรือพัฒนาผู้รับบริการให้ค้นพบศักยภาพของตนเองสามารถนำผลประสบการณ์ที่ได้รับไปแก้ปัญหาหรือพัฒนาตนเองให้สามารถปรับตัวมองเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับสังคมไทยได้อย่างมีความสุข

## 2.4 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว

ธีระ ชัยยุทธบรรยง (2533, น. 65) ได้กล่าวถึงการสร้างชุดกิจกรรมการแนะแนวไว้ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องที่จะศึกษาจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางการกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสมกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า
  2. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับชุดการแนะแนวจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  3. สร้างโปรแกรมการสอนโดยใช้ชุดการแนะแนวให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า
  4. นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเพื่อให้สอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ เนื้อหา อุปกรณ์และการประเมินผล
  5. นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองเพื่อหาข้อบกพร่องและโปรแกรมการสอนโดยใช้ชุดการแนะแนวตลอดจนเวลาที่ใช้
  6. ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมการสอนโดยใช้ชุดแนะแนวเพื่อนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป
- สรุปได้ว่า การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวนั้นต้องคำนึงถึงหลักการและขอบข่ายของงานแต่ละด้าน วัตถุประสงค์และกลุ่มเป้าหมายว่าอยู่ในวัยใด ต้องสร้างให้เหมาะสมกับความสนใจ ความต้องการของผู้รับบริการและดำเนินการสร้างตามขั้นตอนอย่างเหมาะสม

จากแนวคิดและข้อค้นพบดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยได้แนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวและเชื่อว่าการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดย การออกแบบ การพัฒนาชุดกิจกรรมและการนำชุดกิจกรรมไปทดสอบอย่างมีประสิทธิภาพ

## 2.5 องค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนว

มีผู้กล่าวถึงองค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนวแตกต่างกันไป เช่น มติที่ประชุม คณะกรรมการบริหารหลักสูตรวิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ครั้งที่ 5/2531 ประจำปีการศึกษา 2531 วิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ อ่างทองในพราณี เดชบุญ (2546, น. 20-21) ให้ข้อสรุปว่า “ชุดกิจกรรม” ควรต้องมีรายละเอียด 2 อย่างคือ

1. คู่มือครู ซึ่งประกอบด้วย คำชี้แจงทั่วไป วัตถุประสงค์ วิธีการใช้ เครื่องมือวัด เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์ การใช้แบบสอบถาม การใช้แบบทดสอบ
2. โปรแกรมกิจกรรม หัวเรื่อง ซึ่งประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ อุปกรณ์ และการประเมิน

นอกจากนี้ข้อสรุปจากการเข้าร่วมสัมมนาเข้มของคณาจารย์และนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาแขนงวิชาการแนะแนวมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ปีการศึกษา 2545 (22 กันยายน 2545) ให้กำหนดว่า ชุดกิจกรรม ประกอบด้วย 1) คู่มือผู้ให้บริการ ซึ่งมีคำชี้แจงการเตรียมการของผู้ให้บริการแนะแนว แผนการจัดกิจกรรมต่างๆ 2) กิจกรรมของผู้รับบริการ ซึ่งมีใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบก่อน-หลัง 3) สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม นอกจากนั้นแล้ว ภายในชุดกิจกรรมควรมีกล่าวให้เห็นถึงวิธีการดำเนินการ เช่น จุดมุ่งหมาย สื่อที่ใช้ วิธีดำเนินการ ขั้นนำ ขั้นตอนกิจกรรม ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้และขั้นประเมินผล

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า องค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย เอกสารสำคัญคือ 1) คู่มือผู้ให้บริการ ซึ่งมีคำชี้แจงการเตรียมการของผู้ให้บริการ แผนการจัดกิจกรรมต่างๆ และ 2) กิจกรรมของผู้รับบริการ ซึ่งมีใบงาน ใบความรู้ แบบทดสอบก่อน-หลังและสื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม

## 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัย พบว่ามีผู้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาส่งเสริมป้องกัน และแก้ไขปัญหาพฤติกรรมต่างๆ ไว้หลากหลายเช่น

บุษบากร ตันทวรรณ (2545, น. 62-63) ได้ศึกษาการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองแนวคิดของคูเปอร์สมิธและพฤติกรรมการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ในโรงเรียนเขลางค์นคร จังหวัดลำปาง พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ระหว่างใช้ชุดกิจกรรมมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกับค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเรียนรู้ที่พึงประสงค์หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิชลักษณ์ สุขสวัสดิ์ (2546) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปากพอง จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยกิจกรรมแชปคิตี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จรีพรรณ พูลศรี (2546) ได้ศึกษา “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต” พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวกับเพื่อนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05และผลการวิจัยของ อุมภาพร สงสุวรรณ (2551) ได้ศึกษาเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจิตลดา” ผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความมีวินัยในตนเองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนมีวินัยในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดการให้ข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

วัชรียา แจ่มใส (2551) ได้ศึกษา “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเคารพนับถือผู้อื่นของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น” กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนวัยรุ่นตอนต้นชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ของโรงเรียนแก่นวิทย์วิทยาลัย จังหวัดขอนแก่น จำนวน 60 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเคารพนับถือผู้อื่น จำนวน 10 กิจกรรม แบบวัดพฤติกรรมเคารพนับถือผู้อื่น แบบวัดเหตุผลเชิงจริยธรรม แบบวัดลักษณะมุ่ง อนาคต+ควบคุมตนเอง และแบบวัดความเชื่ออำนาจในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเคารพนับถือผู้อื่น มีพฤติกรรมเคารพนับถือผู้อื่นสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเคารพนับถือผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นที่มีความพร้อมทางจิตต่างกัน มีพฤติกรรมเคารพผู้อื่นไม่แตกต่างกัน

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การนำชุดกิจกรรมแนะแนวมาใช้ในการส่งเสริมพัฒนาแก้ไข ปัญหาของ ซึ่งพบว่านักเรียนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์เพิ่มมากขึ้นแสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถปรับเปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมได้อย่างหลากหลาย ดังนั้นในการศึกษาค้นคว้าวิจัยจึงทำการทดลองโดยใช้ผลการวิจัยจากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นมาเป็นแนวทางในการตั้งสมมติฐานของการทดลอง และเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตน



## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการควบคุมตนของผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี มีการดำเนินการศึกษาตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประเภทและแบบของการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. ตัวแปรและนิยามเชิงปฏิบัติการ
4. เครื่องมือวิจัยและวิธีการสร้าง
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

#### 1. ประเภทและแบบของการวิจัย

การศึกษานี้มีรูปแบบเป็นการศึกษาแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest-Posttest Design)

#### 2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร คือ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง ฝ่ายควบคุมแดน 6 จำนวน 720 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวางฝ่ายควบคุมแดน 6 ที่ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการควบคุมตนจากทะเบียนประวัติฝ่ายควบคุมแดน 6 จำนวน 20 คน

#### 3. ตัวแปรและนิยามปฏิบัติการ

3.1 ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย

3.1.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตน

3.1.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การควบคุมตน



### 3.2 นิยามปฏิบัติการ

**3.2.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตน** หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรมที่มารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบ ตามเป้าหมายและขอบข่ายการแนะแนว ประกอบด้วย 1) คู่มือผู้ให้บริการ 2) แผนการจัดกิจกรรมต่างๆ 3) สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม 4) แบบทดสอบก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ดังนั้นชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถช่วยให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการลดความรุนแรงในการเผชิญความขัดแย้งโดยใช้เทคนิคแม่แบบและเทคนิคบทบาทสมมติ

**3.2.2 การควบคุมตน** หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รวมถึงความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาและความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นแบ่งออกเป็น 3 ด้าน

- 1) **ด้านความคิด** หมายถึง มีความคิดที่สมเหตุสมผลสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์เมื่อเผชิญกับความขัดแย้ง
- 2) **ด้านอารมณ์** หมายถึง เข้าใจในสภาวะอารมณ์การแสดงออกของตนเองและผู้อื่นหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างเหมาะสม
- 3) **ด้านพฤติกรรม** หมายถึง การกระทำของมนุษย์ทุกด้านที่แสดงออกหรือที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้า ซึ่งมาจากภายนอกหรือภายในร่างกายผู้อื่นสามารถสังเกตเห็นได้และไม่สามารถสังเกตเห็นได้ แต่สามารถวัดได้ด้วยเครื่องวัดทางจิตวิทยา

## 4. เครื่องมือวิจัยและวิธีการสร้าง

### 4.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

**4.1.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตน** จำนวน 6 กิจกรรมที่ผู้ศึกษาได้สร้างและพัฒนากิจกรรมด้วยตนเอง ซึ่งมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

- 1) กำหนดวัตถุประสงค์และรูปแบบการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้เทคนิคการเรียนรู้จากการมีตัวแบบและเทคนิคบทบาทสมมติ
- 2) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว
- 3) ศึกษาทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนจากเอกสาร ตำราและงานวิจัยต่างๆ เพื่อนำมาประกอบการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว

4) ดำเนินการสร้างและพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว โดยคำนึงถึงความถูกต้องเหมาะสมวัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการ สื่ออุปกรณ์ และการประเมินผล

5) นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้น ไปให้คณะกรรมการที่ปรึกษาตรวจสอบ ความสอดคล้องระหว่าง วัตถุประสงค์ เนื้อหา และวิธีการ ตลอดทั้งทางด้านภาษา เพื่อให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง และนำมาปรับปรุงแก้ไข

6) นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ ความสอดคล้อง และความเหมาะสมระหว่างเนื้อหา วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการ เวลา สื่ออุปกรณ์ และการประเมินผล ค่า IOC = 1.00

7) ทำการแก้ไข ปรับปรุง และพัฒนา ชุดกิจกรรมแนะแนว ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

8) นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่ปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาไปใช้ในการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

**4.1.2 แบบวัดความสามารถในการควบคุมตน** ที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดจุดมุ่งหมายของการสร้างเครื่องมือ

ขั้นที่ 2 ศึกษานิยาม ทฤษฎี เอกสาร และวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสามารถในการควบคุมตน

ขั้นที่ 3 กำหนดนิยามปฏิบัติการการควบคุมตนเป็น 3 ด้านคือด้านความคิด ด้านอารมณ์และด้านพฤติกรรมพร้อมทั้งกำหนดเป็นข้อคำถามแบบด้านบวกและด้านลบ

ขั้นที่ 4 การสร้างและจัดพิมพ์แบบวัดความสามารถในการควบคุมตน ลักษณะของเครื่องมือเป็นลักษณะมาตราส่วนประเมินค่า ประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับความสามารถในการแสดงออกทางความคิด อารมณ์และพฤติกรรมมีทั้งหมดจำนวน 30 ข้อ

ขั้นที่ 5 นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับ วัตถุประสงค์และนิยามศัพท์ด้วยวิธีการ IOC (Index of Consistency) โดยได้ค่า เท่ากับ 0.84

ขั้นที่ 6 นำผลจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับ แล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นจึงนำมาหาค่าความเที่ยงและค่าอำนาจจำแนกด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ 0.90 และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ระหว่าง 0.25 ถึง 0.67

ขั้นที่ 7 นำแบบวัดที่ปรับปรุงแล้วไปใช้กับกลุ่มทดลอง จำนวน 1 ชุด มีข้อคำถาม 30 ข้อ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยต่อไป

ตารางที่ 3.1 ตัวอย่างแบบวัดความสามารถในการควบคุมตน

ข้อที่	ข้อความ	4	3	2	1
<b>ด้านความคิด</b>					
1	เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่ถูกใจ ฉันสามารถควบคุมตนเองได้				
2	ฉันคิดว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยาก				
<b>ด้านอารมณ์</b>					
3	ฉันไม่ชอบถ้ามีคนมาสั่งให้ทำสิ่งนั้นสิ่งนี้				
4	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้				
<b>ด้านพฤติกรรม</b>					
5	ฉันเคยมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนถึงขั้นทะเลาะวิวาท				
6	ฉันพยายามอดทนอดกลั้นที่จะไม่ได้ตอบเมื่อมีคนมาขู่โมโห				

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

ข้อความที่มีความหมายทางบวก ได้คะแนน ดังนี้		
4 หมายถึง	ผู้ต้องขังมีลักษณะนั้นจริงมาก	ได้คะแนน 4 คะแนน
3 หมายถึง	ผู้ต้องขังมีลักษณะนั้นค่อนข้างจริง	ได้คะแนน 3 คะแนน
2 หมายถึง	ผู้ต้องขังมีลักษณะนั้นจริงบ้างครั้ง	ได้คะแนน 2 คะแนน
1 หมายถึง	ผู้ต้องขังมีลักษณะนั้นไม่จริง	ได้คะแนน 1 คะแนน
ข้อความที่มีความหมายในทางลบได้คะแนน ดังนี้		
4 หมายถึง	ผู้ต้องขังมีลักษณะนั้นจริงมาก	ได้คะแนน 1 คะแนน
3 หมายถึง	ผู้ต้องขังมีลักษณะนั้นค่อนข้างจริง	ได้คะแนน 2 คะแนน
2 หมายถึง	ผู้ต้องขังมีลักษณะนั้นจริงบ้างครั้ง	ได้คะแนน 3 คะแนน
1 หมายถึง	ผู้ต้องขังมีลักษณะนั้นไม่จริง	ได้คะแนน 4 คะแนน

#### 1. ด้านความคิด

ข้อความที่มีความหมายทางบวก มีจำนวน 7 ข้อ คือ 1, 2, 4, 5, 6, 9, 10

ข้อความที่มีความหมายทางลบ มีจำนวน 3 ข้อ คือ 3, 7, 8

#### 2. ด้านอารมณ์

ข้อความที่มีความหมายทางบวก มีจำนวน 4 ข้อ คือ 12, 13, 17, 20

ข้อความที่มีความหมายทางลบ มีจำนวน 6 ข้อ คือ 11, 14, 15, 16, 18, 19

### 3. ด้านพฤติกรรม

ข้อความที่มีความหมายทางบวก มีจำนวน 4 ข้อ คือ 24, 26, 27, 30

ข้อความที่มีความหมายทางลบ มีจำนวน 6 ข้อ คือ 21, 22, 23, 25, 28, 29

นำคะแนนที่ได้แต่ละข้อมารวมกันเป็นคะแนนแบบวัดการควบคุมตนเองแล้วนำมาหาค่าเฉลี่ยกลุ่ม

## 5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการรวบรวมข้อมูล ผู้ศึกษาได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

### 5.1 ขั้นก่อนการทดลอง

ขั้นที่ 1 ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อทำการวิจัย โดยทำหนังสือถึงผู้บัญชาการเรือนจำกลางบางขวางขออนุญาตทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ต้องขังฝ่ายควบคุมแดน 6 เพื่อขอจัดกิจกรรมแนะแนวทางการวิจัยที่ สถานศึกษาประจำแดน 6

ขั้นที่ 2 ผู้ศึกษาดำเนินการนำแบบวัดที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นให้ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองทำแบบวัดความสามารถในการควบคุมตนเอง คะแนนที่ได้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

### 5.2 ขั้นดำเนินการทดลอง

ขั้นที่ 1 ผู้ศึกษาดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ทดลองสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 6 กิจกรรม เริ่มเดือนตุลาคม-ธันวาคม 2558

ขั้นที่ 2 ทำการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) โดยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดความสามารถในการควบคุมตนเองหลังการทดลอง

ขั้นที่ 3 นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบด้วยวิธีทางสถิติ

5.3 ระยะเวลาติดตามผล หลังการทดลองระยะติดตามผลเวลา 3 อาทิตย์ ผู้ศึกษานำแบบวัดชุดเดียวกันทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองอีกครั้งและเก็บคะแนนเป็นคะแนนระยะติดตามผล (Follow-Up) นำข้อมูลที่ได้ไปเปรียบเทียบกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

## 6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้ศึกษานำผลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

## 6.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่

### 6.1.1 การหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ชูศรี วงศ์รัตน์ (2541, น. 40)

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ $\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนน
$n$	แทน	จำนวนคน

### 6.1.2 การหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) โดยใช้สูตรดังนี้ ธานีรินทร์ ศิลป์จารุ (2551, น. 163)

$$S.D = \sqrt{\frac{n\sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ S.D	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$n$	แทน	จำนวนคนในกลุ่มทดลอง
$x$	แทน	คะแนนแต่ละตัวในกลุ่มข้อมูล
$\sum x$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

## 6.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

### 6.2.1 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้สูตรดัชนีค่าความสอดคล้อง (IOC Index of Consistency) สำนึก ภัททิยธนี (2541, น. 112)

$$IOC = \frac{\sum R}{n}$$

เมื่อ IOC	แทน	ค่าดัชนีความสอดคล้อง
$\sum R$	แทน	ผลรวมของคะแนนที่ผู้ทรงคุณวุฒิลงคะแนน
$n$	แทน	จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

### 6.2.2 ค่าความเที่ยงและค่าอำนาจจำแนก โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัต (Cronbach) พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2543, น. 125-125)

$$\text{สูตร } \alpha = \frac{n}{n-1} \left\{ \frac{SD^2 - \sum s^2}{s^2} \right\}$$

เมื่อ	$\alpha$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของความเที่ยง
	$n$	แทน	จำนวนข้อคำถามในแบบวัด
	$S^2$	แทน	ค่าความแปรปรวนจากแบบวัดทั้งฉบับ
	$S \frac{2}{1}$	แทน	ค่าความแปรปรวนของข้อคำถามรายข้อ

### 6.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่

#### 6.3.1 การทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระ (t-test dependent) ล้วน สายยศ

(2536, น. 84)

$$t = \frac{\sum D}{\frac{(ND^2 - (\sum D)^2)}{N-1}}$$

เมื่อ	T	แทน	ค่า T-test
	N	แทน	จำนวนผู้ต้องขังในกลุ่มทดลอง
	$\sum D$	แทน	ผลรวมของผลต่างของคะแนนของผู้ต้องขังแต่ละคน
	$\sum D^2$	แทน	ผลรวมของผลต่างของคะแนนผู้ต้องขังยกกำลัง
	$(\sum D^2)$	แทน	ผลรวมของผลต่างของคะแนนของผู้ต้องขังทั้งหมดยกกำลัง





## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการควบคุมตนของผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 1. วัตถุประสงค์การวิจัย

1.1 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมตนของผู้ต้องขังก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.2 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมตนของผู้ต้องขังก่อนและหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

#### 2. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัย

ผู้ศึกษาได้ทำการวิจัยข้อมูลโดยแบ่งเป็นตารางที่ 4.1-4.6 ดังนี้

ตารางที่ 4.1 เปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการควบคุมตนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองและระยะหลังติดตามผล

ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบผลความสามารถในการควบคุมตนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองโดยภาพรวม

ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบผลความสามารถในการควบคุมตนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองด้านความคิด

ตารางที่ 4.4 เปรียบเทียบผลความสามารถในการควบคุมตนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองด้านอารมณ์

ตารางที่ 4.5 เปรียบเทียบผลความสามารถในการควบคุมตนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองด้านพฤติกรรม

ตารางที่ 4.6 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตนของกลุ่มทดลองระหว่างหลังการทดลองและระยะติดตามผล

### 3. สัญลักษณ์และอักษรที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
df	แทน	ระดับชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบค่าที (t-Distribution)
**	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 4.1 เปรียบคะแนนของความสามารถในการควบคุมตนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	คะแนนก่อนทดลอง	คะแนนหลังการทดลอง	คะแนนระยะติดตามผล
1	80	98	104
2	70	82	90
3	56	76	80
4	98	102	100
5	89	98	95
6	98	103	102
7	76	94	93
8	99	102	102
9	45	81	84
10	68	91	94
11	108	111	112
12	69	82	85
13	67	90	86
14	99	106	106
15	86	97	97
16	72	86	88
17	80	91	90

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

คนที่	คะแนนก่อนทดลอง	คะแนนหลังการทดลอง	คะแนนระยะติดตามผล
18	80	95	95
19	92	102	100
20	89	107	105

จากตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์ความสามารถในการควบคุมตนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองโดยภาพรวม พบว่า ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตนที่สร้างขึ้น พบว่า ผู้ต้องขังมีการพัฒนาการควบคุมตนสูงขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตนทุกคนและคะแนนหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบผลของความสามารถในการควบคุมตนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองโดยภาพรวม โดยการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระ

กลุ่มทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	df	t
ก่อนการทดลอง	20	81.05	16.04	19	7.5**
หลังการทดลอง	20	94.40	9.70		

\*\* P < .01

จากตารางที่ 4.2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลความสามารถในการควบคุมตนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองโดยภาพรวม พบว่า หลังจากผู้ต้องขังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตนที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น ผู้ต้องขังมีความสามารถในการควบคุมตนสูงขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบผลของความสามารถในการควบคุมตนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองในด้านความคิด โดยการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระ

กลุ่มทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	df	t
ก่อนการทดลอง	20	27.80	6.13	19	6.49**
หลังการทดลอง	20	32.65	3.34		

\*\* P < .01

จากตารางที่ 4.3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลของความสามารถในการควบคุมตนด้านความคิดของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังจากผู้ต้องขังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตนที่สร้างขึ้น ผู้ต้องขังมีความสามารถควบคุมตนด้านความคิดสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.4 เปรียบเทียบผลของความสามารถในการควบคุมตนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองในด้านอารมณ์ โดยการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระ

กลุ่มทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	df	t
ก่อนการทดลอง	20	27.80	7.01	19	4.93**
หลังการทดลอง	20	32.00	4.42		

\*\* P < .01

จากตารางที่ 4.4 การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลของความสามารถในการควบคุมตนด้านอารมณ์ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังจากผู้ต้องขังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตนที่สร้างขึ้น ผู้ต้องขังมีความสามารถในการควบคุมตนด้านอารมณ์สูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.5 เปรียบเทียบผลของความสามารถในการควบคุมตนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองในด้านพฤติกรรม โดยการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระ

กลุ่มทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	df	t
ก่อนการทดลอง	20	25.60	4.63	19	5.02**
หลังการทดลอง	20	29.95	4.48		

\*\* P < .01

จากตารางที่ 4.5 การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลของความสามารถในการควบคุมตนด้านพฤติกรรมของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังจากผู้ต้องขังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น ผู้ต้องขังมีความสามารถควบคุมตนด้านพฤติกรรมสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.6 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถการควบคุมตนของกลุ่มทดลองระหว่างหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ความสามารถการควบคุมตนในระยะติดตามผล	n	$\bar{X}$	S.D.	df	t
หลังใช้ชุดกิจกรรม	20	94.70	9.69	19	
ระยะติดตามผล	20	95.25	8.37		

จากตารางที่ 4.6 การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลของความสามารถในการควบคุมตน ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล เป็นเวลา 3 สัปดาห์ พบว่าผู้ต้องขังมีความสามารถในการควบคุมตนไม่แตกต่างกัน

## บทที่ 5

### สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการควบคุมตนของผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี ผู้ศึกษาได้สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะไว้ดังนี้

#### 1. สรุปการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัยและผลการวิจัย มีดังนี้

##### 1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมตนของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมตนของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

##### 1.2 วิธีวิจัย

###### 1.2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร คือ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง ฝ่ายควบคุมแดน 6 จำนวน 720 คน

2) กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวางฝ่ายควบคุมแดน 6 ที่ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการควบคุมตนจากทะเบียนประวัติฝ่ายควบคุมแดน 6 จำนวน 20 คน

###### 1.2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตน

2) แบบวัดความสามารถในการควบคุมตน

###### 1.2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ขึ้นก่อนการทดลอง



ขั้นที่ 1 ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อทำการวิจัย โดยทำหนังสือถึงผู้บัญชาการเรือนจำกลางบางขวางขออนุญาตทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ต้องขังฝ่ายควบคุมแดน 6 เพื่อขอจัดกิจกรรมแนะแนวทางการวิจัยที่สถานศึกษาประจำฝ่ายควบคุมแดนแดน 6

ขั้นที่ 2 ผู้ศึกษาดำเนินการนำแบบวัดที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองทำแบบวัดความสามารถในการควบคุมตน คະแนนที่ได้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

### 2) ขั้นดำเนินการทดลอง

ขั้นที่ 1 ผู้ศึกษาดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นตามแนวคิดและทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ทดลองสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 6 กิจกรรม เริ่มเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน 2558

ขั้นที่ 2 ทำการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) โดยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดความสามารถในการควบคุมตนหลังการทดลอง

ขั้นที่ 3 นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบด้วยวิธีทางสถิติ

3) ระยะเวลาติดตามผล หลังการทดลองระยะติดตามผลเวลา 3 อาทิตย์ ผู้ศึกษานำแบบวัดชุดเดียวกันทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองอีกครั้งและเก็บคะแนนเป็นคะแนนระยะติดตามผล (Follow-Up) นำข้อมูลที่ได้ไปเปรียบเทียบกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

### 1.2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

1) เครื่องมือที่เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตน หาค่าดัชนีความคล่อง (IOC) ด้านเนื้อหาและด้านโครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวจากการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และการทดลองนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตนไปใช้กับผู้ต้องขังที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

2) ผู้ศึกษานำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป แล้วดำเนินการดังนี้

(1) นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลมาเทียบกับเกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดความสามารถในการควบคุม

(2) นำคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(3) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการควบคุมตนของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระ (t-test dependent)

### 1.3 ผลการวิจัย

ผลการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการควบคุมตนของผู้ต้องขังเรือนจำการบางขวาง จังหวัดนนทบุรี ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

1.3.1 ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตน ผู้ต้องขังมีความสามารถควบคุมตนสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.3.2 ภายหลังจากทดลองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีความสามารถในการควบคุมตนไม่แตกต่างกัน

## 2. อภิปรายผล

การศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการควบคุมตนของผู้ต้องเรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

**2.1 ภายหลังจากทดลอง** ผลการวิจัยพบว่า ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตน มีระดับความสามารถในการควบคุมตนสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะผู้ต้องขังได้บรรลุวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้พัฒนาความสามารถที่มีต่อการควบคุมตนเอง โดยได้เรียนรู้จากกิจกรรมต่างๆ ที่ครอบคลุมวัตถุประสงค์ในการควบคุมตนเองในการเผชิญความขัดแย้งตามองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ 1) ด้านความคิด 2) ด้านอารมณ์และ 3) ด้านพฤติกรรม ซึ่งทั้ง 6 กิจกรรม มีขั้นตอนการทำกิจกรรมโดยเน้นให้ผู้ต้องขังได้ศึกษาและทำกิจกรรมด้วยตนเองผ่านทางเอกสารต่างๆ ทำให้ผู้ต้องขังเรียนรู้และเข้าใจในกิจกรรมได้ง่ายขึ้น และในชุดกิจกรรมแนะแนวยังมีกิจกรรมที่สามารถสร้างแรงจูงใจให้ผู้ต้องขังดำเนินกิจกรรมด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ใบความรู้ เอกสารประกอบกิจกรรม และการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมต่างๆ เช่น นิทาน เกม บทบาทสมมติ ได้เรียนรู้จากตัวแบบ สถานการณ์จำลองที่เหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม จึงทำให้รู้สึกสนุกสนาน มีความกระตือรือร้นในการร่วมและทำกิจกรรม และนอกจากนี้ผู้ดำเนินกิจกรรมยังสร้างบรรยากาศสนุกสนานเป็นกันเองทำในเกิดความไม่น่าเบื่อในการดำเนินกิจกรรม ในชุดกิจกรรมยังได้นำเทคนิคบทบาทสมมติ เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบและเทคนิคสถานการณ์จำลอง ระหว่างดำเนินกิจกรรมด้วยเพื่อเป็นการให้กำลังใจผู้ต้องขังในการปฏิบัติและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สอดคล้องกับแนวคิดของนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยมเชื่อว่า การใช้เทคนิคมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลกับอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม และแสดงพฤติกรรมในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อให้ได้รับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกในบทบาทของผู้อื่น

จากการสังเกตผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตนเอง พบว่า มีความสามารถในการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษากับ ยูพิน พุ่มหิรัญ (2550, น. 57) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางเทียน กรุงเทพมหานคร พบว่าหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และยิ่งสอดคล้องกับจินตนา บัวผิยน (2550, น. 68) ได้ศึกษาผลการฝึกเพื่อพัฒนาความเชื่อในการควบคุมสาเหตุและผลจากการกระทำของตนของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกันด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว ผลการวิจัยพบว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสุกัญญา เสมอมาศ (2550, น. 73) ที่ศึกษาผลการฝึกเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกันชุดกิจกรรมแนะแนวการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาการเพื่อบรรลุเป้าหมายมีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายและเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย ซึ่งแสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองมีประสิทธิภาพที่ช่วยพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ต้องขังให้มีความสามารถในการควบคุมตนเองเมื่อเผชิญกับความขัดแย้งได้ดีขึ้น

ผลการวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตนเองเป็นเครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันอย่างเป็นระบบ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการพัฒนาความสามารถที่มีต่อการควบคุมตนเองเมื่อเผชิญความขัดแย้งของผู้ต้องขังได้ผลเป็นอย่างดี

**2.2 ภายหลังจากทดลอง** ผลการวิจัยพบว่า ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีความสามารถในการควบคุมตนเองหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลมีความสามารถในการควบคุมตนเองไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นชุดกิจกรรมที่มีคุณภาพสามารถเพิ่มและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการแสดงออกของผู้ต้องขังในการควบคุมตนเองและมีประสิทธิภาพ จึงนับได้ว่าเป็นอีกชุดกิจกรรมหนึ่งที่มีการสร้างขึ้นและใช้ได้ผลดี โดยครอบคลุมทั้งด้านความคิดด้านอารมณ์และพฤติกรรมตลอดทั้งสร้างองค์ความรู้และกระบวนการที่ส่งเสริมหรือกระตุ้นให้ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองได้พัฒนาการควบคุมตนเองได้อย่างถูกต้องและตรงกับความเป็นจริง ทั้งนี้ผู้ศึกษาได้ใช้เทคนิควิธีการและยังนำแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนามาใช้ในแต่ละกิจกรรมในทุกกิจกรรมจะกระตุ้นให้ผู้ต้องขังมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมและให้มองถึงผลเสียที่จะตามมาในการขาด

การควบคุมตนในการใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำ ดังนั้นความสามารถในการควบคุมตนของกลุ่มทดลองใน  
ระยะติดตามผลจึงไม่แตกต่างกันกับระยะหลังการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของสุณีย์ พุทธา  
(2556, น. 74) ซึ่งศึกษา “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์  
และความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย” พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรม  
แนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และ  
ความเครียดสูงกว่านักเรียนในกลุ่มที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05  
นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดทั้งระยะหลัง  
การทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันสอดคล้องกับมยุรี วิสุตรศัย (2547, น. 73) ซึ่งได้ศึกษา  
ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการ  
ทดลองกับระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับวรรณิศา พลอดไปรง  
(2555) ซึ่งได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือก  
แผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒปทุมวัน  
ผลการวิจัยพบว่า ในระยะหลังการทดลองกับติดตามผลนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการ  
ตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนไม่แตกต่างกัน

ผลการศึกษานี้ แสดงให้เห็นว่าการควบคุมตนที่พึงประสงค์ของผู้ต้องขังโดยใช้  
ชุดกิจกรรมแนะแนวนั้น สามารถส่งเสริมและพัฒนาความการแสดงออกทางด้านความคิดความรู้สึก  
และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ซึ่งศึกษาดำเนินการสร้างอย่างถูกต้องตามเป้าหมาย  
ตรงตามแนวคิด หลักการทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง ย่อมเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนา  
พฤติกรรมของผู้ต้องขังได้อย่างเป็นอย่างดี

จากเหตุผลข้างต้น จึงสรุปได้ว่า ภายหลังจากทดลองจนถึงระยะติดตามผลผู้ต้องขัง  
กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตน มีความสามารถในการควบคุมตนสูงขึ้น  
หลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตน

### 3. ข้อเสนอแนะ

#### 3.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตน สามารถนำไปใช้กับผู้ต้องขังเรือนจำ  
กลางบางขวางและยังสามารถนำไปใช้กับเรือนจำอื่นๆ สถานพินิจ ชุมชนหรือสถานที่ที่มีลักษณะ  
ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

3.1.2 ผู้ที่จะนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตนเองไปใช้ ควรศึกษาคู่่มือการใช้ชุดกิจกรรม และมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบย่อยของการควบคุมตนเองได้รับการฝึกหรือการเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้ศึกษาที่เกี่ยวข้องกับวิธีดำเนินกิจกรรมให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ของแต่ละชุดกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ในแผนการจัดกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.1.3 กิจกรรมส่วนใหญ่เป็นกลุ่ม จึงควรให้ความสำคัญกับการผู้ร่วมกิจกรรมในการแสดงความคิดเห็นที่หลากหลาย

3.1.4 ก่อนลงมือทำกิจกรรมทุกกิจกรรม ควรมีการตกลงชี้แจงความสำคัญของกิจกรรมในการทำกิจกรรมแต่ครั้งให้ชัดเจน

3.1.5 ขณะทำกิจกรรมทุกกิจกรรม ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเน้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ เปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนแสดงความคิดเห็น ลงมือปฏิบัติและฝึกพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนาเป็นหลักเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการพัฒนาพฤติกรรมที่ควบคุมตนเอง

3.1.6 ชั้นสรุป ผู้ดำเนินกิจกรรมควรกระตุ้น จูงใจให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นให้มากที่สุดและนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และควรประเมินผลความคงทนของการเรียนรู้ของผู้ร่วมกิจกรรมด้วยวิธีต่างๆ เช่น การสอบถาม การสังเกต และการสัมภาษณ์ เป็นต้น

### 3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

3.2.1 ผู้วิจัยควรใช้เวลาในการพัฒนามากกว่านี้ เพื่อดูความคงทนของพฤติกรรมหลังจากที่ได้รับการพัฒนาด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตนเอง

3.2.2 ผู้วิจัยควรมีการนำวิธีการศึกษาครั้งต่อไปใช้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านอื่นๆ ของผู้ต้องขัง เช่น ด้านความซื่อสัตย์ ความมีน้ำใจ ความมีวินัยในตนเอง ความรับผิดชอบ เป็นต้น

3.2.3 ผู้วิจัยควรศึกษาปัจจัยเชิงเหตุผลสมทบอื่นๆ ที่มีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมตนเองแล้วนำปัจจัยสำคัญที่พบมาจัดทำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาผู้ต้องขังต่อไป



บรรณานุกรม



## บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). *คู่มือการบริหารจัดการแนะแนว*. กรุงเทพฯ: คุรุสภา  
ลาดพร้าว.
- กรองแก้ว อยู่สุข. (2535). *พฤติกรรมมองค์กร. คณะพานิชศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.*
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2555). *การจัดการความขัดแย้งในมุมมองสหวิทยาการ. ใน ประมวล  
สาระชุดวิชาประสบการณ์วิชาชีพรัฐศาสตร์. หน่วยที่ 9, 19-20. นนทบุรี:  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.*
- จินตนา บัวเผียน. (2550). *ผลการฝึกเพื่อพัฒนาความเชื่อในการควบคุมสาเหตุและผลจากการกระทำ  
ของตนของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกันด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว  
(วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.*
- จรีพรรณ พูลศรี. (2546). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อน  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีภูเก็ต (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร  
มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.*
- เจียรนัย ทรงชัยกุล และโกศล มีคุณ. (2554). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบ  
พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม. ใน ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการ  
แนะแนวและทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา. หน่วยที่ 5, หน้า 9-10. นนทบุรี:  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.*
- ดวงเดือน พันธุนาวิน. (2537). *การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพทฤษฎีและการประยุกต์ทางทางจิต  
พฤติกรรมศาสตร์. ใน รายงานสัมมนาเชิงปฏิบัติการเรื่องการวิจัยและพัฒนาระบบ  
พฤติกรรมไทยร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.*
- ทิพวรรณ สีวาคมา. (2546). *ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานที่ได้มาตรฐานของ  
ข้าราชการครูในอำเภอคุตบาค สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากลนคร เขต 2  
(วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.*
- เทพ สงวนกิตติพันธ์. (2522). *การแสดงออกที่เหมาะสม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ธีระ ชัยยุทธธรรมรงค์. (2533). *กิจกรรมกลุ่มกับการจัดกิจกรรมแนะแนว. วารสารแนะแนว 24  
กุมภาพันธ์.*

- นิชลักษณ์ สุขสวัสดิ์. (2546). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยการจัดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปากพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- นิรนาท แสนสา. (2557). สังคมกับพฤติกรรมของคนในสังคม. ใน *ประมวลสาระวิชาจิตวิทยาและสังคมวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว*. หน่วยที่ 11, หน้าที่ 33. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ปราณี เดชบุญ. (2546). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุญเหลือวิทยานุสรณ์จังหวัดนครลือมา (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ปาริยา แก้วธรรม. (2550). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวบูรณาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านปัดทองจังหวัดศรีสะเกษ (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2536). *การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- \_\_\_\_\_. (2545). การพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนากิจกรรมแนะแนว*. หน่วยที่ 9, หน้าที่ 80. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- \_\_\_\_\_. (2545). การพัฒนาเครื่องมือแนะแนวด้านการศึกษา. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว*. หน่วยที่ 10, หน้าที่ 69-105. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พัชรภรณ์ รักช่วย. (2546). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการพัฒนาความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนปากพ่อง จังหวัดนครศรีธรรมราช (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ภาวิณี เพชรสว่าง. (2552). พฤติกรรมองค์กร. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาฉบับเพิ่มเติมการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในองค์กร*. หน่วยที่ 10, หน้าที่ 89. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- มนัญญา ประเสริฐสุพรรณ. (2548). ผลการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีการปรึกษาแบบ  
พฤติกรรมนิยมที่มีผลต่อพฤติกรรมการควบคุมตนเองเพื่อลดน้ำหนักของวัยรุ่นโรคอ้วน  
(วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- มยุรี วิสูตราศัย. (2547). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 2 (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).  
มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ยุพาพรรณ ศิริอ้าย. (2557). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการจัดการ  
อารมณ์และความเครียดของเด็กกำพร้า มูลนิธิห่วงใยเด็กกำพร้า จังหวัดเชียงใหม่  
(วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- ยุพิน พุ่มหิรัญ. (2550). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดเกม  
คอมพิวเตอร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุน  
เทียนกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- รัญจวน คำวชิรพิทักษ์. (2557). สติปัญญาและการรู้คิด. ใน *ประมวลสาระวิชาจิตวิทยาและสังคม  
วิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว*. หน่วยที่ 7, หน้า 13-14. นนทบุรี:  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- รัศมี มณีนิล. (2546). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). นนทบุรี: สหกรณ์การเกษตรแห่ง  
ประเทศไทย.
- ลัชญา ศศิภัทรกุล. (2545). การพัฒนาชุดฝึกอบรมทางการแนะแนวเพื่อเพิ่มเจตคติทางลบต่อ  
พฤติกรรมทะเลาะวิวาทของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเกษตรและ  
เทคโนโลยีแพร่ จังหวัดแพร่ (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง. (2544). การแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม. ใน *ประมวลสาระชุดวิชา  
หลักการและแนวคิดทางการแนะแนว*. หน่วยที่ 12. นนทบุรี:  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- \_\_\_\_\_. (2554). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์. ใน *ประมวลสาระ  
ชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. หน่วยที่ 7, หน้า  
10-13. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

- ลัดดาวรรณ ณ ระนอง.(2553). กิจกรรมและเครื่องมือแนะแนวเพื่อส่งเสริมเจตคติที่ดีต่ออาชีพ. ใน *ประมวลสาระชุดวิชากิจกรรมและเครื่องมือแนะแนว*. หน่วยที่ 9, หน้า 16. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วรรณรา พงษ์สิน. (2550). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามหลักการของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านบักคอง จังหวัดศรีสะเกษ (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- วัชรียา แจ่มใส. (2551). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมเคารพนับถือผู้อื่นของ นักเรียนวัยรุ่นตอนต้น (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- วัฒนาภิก ลีทธิสถิตอังกร. (2546). การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาการสื่อสารระหว่าง บุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- วันวิสา หาญนอก. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในตนการควบคุมตนทัศนคติต่อ การกระทำผิดกับพฤติกรรมกระทำผิดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก และเยาวชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- วัลลี ธรรมโกาสหธิ์. (2547). คู่มืออยู่อย่างมีความสุขในเรือนจำ. กรุงเทพฯ: สถาบันกัลยาณ์ราชคริสนทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- วิไลวรรณ อนันต์เต. (2554). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควบคู่กับสื่อรูปภาพเพื่อพัฒนาทักษะ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 โรงเรียนบ้านถ้ำ จังหวัด เชียงใหม่ (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ชูปากร ตัณฑวรรณ. (2545). การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองตาม แนวคิดของคูเปอร์สมิธและพฤติกรรมการเรียนที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำในโรงเรียนเขलगค์นคร จังหวัดลำปาง (วิทยานิพนธ์ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2557). พฤติกรรมเบี่ยงเบนและการปรับตัว. ใน *ประมวลสาระวิชาจิตวิทยา และสังคมวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว*. หน่วยที่ 12, หน้าที่ 15. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สมร ทองดี และ ปราณีย์ รามสูตร. (2545). แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว. ใน *ประมวลสาระชุตติวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว*. หน่วยที่ 9. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- \_\_\_\_\_. (2557). แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว. ใน *ประมวลสาระชุตติวิชาการพัฒนาเครื่องมือกิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา*. หน่วยที่ 9. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุกัญญา เสมอมาศ. (2550). ผลการฝึกเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกันด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- สุณีย์ พุทธา. (2556). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของนักเรียนมัธยมตอนปลายโรงเรียนวันทีสถิตพิทยาคม จังหวัดพิจิตร (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- สุพัฒนา ร่วมโพธิ์ธี. (2546). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการแสดงออกที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างเพื่อนของนักเรียนระดับ ปวช. แผนกพณิชยการวิทยาลัยเทคนิคจันทบุรี (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- โสภณ พรหมพลจร. (2547). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการควบคุมตนด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อำเภอบ้านฝ้อ จังหวัดอุดรธานี (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- องค์การค้าของคุรุสภา. (2533). พจนานุกรมนักเรียน. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: คุรุสภาลาดพร้าว.
- อนงค์ ทองเหม. (2546). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยเทคนิคนครราชสีมา (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.



- อรุณ หมื่นวงศ์. (2540). *การเปรียบเทียบผลของการปรับสัณใหม่ และการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมความขัดแย้งกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวิชาการสำนักงานเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- อัมพร แสงวิเชียร. (2546). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อพฤติกรรมประชาธิปไตยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกุดราชบุรีบำรุง (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- อุมาพร สงสุวรรณ. (2551). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาบุรีปีที่ 3 โรงเรียนจิตรดา (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์)*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- Bandura A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Wright. D. (1975). *The Psychology of Moral Behavior*. Middlesex England: Penquin Book.







ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

สืบราชสันตติวงศ์

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ชื่อ/นามสกุล รongศาสตราจารย์ ดร. ลัดดาวรรณ ณ ระนอง  
 ตำแหน่งงานปัจจุบัน รongศาสตราจารย์ประจำมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
 วุฒิการศึกษา ปริญญาเอก กศด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร  
 สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
  
2. ชื่อ/นามสกุล อาจารย์ตามพงษ์ วงศ์จันทร์  
 ตำแหน่งงานปัจจุบัน นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ  
 วุฒิการศึกษา ปริญญาโท  
 สถานที่ทำงาน ฝ่ายแนะแนวการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
  
3. ชื่อ/นามสกุล อาจารย์อรนุช กาญจนปกรณ  
 ตำแหน่งงานปัจจุบัน นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพชำนาญการพิเศษ  
 วุฒิการศึกษา ปริญญาโท (จิตวิทยาการศึกษา)  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร  
 สถานที่ทำงาน สำนักบริการการศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช



**ภาคผนวก ข**

หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย





ที่ศธ 0522.16(บ)/

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11200

27 ตุลาคม 2558

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือ  
เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง  
สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการคั่นคว่ำอิสระ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนายสำราญ วงศ์ขวัญ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษา  
เชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมศาสตร์ ได้รับการอนุมัติให้ทำคั่นคว่ำอิสระ เรื่อง  
ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการควบคุมตนเองของผู้ต้องเรื้อนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี ตามโครงการ  
คั่นคว่ำอิสระที่แนบมาด้วยนี้

การคั่นคว่ำอิสระเรื่องดังกล่าวให้นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความ  
เห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาคั่นคว่ำอิสระไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุม  
เนื้อหาวิชาแนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการการวิจัยทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน  
ในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาการให้การศึกษา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการ  
ปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วยสำหรับรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณ  
มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรณพ จินะวัฒน์)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา  
โทร 0-2504-8505  
โทรสาร 0-2503-3566-7



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (ป)/๓๔๙

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๘

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ตามพงษ์ วงศ์จันทร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการศึกษาค้นคว้าอิสระ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนายสำราญ วงศ์ขวัญ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้รับการอนุมัติให้ทำค้นคว้าอิสระ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการควบคุมตนของผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี ตามโครงการศึกษาค้นคว้าอิสระที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาการให้การปรึกษา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวิวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)

รองประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

รักษาราชการแทน

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗





ที่ศธ 0522.16(บ)/

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11200

27 ตุลาคม 2558

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือ

เรียน อาจารย์ อรุณ กายจนปกรณ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการคั่นคว่ำอิสระ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนายสำราญ วงศ์ขวัญ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมศาสตร์ ได้รับการอนุมัติให้ทำคั่นคว่ำอิสระ เรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการควบคุมตนเองของผู้ต้องเรื้อนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี ตามโครงการคั่นคว่ำอิสระที่แนบมาด้วยนี้

การคั่นคว่ำอิสระเรื่องดังกล่าวให้นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาคั่นคว่ำอิสระไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชาแนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการการวิจัยทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วยสำหรับรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรณพ จินะวัฒน์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร 0-2504-8505

โทรสาร 0-2503-3566-7

**ภาคผนวก ค**

หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลการวิจัยจากผู้บัญชาการเรือนจำกลางบางขวาง



หนังสือรับ  
เลขที่ผู้ต้องขัง  
1639  
23 พ.ย. 2558  
เวลา



เรือนจำกลางบางขวาง  
เลขที่ 8466  
วันที่ 20 พ.ย. 2558  
เวลา

ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๓๓๑๗

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ  
เรียน ท่านผู้บัญชาการเรือนจำกลางบางขวาง

ด้วยนายสำราญ วงศ์ขวัญ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษา  
เชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำลังทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง ผลการ  
การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการควบคุมตนของผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง

ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระจากผู้ต้องขังฝ่ายควบคุมแดน ๖  
จำนวน ๒๐ คน เพื่อขอทำการทดลองเก็บข้อมูล โดยใช้ระยะเวลาในการทำทดลองทั้งหมด ๖ ครั้ง เริ่มตั้งแต่ ครั้งที่  
๑ ในวันที่ ๘ พฤศจิกายน ครั้งที่ ๒ ในวันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ครั้งที่ ๓ ในวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ครั้งที่ ๔ ในวันที่ ๒๙  
พฤศจิกายน ครั้งที่ ๕ ในวันที่ ๖ ธันวาคม และครั้งที่ ๖ ในวันที่ ๑๓ ธันวาคม จากนั้นรอระยะติดตามผลอีกหนึ่ง  
อาทิตย์และให้ผู้ต้องขังทำแบบวัดอีกครั้งในวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๘

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อ  
การศึกษาค้นคว้าอิสระ ตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับความกรุณาจากท่าน  
และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรณพ จินะวัฒน์)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ควบคุมฯ

ลวน.....

ฝ่าย.....

- ติงปฏิบัติ
- ดำเนินการ
- ตรวจสอบดำเนินการ
- พิจารณาเสนอ
- ตรวจสอบเสนอ
- มั่นใจแล้ว

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา  
โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕  
โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

(นายสุรพล แก้วภราดัย)  
ผู้บัญชาการเรือนจำกลางบางขวาง  
20 พ.ย. 2558



หนังสือรับ  
ส่วนควบคุมผู้ต้องขัง  
เลขที่ 1638  
วันที่ 23 พ.ย. 2558  
เรื่อง .....



เขียนด้วยปากกาสีน้ำเงิน  
เลขรับ 8667  
วันที่ 20 พ.ย. 2558  
เวลา .....

ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๑๗๗๘

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองเครื่องมือ  
เรียน ท่านผู้บัญชาการเรือนจำกลางบางขวาง

ด้วยนายสำราญ วงศ์ขวัญ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษา  
เชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำลังทำการศึกษาค้นคว้าอิสระ เรื่อง ผลการ  
ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการควบคุมตนเองของผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี เพื่อขอความ  
อนุเคราะห์ในการทดลองเครื่องมือจากผู้ต้องขังจากฝ่ายควบคุมแดน ๖ จำนวน ๓๐ คน เพื่อทำการทดลองเก็บข้อมูล  
ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือในการศึกษาค้นคว้าอิสระ โดย ทำการทดลองในฝ่าย  
ควบคุมแดน ๖ ทั้งนี้ จะมีให้เป็นการรบกวนเวลาของผู้ต้องขังอื่น ๆ แต่อย่างใด และผลการศึกษาค้นคว้าอิสระที่ได้จะ  
เป็นประโยชน์แก่งานวิชาการสืบไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาได้ทดลองเครื่องมือ ตามวัน เวลา  
และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับความกรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ควบคุมฯ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรณพ จินะวัฒน์)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

- ส่วน.....
- ฝ่าย.....
- ฝึกอบรม
- ดำเนินการ
- ตรวจสอบดำเนินการ
- พิจารณาเสนอ
- ตรวจสอบเสนอ
- รวบรวมเรื่องไว้

- ทราบ  
- ๐๒๖/๑๐๓

(นายคณีย์ ชะเอมพันธ์)  
เจ้าพนักงานอบรมและฝึกวิชาชีพอาวุโส  
หัวหน้าฝ่ายควบคุมแดน ๕

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา  
โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕  
โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

ปรน  
- 11แจ้งและยื่นหนังสือ  
ดำเนินการต่อไป

(นายเจษฎา วีระวรรณ)  
หัวหน้าฝ่ายควบคุมแดน ๕  
ผู้อำนวยการแทน  
ผู้อำนวยการส่วนควบคุมผู้ต้องขัง

(นายสุรพล แก้วกราด้อย)  
ผู้บัญชาการเรือนจำกลางบางขวาง  
20 พ.ย. 2558



ภาคผนวก ง

แบบวัดความสามารถในการควบคุมตน

### แบบวัดความสามารถในการควบคุมตน

#### คำชี้แจง

แบบวัดฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อจะศึกษาความสามารถการควบคุมตนในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างเพื่อนผู้ต้องขัง ดังนั้นข้อคำถามแต่ละข้อจะถามเกี่ยวกับการควบคุมตนเองของผู้ต้องขังที่แสดงออกมาในด้านความคิด ด้านอารมณ์และพฤติกรรม จึงใคร่ขอความร่วมมือจากผู้ต้องขังได้ตอบแบบวัดโดยพิจารณาว่า ในแต่ละข้อมีลักษณะตรงกับพฤติกรรมในระดับใด แล้วให้ผู้ต้องขังเขียนเครื่องหมาย

√ ลงในช่องว่างหลังข้อความแต่ละข้อ ซึ่งมีอยู่ 4 ช่อง คือ

- 4 หมายถึง จริงมาก
- 3 หมายถึง ค่อนข้างจริง
- 2 หมายถึง จริงบางครั้ง
- 1 หมายถึง ไม่จริง

แบบวัดนี้มีทั้งหมด 30 ข้อ การตอบแบบวัดนี้ไม่มีข้อผิดหรือข้อถูก จึงขอให้ผู้ต้องขังตอบแบบวัดนี้อย่างจริงจังที่สุด และคำตอบนี้ถือว่าเป็นความลับ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย √ ลงในข้อความที่มีลักษณะตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด  
แบบวัดความสามารถในการควบคุมตน

ข้อที่	รายการ	4	3	2	1
1	เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่ถูกใจ ฉันสามารถควบคุมตนเองได้				
2	ฉันคิดว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยาก				
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้				
4	ฉันใช้เหตุผลเป็นหลักในการตัดสินใจแก้ปัญหาเสมอ				
5	ฉันเป็นคนอารมณ์ดีอยู่เสมอ				
6	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน				
7	ฉันคิดว่าความคิดฉันถูกต้องเสมอ				



ข้อที่	รายการ	4	3	2	1
8	หลายคนบอกว่าฉันเป็นคนอารมณ์ร้อน				
9	ฉันมักมีปฏิกิริยาได้อย่างรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย				
10	ฉันคำนึงถึงผลเสียที่อาจเกิดจากการขัดแย้ง				
11	ฉันไม่ชอบถ้ามีคนมาสั่งให้ทำสิ่งนั้นสิ่งนี้				
12	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้				
13	ฉันไม่สามารถควบคุมตัวเองให้เป็นสุขได้เมื่อมีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อน				
14	เมื่อมีใครมาทำอะไรไม่ถูกใจ ฉันจะรู้สึกหงุดหงิด				
15	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้				
16	เมื่อขอความร่วมมือกับใครแล้วไม่ได้รับความร่วมมือฉันจะมีอารมณ์โกรธ				
17	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง				
18	เมื่อมีความเครียด ฉันมักระเบิดอารมณ์ออกมาทันที				
19	ฉันจะโกรธทุกครั้งเมื่อมีใครมาตำหนิ				
20	ฉันเป็นคนไม่โกรธใครง่ายๆ				
21	ฉันเคยมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อนผู้ต้องขังถึงขั้นทะเลาะวิวาท				
22	เมื่อฉันโกรธฉันจะแสดงออกมาทันที				
23	ฉันจะหงุดหงิดทุกครั้งเมื่อกำลังอ่านหนังสือแล้วมีใครมาพูดเสียงดัง				
24	ฉันพยายามอดทนอดกลั้นที่จะไม่ได้ตอบเมื่อมีคนมายั่วโมโห				
25	ฉันมักแสดงออกอย่างชัดเจนเมื่อมีคนทำอะไรไม่ถูกใจ				

ข้อที่	รายการ	4	3	2	1
26	ฉันชอบเดินทลิกหนีเมื่อเกิดการขัดแย้งกับเพื่อน				
27	ฉันยอมทำตามเพื่อนเพื่อความสบายใจ				
28	ฉันยอมรับไม่ได้เมื่อโดนเอาเปรียบ				
29	ฉันชอบให้คนอื่นมาเอาใจ				
30	ฉันรับฟังปัญหาของเพื่อนเสมอ				



## ภาคผนวก จ

ผลการหาคุณภาพของแบบวัดความสามารถในการควบคุมตน  
ด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)



ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ค่า IOC(Item Objective Congruence) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

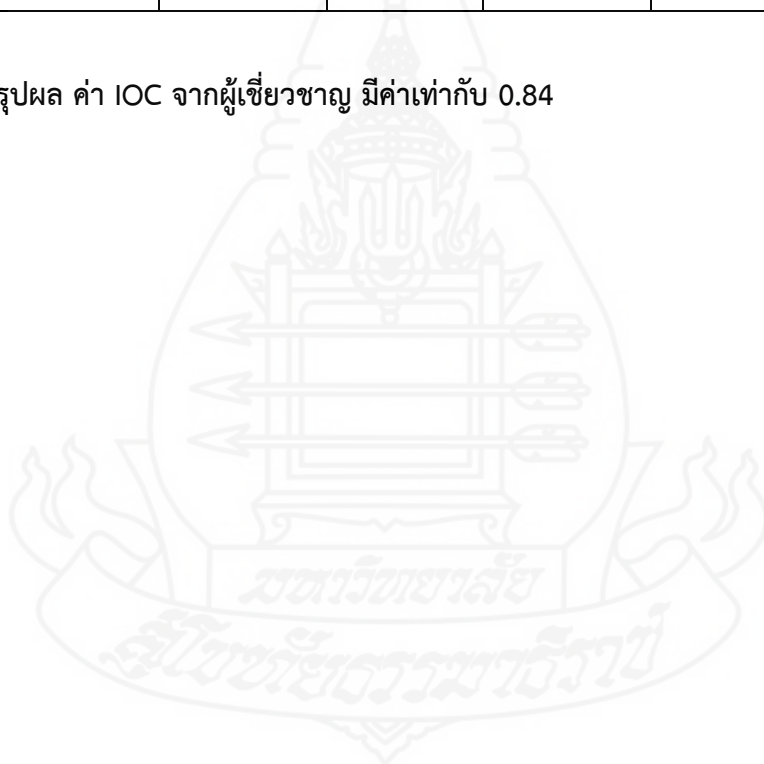
ตารางที่ ค 1 ความสอดคล้องของแบบวัดความสามารถในการควบคุมตนเองเป็นรายข้อ

ข้อที่	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1	1	1	1	1
2	1	1	1	1
3	1	1	0	0.66
4	1	1	1	1
5	1	1	0	0.66
6	1	1	0	0.66
7	1	1	1	1
8	1	1	0	0.66
9	1	0	1	0.66
10	1	1	1	1
11	1	1	1	1
12	1	1	1	1
13	1	1	0	0.66
14	1	1	1	1
15	1	1	1	1
16	1	1	1	1
17	1	0	1	0.66
18	1	0	1	0.66
19	1	1	1	1
20	1	1	1	1
21	1	1	1	1
22	1	1	0	0.66
23	1	1	0	0.66

ตารางที่ ค 1 (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
24	1	1	1	1
25	1	1	1	1
26	1	1	1	1
27	1	1	1	1
28	0	0	1	0.33
29	1	1	0	0.66
30	1	1	0	0.66

สรุปผล ค่า IOC จากผู้เชี่ยวชาญ มีค่าเท่ากับ 0.84



## ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ

ข้อคำถาม ที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	ข้อคำถาม ที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ
1	.482	16	.498
2	.441	17	.412
3	.437	18	.663
4	.365	19	.600
5	.459	20	.291
6	.474	21	.630
7	.383	22	.600
8	.461	23	.644
9	.426	24	.611
10	.297	25	.360
11	.252	26	.247
12	.483	27	.289
13	.437	28	.391
14	.679	29	.354
15	.564	30	.272

สรุปผล ค่าความเที่ยงของแบบวัดเท่ากับ .90 และ  
ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.25 - 0.67





ภาคผนวก ฉ

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตน

## คำชี้แจง

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตน ได้สร้างขึ้นเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมตนของผู้ต้องขัง เรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นกิจกรรมโดยเน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และนำเทคนิคการเรียนรู้ตัวแบบและบทบาทสมมติตามแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมและทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมมาใช้ประสมประสานกัน เพื่อเสริมสร้างความสามารถที่มีต่อการควบคุมตนให้กับผู้ต้องขัง ทั้งนี้กระบวนการการดำเนินกิจกรรมประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้ และขั้นประเมินผล

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตน ผู้ศึกษาสร้างขั้นมีทั้งหมด 6 กิจกรรม ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม จำนวน 6 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 50 นาที แผนการจัดกิจกรรมแต่ละแผนประกอบด้วย จุดมุ่งหมายของกิจกรรม สื่อที่ใช้ประกอบกิจกรรม วิธีดำเนินการกิจกรรม โดยบางกิจกรรมจะมีเอกสารความรู้เพิ่มเติมจากใบความรู้ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป



## ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตน ครั้งที่ 1

**ชื่อกิจกรรม** การปฐมนิเทศ หัวใจสัมพันธ์

**เรื่องที่จะพัฒนา** การสร้างสัมพันธ์ภาพร่วมกัน

**จุดมุ่งหมาย**

1. สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกันและผู้ดำเนินกิจกรรม
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบความหมายความสำคัญประโยชน์ของการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างกันของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบวัตถุประสงค์บทบาทและหน้าที่ของตนในการเข้าร่วมกิจกรรม

**สื่อที่ใช้**

1. กระดาษแข็งตัดเป็นรูปหัวใจ (แบ่งเป็น 2 ชั้น ต่อ 1 รูป)
2. ลูกบอลยาง

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นนำ**

ผู้ดำเนินกิจกรรมสนทนากับผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับความสำคัญของการมีความสามารถควบคุมตน

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเล่นเกมส์ โดยการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนหันหน้าเข้าหากันเป็น
2. อธิบาย “สื่อแทนใจ” เมื่อผู้ดำเนินกิจกรรมโยนลูกบอลให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนใด ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนนั้นๆ ออกมาแนะนำตนเองโดยบอกชื่อนามสกุล ชื่อเล่น อายุ
3. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมกล่าวแนะนำตนเองเสร็จเรียบร้อยแล้วให้โยนลูกบอลต่อให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนไหนก็ได้ในกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรม
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ได้รับลูกบอลแนะนำและโยนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจนครบหมดทุกคน

**ขั้นดำเนินกิจกรรม**

กิจกรรม “หัวใจสัมพันธ์” โดยมีวิธีการ ดังนี้

1. แจกชิ้นส่วนหัวใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 ชิ้น
2. อธิบายวิธีการว่าภายใน 3 นาที ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมค้นหาหัวใจของตนเองมาประกอบเข้าเป็นรูปหัวใจที่สมบูรณ์เมื่อหาเจอแล้วให้นั่งเป็นคู่ๆ จากนั้นให้ผลัดกันถามข้อมูลส่วนตัวของกันและ

กัน เช่น ชื่อ ชื่อเล่น อายุ กีฬาที่ชอบ สิ่งที่น่าสนใจมากที่สุด เป็นต้น จากนั้นออกมารายงานให้เพื่อน ฟังทีละคู่ผลัดกันแนะนำจนครบทุกคู่

### ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

1. สรุปข้อคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและชี้แจงเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการ ควบคุมตนกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

1.1 อธิบายความหมายความสำคัญ และประโยชน์ของการรู้จักเข้าใจตนเอง

1.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์บทบาทหน้าที่ของหน้าที่ของแต่ละของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องปฏิบัติ ในการเข้าร่วมกิจกรรม

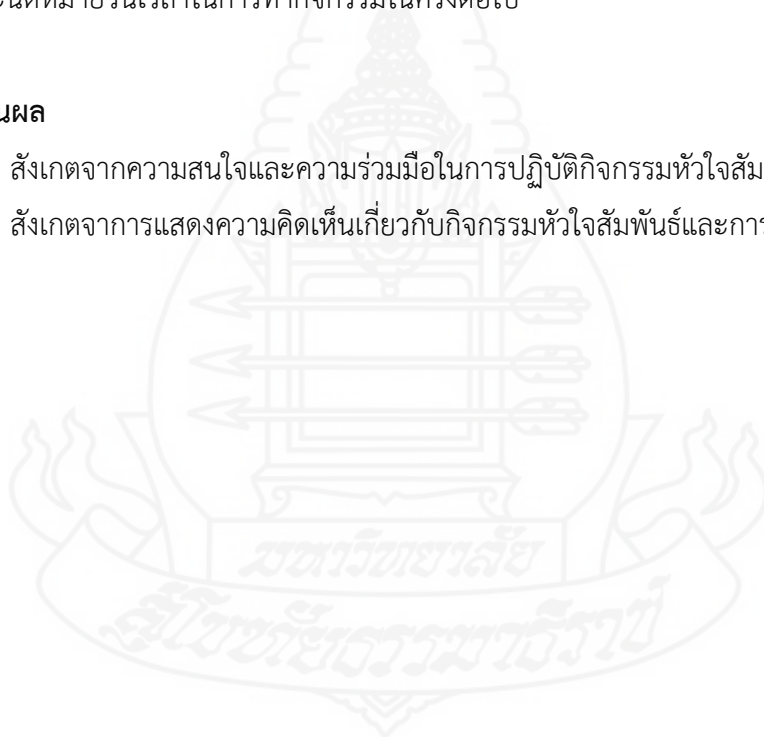
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปการเข้าร่วมกิจกรรมประโยชน์และสิ่ง ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับ

3. เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆ ที่ได้ชี้แจง ไปแล้วและนัดหมายวันเวลาในการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

### ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมหัวใจสัมพันธ์

2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมหัวใจสัมพันธ์และการสรุปของผู้เข้าร่วม กิจกรรม



## ครั้งที่ 2

### เรื่อง “รู้จักตนเอง”

ชื่อกิจกรรม รู้จักตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตนเองและผู้อื่น
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตระหนักเห็นความสำคัญของการควบคุมตนเอง

สื่อที่ใช้

1. ใบงานเรื่อง กติกาการอยู่ร่วมกัน
2. คำคม ที่แสดงถึงการควบคุมตน
3. ใบความรู้ เรื่อง การควบคุมตน

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอ่านคำคมพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับคำคมนั้นๆ

ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอภิปรายคำคมร่วมกันพร้อมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับคำคมนั้นว่ามี ความตรงกับตัวเราหรือไม่อย่างไร

2. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมอภิปรายแสดงความคิดเห็นพอสมควรแล้วผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่ เรื่องความสามารถควบคุมตน โดยชี้แจงว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมอภิปรายร่วมกันมาเกี่ยวกับคำคมที่ได้ อ่านร่วมกันมีความคล้ายกับตนเองหรือไม่ และเราจะพยายามทำให้เหมือนคำคมที่ได้กล่าวหรือไม่

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมสนทนากับผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับเรื่องการควบคุมตนเองคืออะไรและ ทำไมเราต้องมีการควบคุมตน

4. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องความสามารถในการควบคุมตนแก่ผู้เข้าร่วม กิจกรรม โดยชี้แจงประกอบใบความรู้ และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลองยกตัวอย่างการปฏิบัติตนที่ไม่ สามารถควบคุมตนเองในการเผชิญกับอารมณ์ที่ขัดแย้งระหว่างเพื่อน และสถานการณ์ที่กำลังเผชิญ ความขัดแย้งอยู่แต่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถยุติสถานการณ์นั้นลงได้ เพื่อตรวจสอบความรู้ความ เข้าใจของผู้ร่วมกิจกรรมจากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบคำถามในใบงานท้ายกิจกรรม

ขั้นสรุปและนำหลักไปประยุกต์ใช้

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักเห็นความสำคัญของการมี ความสามารถควบคุมตนในการเผชิญความขัดแย้ง

**ขั้นประเมินผล**

1. สัมผัสจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สัมผัสจากการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมและการสรุปของผู้เข้าร่วมกิจกรรม





ใบงาน  
กติกการอยู่ร่วมกัน

คำชี้แจง ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจับคู่สนทนากันในหัวข้อต่อไปนี้

1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมกำหนดเป้าหมายในการควบคุมตนเองมีความสำคัญหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. เปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายในการควบคุมตนเองในการอยู่ร่วมกัน

ถ้าตั้งเป้าหมายไว้ผลจะเป็นอย่างไร	ถ้าไม่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ผลจะเป็นอย่างไร
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

คำคมเกี่ยวกับการควบคุมตน

ผู้ที่ควบคุมอารมณ์ได้คือ..ผู้ชนะ  
คนที่ใช้อารมณ์ข่มขู่ผู้อื่นนั้นจะเป็นเพียงผู้ชนะ  
ในการทะเลาะวิวาทแต่แท้จริงแล้วเขาพ่ายแพ้  
ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

เวลาโกรธอย่าลืม..ให้อภัย  
เวลาไม่เข้าใจอย่าลืม..รับฟัง  
เวลาเครียดให้ผ่อนคลาย..ชะบ้าง  
เวลาคาดหวังก็อย่าลืม..เผื่อใจ

ชนะน้ำคำจะไม่ชนะน้ำใจ  
ชนะด้วยกำลังจะไม่ชนะใจ  
จะชนะใครต้องชนะด้วยความดี  
ชนะด้วยน้ำใจ ชนะด้วยไมตรี  
จะชนะก็ทีก็ไร้ค่าถ้าไม่ชนะใจตน

## การควบคุมตน

การควบคุมอารมณ์ เป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับผู้ที่จะประสบความสำเร็จและความสุขในชีวิต เพราะถ้าไม่รู้จักรับการควบคุมอารมณ์แล้ว เมื่อมีเหตุการณ์ใดๆ เกิดขึ้นก็จะไม่สามารถทำตนให้เหมาะสม และผ่านพ้นเหตุการณ์เหล่านั้นไปได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์โกรธมักมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์ ในลักษณะที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความรุนแรงและเป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

### สาเหตุของอารมณ์โกรธที่พบบ่อย ได้แก่

- ความคับข้องใจที่ไม่สามารถทำบางสิ่งบางอย่างได้ตามใจ
- ความรำคาญ หงุดหงิด จากสิ่งแวดล้อมต่างๆ ความรู้สึกไม่สะดวกในการดำเนิน

ชีวิตประจำวัน

- การถูกคุกคาม รู้สึกถูกดูหมิ่นเหยียดหยาม
- ความอิจฉาริษยาผู้อื่น

**ถ้าควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อาจก่อพฤติกรรมแรงโดยความโกรธนั้นอาจพุ่งเข้าหาตนเองด้วยการทำร้ายตนเองหรือพุ่งไปสู่คนอื่นก็ได้**

### วิธีหาทางออกให้กับอารมณ์โกรธ

- ยอมรับว่ากำลังรู้สึกโกรธ พิจารณาว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง ไม่จำเป็นต้องรู้สึกผิดหรือ

ละอายที่รู้สึกโกรธ

- พิจารณาสาเหตุความโกรธที่เกิดขึ้นโดยไม่เข้าข้างหรือตำหนิตนเองเกินไป
- พยายามเปิดความคิดให้กว้างและยืดหยุ่น

### ขั้นตอนที่ควรใช้เพื่อควบคุมอารมณ์

- ตั้งสติให้มั่นคง ทำใจให้สงบ ระวังอารมณ์ที่พลุ่งพล่านก่อนทำความตกลงหรือลงมือทำอะไร เพราะอาจตัดสินใจผิดพลาด

- แสดงความรู้สึกและความต้องการของตนเองด้วยท่าทีไม่ก้าวร้าว ไม่ข่มขู่หรือละเมิดสิทธิของผู้อื่น

- หาทางระบายความโกรธ โดยการพูดคุยความรู้สึกของตนเองกับคนใกล้ชิดให้เข้าใจ

- หากทำใจเล่าให้คนอื่นฟังไม่ได้ อาจใช้วิธีเขียนถึงเรื่องที่ตนเองโกรธลงบนกระดาษ จะทำให้ความโกรธถูกระบายออกมาบ้าง

- อย่าเก็บความขุ่นมัว โกรธเคืองไว้เฉยๆตามลำพังเพราะจะทำให้ตนเองเป็นคนเครียดได้

ง่ายและมีความอดทนกับเรื่องต่างๆ รอบตัวน้อยลงเรื่อยๆ ปรึกษาผู้ที่ช่วยเหลือได้

### ครั้งที่ 3

## เรื่อง "คุณค่าของชีวิต"

**ชื่อกิจกรรม** คุณค่าของชีวิต

**จุดมุ่งหมาย**

1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมมองแต่ส่วนดีของกันและกัน
3. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีความรักความสามัคคีในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

**สื่อที่ใช้**

1. เพลงมองส่วนดี
2. คำสอนของท่านพุทธทาส
3. ใบงาน เรื่อง "นี่คือตัวฉัน"

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นนำ**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมร้องเพลง "มองส่วนดี" แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเดินจับมือกันเป็นวงกลม

จนจบเพลง

2. เพลงมองส่วนดี

มองคนในส่วนตัว เราจะมီးอารมณ์แจ่มใส มองคนในแง่ร้าย พาจิตใจเราให้ชุ่มมัว  
เป็นธรรมดาของคน มีสิ่งปะปนทั้งดีและชั่ว มองความดีของเราให้ทั่ว ส่วนความชั่วเรา  
มองข้ามไป (ซ้ำ)

**ขั้นกิจกรรม**

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งจับคู่ว่างฝ่ามือทาบกัน หลังตา และให้นึกในใจโดยให้แผ่มาถึงฝ่ามือ  
เพื่อนว่า "ฉันมีความจริงใจให้กัน รักกัน อยากให้มีความสุขทุกคนใช้เวลา 2 นาที

2. เมื่อหมดเวลา ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบงานนี่คือตัวฉัน ถ้ามารู้สึกและอารมณ์ขณะ  
หลังตา

3. เขียนคำสอนของท่านพุทธทาสบนกระดาน

คำสอนของท่านพุทธทาส

เขามีส่วน เลวบ้าง ช่างหัวเขา จงเลือกเอา ส่วนที่ดี เขามีอยู่  
เป็นประโยชน์ โลกบ้าง ยังน่าดู ส่วนที่ชั่ว อย่งไปรู้ ของเขาเลย

(ท่านพุทธทาสภิกขุ)

**ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามความรู้สึกเกี่ยวกับคำกลอนว่าดีหรือไม่พร้อมร่วมกันอภิปราย

ความหมายของคำกลอน

2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปว่า มีความคิดเห็นตรงกันมากน้อยเพียงไรพร้อมทั้งกระตุ้นให้เกิดจิตสำนึกในการเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

**ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้**

1. ร่วมกันอภิปราย สรุปสาระข้อคิดที่ได้จากคำกลอน
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนสิ่งที่ได้ทำไปในวันนี้และส่งผู้ดำเนินกิจกรรมตรวจ

**ขั้นประเมินผล**

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมและแสดงความคิดเห็น



ใบงาน  
นี่คือตัวฉัน

คำชี้แจง จงทำเครื่องหมาย  $\checkmark$  ลงในข้อความที่ตรงกับลักษณะของตนเองมากที่สุด จากนั้นรวม  
คะแนน ข้อความละ 1 คะแนน คะแนนเต็ม 12 คะแนน

ข้อที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	หงุดหงิดง่าย		
2	อิจฉาเพื่อนอยู่เสมอ		
3	อารมณ์ดี		
4	รับฟังปัญหาของผู้อื่น		
5	ชอบแข่งคิว		
6	โมโหทุกครั้งเมื่อเพื่อนขอความช่วยเหลือ		
7	รักความสงบ		
8	เป็นมิตรกับทุกคน		
9	มองโลกในแง่ดี		
10	คิดก่อนทำเสมอ		
11	รักความยุติธรรม		
12	เห็นคุณค่าในตนเอง		
<b>รวมคะแนน</b>			



## ครั้งที่ 4

### เรื่อง “ปรับอารมณ์”

#### ชื่อกิจกรรม ปรับอารมณ์

#### จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อร่วมกันอธิบายแนวทางแก้ไขปรับปรุงอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้รู้วิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการแสดงออกให้เหมาะสม

#### สื่อที่ใช้

1. แบบกรณีตัวอย่าง เรื่อง การควบคุมอารมณ์ที่ดี
2. ใบความรู้
3. กระดาษเปล่า 2 แผ่น
4. ดินสอ

#### วิธีดำเนินการ

##### ขั้นนำ

1. อธิบายวิธีทำแบบกรณีตัวอย่าง โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมอ่านกรณีตัวอย่างแล้วให้แยกแยะประเด็นต่างๆ ตามหัวข้อที่กำหนด ทำเช่นนี้ ทั้ง 3 กรณีตัวอย่าง

##### ขั้นกิจกรรม

1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจับคู่ แลกเปลี่ยนพูดคุยเกี่ยวกับกรณีตัวอย่างทั้ง 3 กรณี
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมขออาสาสมัคร 1 คน โดยให้พูดถึงกรณีตัวอย่างทั้ง 3 กรณี
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปให้เห็นว่าการแสดงออกของอารมณ์และพฤติกรรมของแต่ละบุคคลในกรณีตัวอย่างเดียวกันอาจแตกต่างกันได้
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษเปล่าคนละ 1 แผ่นและให้แต่ละคนระดมสมองคิดหาวิธีผ่อนคลายอารมณ์ทางลบอย่างเหมาะสม
5. สรุปร่วมกันกับผู้ร่วมกิจกรรมถึงกรณีตัวอย่างและเรียนรู้วิธีการแสดงทางออกอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นหรือไม่ และส่งผลอย่างไร

##### ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. เมื่อผู้ร่วมกิจกรรมได้ศึกษากรณีตัวอย่างแล้วให้ร่วมกันวิเคราะห์และอภิปราย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันเกี่ยวกับกรณีตัวอย่าง

2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมบอกวิธีการแสดงออกทางอารมณ์ที่แสดงเหมาะสมส่งผลต่อการสื่อสารระหว่างบุคคลอย่างไรบ้าง

#### **ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้**

1. ร่วมกันอภิปรายสรุปสาระและข้อคิดที่ได้จากกรณีตัวอย่างทั้ง 3 กรณี
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมบันทึกการแสดงออกที่เหมาะสมในการสื่อสารกับเพื่อนลงในกระดาษแล้วส่งเก็บรวบรวมไว้

#### **ขั้นประเมินผล**

1. สังเกตจากการสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น



### แบบกรณีตัวอย่าง

**คำชี้แจง** ให้ผู้ร่วมกิจกรรมศึกษกรณิตัวอย่างทั้ง 3 กรณีและเขียนรายละเอียดตามความรู้สึกที่แท้จริงของท่านลงในตารางให้ครบถ้วน

**กรณีที่ 1** สมชายและสมชาติ รอน้ำดื่มจากตู้รับน้ำ พร้อมกับคนอื่นๆ ที่มีคนรอน้ำแน่นขนัด ขณะที่คนเบียดเสียดสมชายบังเอิญไปเหยียบเท้าของสมชาติโดยไม่ได้ตั้งใจและกล่าวคำขอโทษ แต่สมชาติโมโหและด่าทอต่อว่าอย่างรุนแรง มองหน้าและผลักรอกสมชายจนกระเด็นไปติดผนังกำแพง

อารมณ์ที่เกิดขึ้นของสมชาติ	พฤติกรรมที่แสดงออกของสมชาติ	พฤติกรรมที่แสดงออกเหมาะสมหรือไม่	พฤติกรรมที่เหมาะสมที่ควรแสดงออกของสมชาติ
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

**กรณีที่ 2** สมสี่และสมใจไปรอรับอาหารเข้าเป็นประจำแต่เมื่อถึงคิวของทั้งสอง กลับมีสมคิดมาแซงคิวสมสี่ไม่พอใจจึงต่อว่าสมคิดอย่างรุนแรง

อารมณ์ที่เกิดขึ้นของสมสี่	พฤติกรรมที่แสดงออกสมสี่	พฤติกรรมที่แสดงออกเหมาะสมหรือไม่	พฤติกรรมที่เหมาะสมที่ควรแสดงออกของสมสี่
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

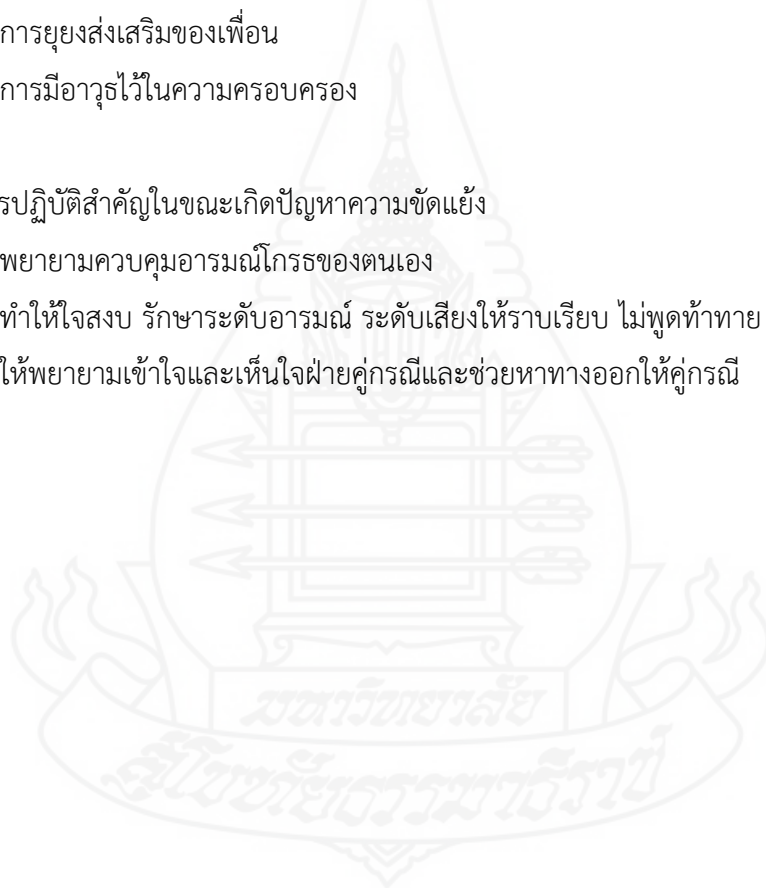
**กรณีที่ 3** สามอ่านหนังสืออยู่ที่โต๊ะทำงานของตนจากนั้น ลูกไปหยิบแก้วกาแฟ สองเดินผ่านมาถือวิสาสะหยิบหนังสือของสามไป เมื่อสามกลับมาที่โต๊ะทำงานไม่เห็นหนังสือที่ตนอ่านจึงโวยวายต่อสอง

อารมณ์ที่เกิดขึ้นของสาม	พฤติกรรมที่แสดงออกของสาม	พฤติกรรมที่แสดงออกเหมาะสมหรือไม่	พฤติกรรมที่เหมาะสมที่ควรแสดงออกของสาม
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

## ใบความรู้

### หลักการพื้นฐานของการแก้ปัญหาความขัดแย้ง

- ปัจจัยที่นำไปสู่การทะเลาะวิวาทส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมต่อไปนี้
  - การถูกล้อเลียน
  - อารมณ์มุทะลุของเพศชาย ที่มีกยอมนกันไม่ได้เมื่อถูกล้อเลียน
  - การแข่งขันที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าเป็นคนละพวก
  - การไม่ยอมรับความพ่ายแพ้ รู้สึกว่าเกมแพ้แต่คนไม่แพ้
  - การดื่มสุราทำให้ประสิทธิภาพการควบคุมตนเองลดลง
  - การยุยงส่งเสริมของเพื่อน
  - การมีอาวุธไว้ในความครอบครอง
- หลักการปฏิบัติสำคัญในขณะเกิดปัญหาความขัดแย้ง
  - พยายามควบคุมอารมณ์โกรธของตนเอง
  - ทำให้ใจสงบ รักษาระดับอารมณ์ ระดับเสียงให้ราบเรียบ ไม่พูดทำท่าย
  - ให้พยายามเข้าใจและเห็นใจฝ่ายคู่กรณีและช่วยหาทางออกให้คู่กรณี



## ครั้งที่ 5

## เรื่อง “การรู้ตัวควบคุมอารมณ์ตน”

**ชื่อกิจกรรม** การรู้ตัวควบคุมอารมณ์ตน

**จุดมุ่งหมาย**

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนตามความเป็นจริง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์และการแสดงออกแบบต่างๆ ได้

**สื่อที่ใช้**

1. นิทานพื้นบ้านเรื่อง “ก่องข้าวน้อยฆ่าแม่”
2. ใบงาน เรื่องการรู้ตัวควบคุมอารมณ์ตน

**วิธีดำเนินการ**

**ขั้นนำ**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมเล่าเรื่องนิทานพื้นบ้าน “เรื่องก่องข้าวน้อยฆ่าแม่”

**ขั้นกิจกรรม**

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้ร่วมกิจกรรมในประเด็นต่อไปนี้

- เพราะเหตุใดลูกชายจึงคิดว่าแม่นำข้าวมานำให้น้อย
- ขณะนั้นเขารู้สึกอย่างไรต่อแม่ และเขาแสดงออกทางอารมณ์อย่างไร
- ผลที่เกิดจากการแสดงอารมณ์ของเขายังไร
- สาเหตุที่แท้จริงของปัญหาที่เกิดขึ้น เนื่องจากอะไร

2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจับคู่เลือกสมาชิกตามอัธยาศัยโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม

3. ให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มแต่ละคนทบทวนอารมณ์ที่มักเกิดขึ้นกับตนบ่อยๆ ด้วยใจที่เป็น

กลาง แล้วคิดว่าเมื่อเกิดอารมณ์นั้นๆ เรามักจะแสดงออกอย่างไร รู้สึกอย่างไรกับการแสดงออกแบบนั้น พอใจหรือไม่พอใจ คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ เมื่อแสดงออกไปแล้วมีผลกระทบตามมาหรือไม่อย่างไร โดยแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

4. ให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มพิจารณาการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่ได้นำเสนอมาว่ามีการแสดงออกใดบ้างที่ไม่เหมาะสม ถ้าจะแสดงออกให้เหมาะสมจะแสดงออกอย่างไร

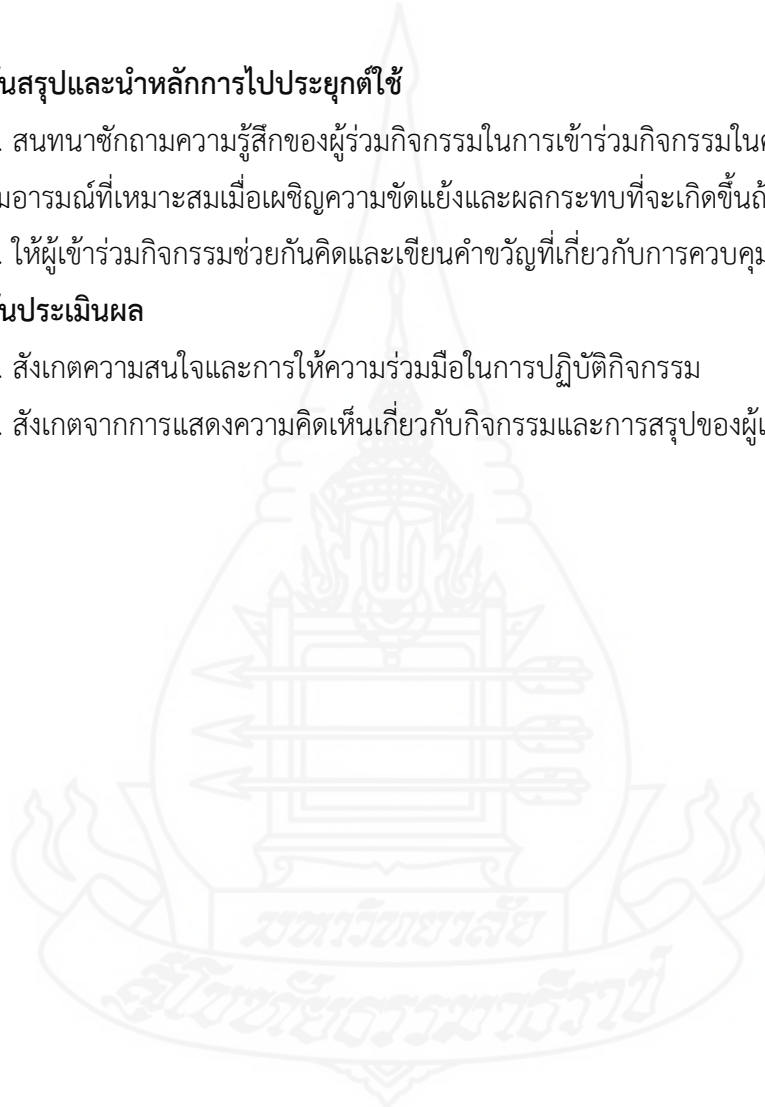
5. ถ้ากลุ่มใดไม่มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้สมาชิกช่วยกันนึกถึงเหตุการณ์ที่เคยเห็นบุคคลอื่นแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม แล้วช่วยกันเสนอแนะว่า เขาควรแสดงออกให้เหมาะสมอย่างไร
6. ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรมนำแนวคิดและเติมเต็มในบางประเด็นที่ยังขาดพร้อมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในเรื่องการควบคุมตนที่มักเกิดขึ้นกับตนเอง

### **ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้**

1. สนทนาซักถามความรู้สึกของผู้ร่วมกิจกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้และอภิปรายการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสมเมื่อเผชิญความขัดแย้งและผลกระทบที่จะเกิดขึ้นถ้าไม่มีการควบคุมที่ดี
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันคิดและเขียนคำขวัญที่เกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์

### **ขั้นประเมินผล**

1. สังเกตความสนใจและการให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมและการสรุปของผู้เข้าร่วมกิจกรรม



**ใบงานที่**  
**กิจกรรม “การรู้ตัว ควบคุมอารมณ์ตน”**

**คำชี้แจง** ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเขียนคำตอบตามหัวข้อที่กำหนด ลงในใบงานต่อไปนี้

1. อารมณ์ที่มักจะเกิดขึ้นกับผู้ร่วมกิจกรรมบ่อยๆ คืออารมณ์แบบใด

.....

.....

2. เมื่อเกิดอารมณ์แบบลูกในนิทาน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีวิธีแสดงออกทางอารมณ์อย่างไร

.....

.....

3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกอย่างไรกับการแสดงทางอารมณ์ของลูกในนิทาน

.....

.....

4. มีสาเหตุอะไรบ้างที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมักควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้

.....

.....

5. ในแต่ละวันผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดว่า แสดงออกทางอารมณ์ของท่านเหมาะสมหรือไม่เพียงใด

.....

.....



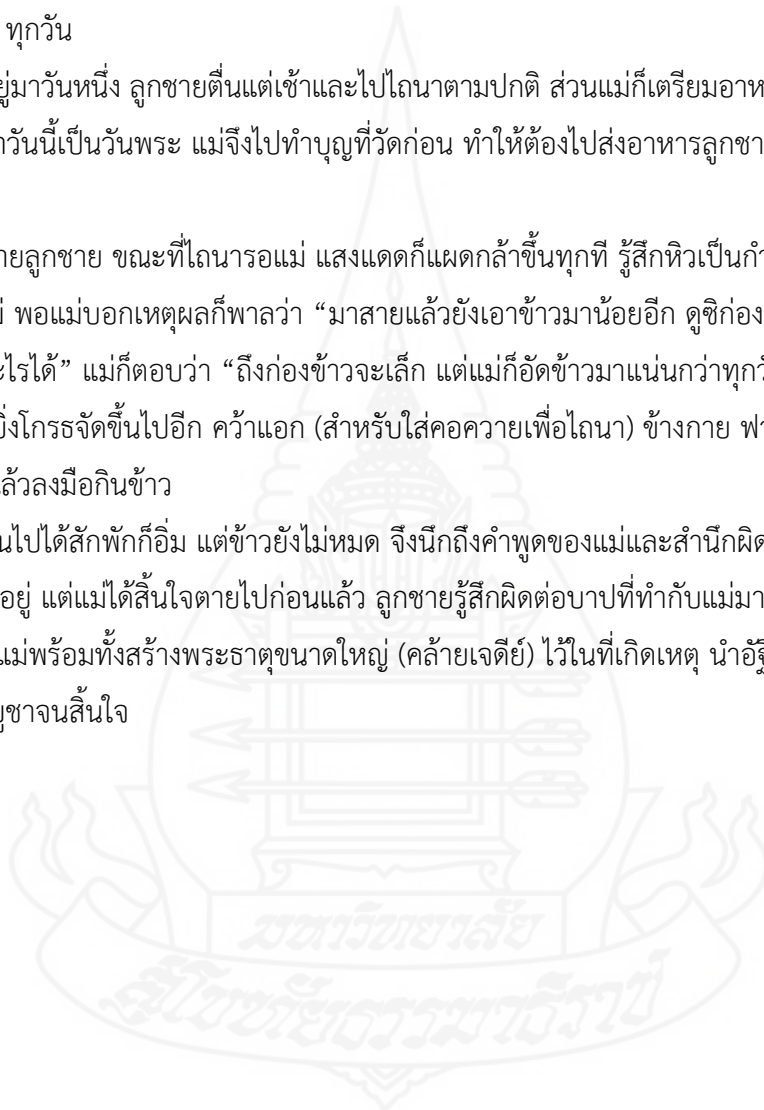
## นิทานพื้นบ้าน “ก่องข้าวน้อยฆ่าแม่”

ณ หมู่บ้านตาตทอง ตำบลตาตทอง อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร มีชายคนหนึ่งอาศัยอยู่กับแม่ พอถึงหน้าทำนา ลูกชายจะตื่นแต่เช้า นำควายออกไปไถนา ส่วนแม่ก็เตรียมอาหารนำไปให้ลูกชาย ตอนสายๆ ทุกวัน

อยู่มาวันหนึ่ง ลูกชายตื่นแต่เช้าและไปไถนาตามปกติ ส่วนแม่ก็เตรียมอาหารเหมือนเช่นทุกวัน แต่เผอิญว่าวันนี้เป็นวันพระ แม่จึงไปทำบุญที่วัดก่อน ทำให้ต้องไปส่งอาหารลูกชายช้ากว่าปกติ เล็กน้อย

ฝ่ายลูกชาย ขณะที่ไถนารอแม่ แสงแดดก็แผดกล้าขึ้นทุกที รู้สึกหิวเป็นกำลัง เมื่อเห็นแม่มาเข้า จึงต่อว่าแม่ พอแม่บอกเหตุผลก็พาลว่า “มาสายแล้วยังเอาข้าวมาน้อยอีก ดูชีก่องข้าวเล็กนิดเดียว จะพอยาไส้อะไรได้” แม่ก็ตอบว่า “ถึงก่องข้าวจะเล็ก แต่แม่ก็อัดข้าวมาแน่นกว่าทุกวันนะลูก” ลูกชายได้ฟังแม่ว่าก็ยิ่งโกรธจัดขึ้นไปอีก คว่าแอก (สำหรับใส่คอควายเพื่อไถนา) ข้างกาย พาตไปที่ร่างของแม่จนแน่นิ่งไป แล้วลงมือกินข้าว

กินไปได้สักพักก็อิ่ม แต่ข้าวยังไม่หมด จึงนึกถึงคำพูดของแม่และสำนึกผิด รีบเข้าไปดูแม่ที่นอนแน่นิ่งอยู่ แต่แม่ได้สิ้นใจตายไปก่อนแล้ว ลูกชายรู้สึกผิดต่อบาปที่ทำกับแม่มาก จึงบวชอุทิศส่วนกุศลให้กับแม่พร้อมทั้งสร้างพระธาตุขนาดใหญ่ (คล้ายเจดีย์) ไว้ในที่เกิดเหตุ นำอัฐิของแม่ใส่ไว้และกราบไหว้บูชาจนสิ้นใจ



## ครั้งที่ 6

ชื่อกิจกรรม ปัจฉิมนิเทศโดยการสรุปการเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อ  
พัฒนาการควบคุมตน

## จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญของการควบคุมตนในการเผชิญความขัดแย้ง
2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมบอกประโยชน์และข้อคิดที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อพัฒนา

ความสามารถในการควบคุมตน

## วิธีดำเนินการ

## ขั้นนำ

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเล่าประสบการณ์ในการดำรงชีวิตประจำวันอยู่ในเรือนจำและให้ออกมา  
เล่าประสบการณ์

## ขั้นกิจกรรม

1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญและเห็นคุณค่าของการควบคุมตนของ  
ผู้ร่วมกิจกรรม
2. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมตอบแบบวัดความสามารถในการควบคุมตน เพื่อนำคะแนนที่ได้เป็น  
คะแนนหลังการทดลอง

## ขั้นวิเคราะห์และอภิปราย

1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมอภิปรายร่วมกันถึงประโยชน์และข้อคิดในการมีความสามารถในการ  
ควบคุมตนในการใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำ และนำความรู้ที่ได้รับจากการจัดกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิต  
จริง

2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกถึงความรู้สึกที่ได้รับจากเรียนรู้ร่วมกัน

## ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้

ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวปิดกิจกรรมและกล่าวขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านที่ได้ร่วม  
กิจกรรมในครั้งนี้

## ขั้นประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

## ภาคผนวก ข

ผลการหาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว ด้วยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

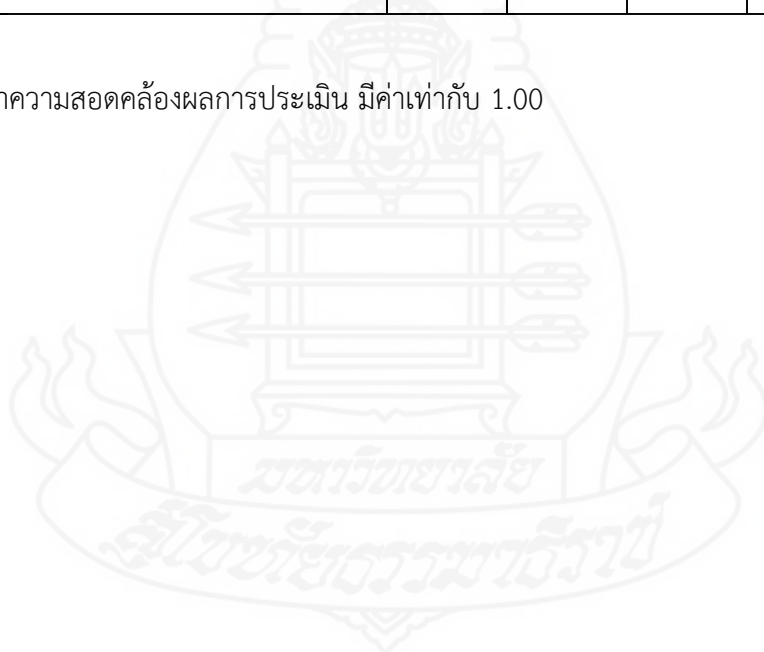


ผลการตรวจสอบคุณภาพชุดกิจกรรมแนะแนวโดยผู้เชี่ยวชาญ ด้วยวิธีการ IOC

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการควบคุมตน

ชื่อกิจกรรม	ผู้เชี่ยวชาญ			(IOC)
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	
1. ปฐมนิเทศ(หัวใจสัมพันธ์)	+1	+1	+1	1.00
2. รู้จักตนเอง	+1	+1	+1	1.00
3. คุณค่าของชีวิต	+1	+1	+1	1.00
4. ปรับอารมณ์	+1	+1	+1	1.00
5. การรู้ตัวควบคุมอารมณ์ตน	+1	+1	+1	1.00
6. ปัจฉิมนิเทศ	+1	+1	+1	1.00
<b>รวม</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1.00</b>

ค่าความสอดคล้องผลการประเมิน มีค่าเท่ากับ 1.00



## ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ	นายสำราญ วงศ์ขวัญ
วัน เดือน ปีเกิด	11 ตุลาคม 2515
สถานที่เกิด	จังหวัดจันทบุรี
ประวัติการศึกษา	นิติศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

