

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะ
แห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่
เกี่ยวข้อง โดยครอบคลุมหัวข้อดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กวัยรุ่น
2. การรับรู้สมรรถนะแห่งตน
3. การกำกับตนเอง
4. โปรแกรมการกำกับตนเอง

พฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กวัยรุ่น

เด็กวัยรุ่น

ความหมายของเด็กวัยรุ่น

วัยรุ่น ในภาษาอังกฤษคือ Adolescence ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า adolescere
แปลว่าพัฒนาการสู่ความเจริญเติบโตพ้นจากความเป็นเด็ก (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) จากการ
ทบทวนวรรณกรรมพบว่าได้มีผู้ให้ความหมายของวัยรุ่นแตกต่างกันไปดังนี้

เฮอร์ล็อก (Hurlock, 1973) กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่
โดยมีการเจริญเข้าสู่วุฒิภาวะทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เพื่อพัฒนาไปสู่ความเป็น
ผู้ใหญ่

แซนทรีออค (Santrock, 1996) กล่าวว่าวัยรุ่นคือวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านพัฒนาการที่
คาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ ทั้งด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์และสังคม

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO], 1999) ให้ความหมายของ
วัยรุ่นว่าเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย คือมีการเจริญเติบโตในด้านความสูงและน้ำหนัก
รวมถึงมีการเปลี่ยนแปลงของ อวัยวะเพศอย่างสมบูรณ์และพร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ได้ มีพัฒนาการ

ทางด้านจิตใจ สถิติปัญญา อารมณ์ คือมีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ มีความสามารถในการคิด เจริญนามธรรมมากขึ้น และมีพัฒนาการทางด้านสังคมคือมีการเปลี่ยนแปลงจากสภาวะที่ต้องพึ่งพาบุคคลในครอบครัวไปสู่สภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง

สุชา จันทรเฒ (2540) ให้ความหมายของวัยรุ่นว่าเป็นการเจริญเติบโตไปสู่สภาวะ และเป็นช่วงวัยที่กำลังพัฒนาจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ โดยจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย สถิติปัญญา อารมณ์ และสังคม

วรารักษ์ ตระกูลสถิตย์ (2545) ให้ความหมายของวัยรุ่นว่าเป็นวัยที่เจริญสู่สภาวะหรือ การเปลี่ยนแปลงซึ่งเนื่องมาจากความเจริญงอกงามทางด้านร่างกาย รวมถึงสิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรม โดยมีสิ่งแวดล้อมเป็นตัวเสริม

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีพัฒนาการจากวัยเด็กไปเป็นวัยผู้ใหญ่ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสถิติปัญญา การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นไม่ได้ถือเป็นหลักตายตัวเสมอไป เพราะนักจิตวิทยาแบ่งไว้เพื่อให้สะดวกแก่การศึกษาเท่านั้น เนื่องจากพัฒนาการของมนุษย์เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องไม่ได้หยุดเป็นช่วงๆ จึงทำให้เกณฑ์การแบ่งอายุแตกต่างกันไป (วรารักษ์ ตระกูลสถิตย์, 2545) ดังนี้

เฮอร์ล็อก (Hurlock, 1973) แบ่งอายุของวัยรุ่นออกเป็น 3 ช่วง คือวัยก่อนวัยรุ่น (preadolescence) อายุ 10-12 ปี วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) อายุ 13-16 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) อายุ 17-21 ปี

องค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) ได้กำหนดช่วงอายุของวัยรุ่นไว้ให้อยู่ในช่วง 10-19 ปี

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น (กรมสุขภาพจิต, 2545) กล่าวถึงช่วงอายุของเด็กวัยรุ่นว่าอยู่ระหว่าง 10-19 ปีเหมือนองค์การอนามัยโลก โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่วัยรุ่นตอนต้น มีช่วงอายุระหว่าง 10-13 ปี วัยรุ่นตอนกลาง มีช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย มีช่วงอายุระหว่าง 17-19 ปี

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540) แบ่งช่วงอายุออกเป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนแรก (puberty) มีช่วงอายุอยู่ในช่วง 12-15 ปี วัยรุ่นตอนกลาง (adolescence) มีช่วงอายุอยู่ในช่วง 16-17 ปี วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) มีช่วงอายุอยู่ในช่วง 18-25 ปี

ในการศึกษาครั้งนี้ได้ให้ความหมายของเด็กวัยรุ่นหมายถึงบุคคลที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ และมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสถิติปัญญา โดยแบ่งช่วงอายุตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลกและกรมสุขภาพจิต คือมีอายุอยู่ในช่วง 10-19 ปี ซึ่งกลุ่มวัยรุ่นตอนกลางถึงวัยรุ่นตอนปลายมีช่วงอายุระหว่าง 14-19 ปี

พัฒนาการในเด็กวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่จะเริ่มเป็นหนุ่มเป็นสาว ซึ่งเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เนื่องจากพัฒนาการของวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์, 2545)

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

ร่างกายของเด็กวัยรุ่นจะเปลี่ยนแปลงจากเด็กมาสู่วัยรุ่นอย่างเด่นชัด (วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์, 2545) โดยมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย คือ การเจริญเติบโตของขนาดร่างกาย การเปลี่ยนแปลงสัดส่วนของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ โดยการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะเป็นไปอย่างรวดเร็วและมีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการด้านอื่น (Santrock, 1996) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่สำคัญมีดังนี้

1.1 ส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้น (Santrock, 1996) เด็กวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงขนาดของร่างกาย คือ ส่วนสูงและน้ำหนักซึ่งความสูงของร่างกายนั้นจะสัมพันธ์กับฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโต (growth hormone) ที่ผลิตมาจากต่อมไร้ท่อพิทูอิทารี (pituitary gland) ในกรณีที่การหลั่งของฮอร์โมนเป็นไปอย่างปกติและสม่ำเสมอ เด็กที่มีภาวะโภชนาการดีก็จะสูงได้จนถึงขีดสุดของตัวเอง อย่างไรก็ตามนอกจากฮอร์โมนแล้วความสูงของเด็กยังขึ้นอยู่กับความสูงของพ่อแม่ ลักษณะโครงสร้างของร่างกาย ภาวะโภชนาการ และการบรรลุวุฒิภาวะทางเพศของเด็กด้วย (บุญศรี คำชาย, 2540) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเด็กหญิงและชายที่อายุเท่ากันในวัยที่จะเข้าวัยรุ่น เด็กผู้หญิงจะสูงกว่าชาย เพราะเด็กหญิงเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชาย แต่เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้วผู้ชายจะสูงกว่าผู้หญิงโดยทั่วไป (วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์, 2545) นอกจากส่วนสูงแล้ว เด็กวัยรุ่นจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเนื่องจากกล้ามเนื้อ ไขมัน กระดูกได้เพิ่มขึ้นและขยายตัวขึ้นอย่างรวดเร็ว (วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์, 2545) กระดูกของเด็กจะโตขึ้นและหนักขึ้น รูปร่าง สัดส่วน และโครงสร้างภายในของกระดูกจะเปลี่ยนไป (บุญศรี คำชาย, 2540) ช่วงตอนต้นของวัยรุ่นร่างกายของเด็กจะไม่ได้สัดส่วนดูเก้งก้าง ทำให้รู้สึกอึดอัดและอ่อนไหวง่ายเกี่ยวกับสัดส่วนของร่างกาย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540)

1.2 การเจริญเติบโตของวัยรุ่น แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือระยะก่อนวัยรุ่น ระยะวัยรุ่นและระยะหลังวัยรุ่น

ระยะก่อนวัยรุ่น เป็นระยะที่ร่างกายของเด็กวัยรุ่นเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง แต่การทำงานของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ยังไม่มีการพัฒนา (Santrock, 1996) นั่นคือเด็กวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงของเสียง โดยเด็กชายจะมีน้ำเสียงแตกพร่าและห้าวขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากลูกกระเดือก (larynx) เจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทำให้สายเสียง (vocal cord) ยาวกว่าเดิมทำให้เสียงเปลี่ยน ส่วนในเด็กหญิงเสียงที่เคยเล็กและแหลมจะเปลี่ยนเป็นเสียงกังวานขึ้น แต่จะไม่ชัดเจนเหมือนในเพศชาย

(วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์, 2545) ทรวงอกของผู้หญิงจะขยายออกตามพันธุกรรมและต่อมาไร้ท่อนอกจากนี้ยังมีการขยายของสะโพก เอวคอดเข้า เป็นต้น ในเด็กชายจะมีปุ่มนูนขึ้นที่หน้าอกเรียกว่า “จีนพาน” หรือ “นมแตกพาน” และถ่านนมจะมีสีเข้มขึ้นและกว้างขึ้น และทั้งหญิงและชายจะมีขนขึ้นตามร่างกาย เช่น รักแร้ ริมฝีปาก และบริเวณอวัยวะเพศ เป็นต้น (วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์, 2545; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540; สุชา จันทร์อม, 2540)

ระยะวัยรุ่น เป็นระยะที่ระบบอวัยวะสืบพันธุ์เริ่มทำงานแต่ยังทำหน้าที่ได้ไม่สมบูรณ์ (Santrock, 1996) กล่าวคือในเพศหญิงจะเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก ส่วนเพศชายจะสามารถผลิตอสุจิได้ โดยเด็กวัยรุ่นชายจะเกิดการหลั่งอสุจิในเวลาหลับหรือฝันเปียกซึ่งมักจะเกิดขึ้นเป็นปกติ ในวัยรุ่นชายแสดงให้เห็นว่ามีวุฒิภาวะทางเพศแล้ว (กรมสุขภาพจิต, 2545; วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์, 2545; สุชา จันทร์อม, 2540) แต่ในระยะนี้การทำหน้าที่ของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ยังไม่สมบูรณ์ (Santrock, 1996)

ระยะหลังวัยรุ่น เป็นระยะที่ร่างกายของเด็กวัยรุ่นเจริญเติบโตเต็มที่ พร้อมกับระบบอวัยวะสืบพันธุ์ทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ (Santrock, 1996)

จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่กล่าวมาข้างต้น จะพบว่าไม่ได้มีการระบุช่วงอายุของการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายไว้อย่างชัดเจน เนื่องจากช่วงอายุในการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายไม่สามารถระบุได้แน่นอน เพราะขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น พันธุกรรม สุขภาพ ระดับความสามารถทางด้านสติปัญญา ขนาดและโครงสร้างของร่างกาย สิ่งแวดล้อม และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว (Santrock, 1996) ดังนั้นจึงไม่สามารถบอกได้แน่นอนว่าการเปลี่ยนแปลงลักษณะใดเกิดขึ้นก่อนลักษณะใดเกิดหลัง และลักษณะบางอย่างก็เกิดขึ้นโดยไม่สามารถเห็นได้อย่างชัดเจน การเปลี่ยนแปลงนี้อาจมีผลกระทบต่อพฤติกรรมบางอย่างได้ เช่น ในเด็กหญิงบางคน เมื่อรู้ตัวว่ารูปร่างของตนมีการเปลี่ยนแปลงไป ก็พยายามหลบซ่อนไม่ให้เพื่อนเห็นเพราะกลัวถูกล้อ ส่วนในเด็กชายเมื่อเสียงแตกพรัาก็ไม่ค่อยกล้าพูดกับคนอื่น โดยเฉพาะเพศตรงข้าม เพราะความอายและอาจหลบหน้าหลบตาไม่ยอมเข้าสมาคมกับเพื่อนฝูง (สุชา จันทร์อม, 2540) ตรงกันข้ามกับเด็ก ที่มีพัฒนาการช้ากว่าเพื่อนรุ่นเดียวกัน อาจจะรู้สึกกระดากและอ่อนไหวง่ายกับการถูกวิพากษ์วิจารณ์ เด็กบางคนจะป้องกันตนเองโดยไม่สูงส่งกับเพื่อน บางคนแสดงอาการก้าวร้าว ทั้งนี้เพราะต้องการกลบเกลื่อนความกังวลเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540)

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์

อารมณ์ของวัยรุ่นนั้นเป็นอารมณ์ที่รุนแรง อ่อนไหวง่าย และเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จึงอาจเรียกลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นเช่นนี้ว่าเป็นแบบพายุแค้น (storm and stress) ซึ่งหมายถึงการมีอารมณ์ที่รุนแรง เต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540; สุชา

จันทร์เอม, 2540) โดยมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย และการเจริญเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ ทำให้เด็กวัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูง อารมณ์ไม่มั่นคง โดยอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นมีทุกประเภท เช่น รัก ชอบ โกรธเกลียด อิจฉา ริษยา โอ้อวด ถือดี เข้าใจผิด หงุดหงิด วุ่นวายใจ ฯลฯ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) อารมณ์ประเภทใดก็ตามที่เกิดขึ้น มักจะมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่ายอย่างรวดเร็วโดยไม่มีเหตุผลมากนัก และมักแสดงออกโดยไม่กลั่นกรอง (กรมสุขภาพจิต, 2545) เด็กวัยรุ่นจึงมักขาดความยับยั้งชั่งใจ การเห็นยั่วรังเมื่อมีความรู้สึกอย่างไรก็แสดงออกทันทีโดยไม่มีการยับยั้ง และความคิดเห็นของเด็กวัยรุ่นก็เป็นความรู้สึกที่รุนแรงไม่ค่อยเดินสายกลาง (สุชา จันทร์เอม, 2540) ประกอบกับการควบคุมอารมณ์ยังทำได้ไม่สมบูรณ์ จึงทำให้บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง บางครั้งไม่แน่ใจ บางครั้งยอมอะไรง่าย ๆ บางครั้งคือร้อนถึงต้นเหตุแต่ใจตนเอง เพราะลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นเป็นเช่นนี้จึงทำให้เข้ากับบุคคลต่างวัยได้ยาก เด็กวัยรุ่นจึงเกาะกลุ่มกันได้มากกว่าวัยอื่นๆ เพราะเข้าใจกันและยอมรับกันและกันได้ง่าย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) นอกจากนี้การที่เด็กวัยรุ่นเกิดอารมณ์ง่ายและรุนแรงเช่นนี้ จึงเป็นเรื่องง่ายต่อการยุแหย่ หรือชักนำให้เด็กเกิดความรู้สึกอยากลองผิดทั้งในทางที่ดีและทางที่เลว ความคิดชั่ววูบของอารมณ์วัยรุ่น จึงอาจเป็นสิ่งที่ทำให้เขาแสดงพฤติกรรมผิดๆออกมา ซึ่งอาจหมายถึงชีวิตและอนาคตของเขาเอง (สุชา จันทร์เอม, 2540)

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของเด็กวัยรุ่น แบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ คือ การพัฒนาความเป็นเอกลักษณ์แห่งตน ความสัมพันธ์ทางสังคมกับครอบครัว ความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อน และความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพศตรงข้าม (บุญศรี คำชาย, 2540)

การพัฒนาความเป็นเอกลักษณ์แห่งตน อีริก อีริกสัน (Erik Erikson) นักจิตวิทยาเจ้าของทฤษฎีขั้นตอนพัฒนาการทางจิตสังคม (Psychosocial Developmental Stage) ได้แบ่งพัฒนาการทางจิตสังคมออกเป็น 8 ขั้นตอน โดยแบ่งเด็กวัยรุ่นไว้ในขั้นตอนที่ 5 คือการมีเอกลักษณ์แห่งตน ขัดแย้งกับความไม่เข้าใจตนเอง (identity VS identity diffusion) โดยเชื่อว่าขั้นตอนนี้เป็นช่วงที่มีความขัดแย้งและมีลักษณะวิกฤตยิ่งกว่าช่วงอื่น เพราะเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ หากไม่สามารถแก้ไขภาวะวิกฤตให้ผ่านพ้นไปด้วยดี เด็กวัยรุ่นผู้นั้นจะเกิดความสับสนในบทบาท และกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพที่สับสนไม่มั่นคง (Erikson, 1968) เด็กวัยรุ่นจึงมักจะแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตนเพื่อทำความเข้าใจตนเองในแง่มุมต่างๆ เช่น ความชอบ ความสนใจ ความปรารถนาในชีวิต ปรัชญาในชีวิต อาชีพที่ตนต้องการ เพื่อนต่างเพศที่ตนปรารถนาจะคบ หรือจะเลือกเป็นผู้ชีวิต ความถนัดเฉพาะตน เป็นต้น ในขณะที่เดียวกันเด็กวัยรุ่นก็ต้องผสมผสานลักษณะเฉพาะของตนในแง่มุมต่างๆ ให้เข้ากันได้กับความเป็นจริงของครอบครัว วัฒนธรรม ค่านิยมของสังคม

และค่านิยมของกลุ่มเพื่อนร่วมวัย (Erikson อ้างใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2544) หากเด็กวัยรุ่นเกิดความล้มเหลวในการสร้างเอกลักษณ์เชิงบวก ซึ่งวัยรุ่นจะรู้ได้ว่าตนล้มเหลวโดยการเปรียบเทียบกับข้อเรียกร้องจากสังคม และการมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากที่สังคมยอมรับ เมื่อเป็นเช่นนี้วัยรุ่นอาจเลือกเอาการพัฒนาเอกลักษณ์เชิงลบขึ้นมาแทนที่การพัฒนาเอกลักษณ์เชิงบวก เช่น การเป็นอาชญากร การเข้าไปรวมกลุ่มหรือแก๊งที่มีวัฒนธรรมเฉพาะอย่าง ทั้งนี้เพื่อสร้างเอกลักษณ์ให้ได้แม้จะเป็นเชิงลบก็ตาม (บุญศรี คำชาย, 2540) ดังนั้นเด็กวัยรุ่นจะต้องมีความเป็นตัวของตัวเองหรือมีเอกลักษณ์ที่มั่นคงเสียก่อน จึงจะสามารถมีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ และการที่เด็กวัยรุ่นจะมีเอกลักษณ์แห่งตนได้นั้น จะต้องเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตหรือเลียนแบบจากบุคคลสำคัญ ซึ่งการเลียนแบบจะช่วยให้วัยรุ่นมีเอกลักษณ์ที่มั่นคงและมีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ (Erikson, 1968)

ความสัมพันธ์ทางสังคมกับครอบครัว เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นความสัมพันธ์ของเด็กวัยรุ่นกับพ่อแม่จะเปลี่ยนไป โดยเด็กวัยรุ่นจะเริ่มแยกตัวออกจากครอบครัวและเข้าสู่สังคมมากขึ้น (บุญศรี คำชาย, 2540) เนื่องจากเด็กวัยรุ่นต้องการอิสระและการเป็นตัวของตัวเองจึงชอบอยู่ตามลำพัง มีห้องนอนอยู่เป็นสัดส่วนและมีของใช้ส่วนตัว (สุชา จันทร์อม, 2540) เพราะเขาต้องการรับผิดชอบตัวเองและต้องการความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งบางครั้งความต้องการอาจมีมากจนต่อต้านความคิดและการกระทำของผู้ใหญ่ (นางพางา ลิ้มสุวรรณ, 2543) เด็กวัยรุ่นจึงมักแสดงท่าทีบางอย่าง ที่ผู้ใหญ่รู้สึกว่าเขาอวดดี ก้าวร้าว ไม่สุภาพอ่อนน้อม หรือท้าทายกฎเกณฑ์ของสังคม (กรมสุขภาพจิต, 2545) จนบางครั้งอาจทำให้เกิดความขัดแย้งกับพ่อแม่ แต่ไม่ได้หมายความว่าเด็กวัยรุ่นจะไม่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่เลยเพราะความจริงแล้ววัยรุ่นส่วนใหญ่ยังรู้สึกใกล้ชิดกับพ่อแม่ ยังต้องการความเห็นและการยอมรับจากพ่อแม่อยู่แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องการเป็นอิสระและต้องการเป็นตัวของตัวเองด้วย (บุญศรี คำชาย, 2540)

ความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อน ในเด็กวัยรุ่นอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนจะมีมากกว่าอิทธิพลของครอบครัวเด็กวัยรุ่นจึงเลือกเข้าหาเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ (Fuhrmann, 1990) ดังนั้นเพื่อนจึงมีอิทธิพลอย่างมากต่อเด็กวัยรุ่น เพราะเขาต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนจึงมักเอาอย่างและทำตามค่านิยมของเพื่อน (นางพางา ลิ้มสุวรรณ, 2543) เนื่องจากเด็กวัยรุ่นมีความต้องการอย่างรุนแรงในการที่จะทำตนเองให้เป็นที่ยอมรับนับถือของเพื่อนและบุคคลในสังคม โดยจะพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างสุดความสามารถเพื่อให้ได้มาซึ่งการยอมรับจากบุคคลอื่นว่าตนเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งจะสามารถสังเกตได้จากการแต่งตัว การเอาใจใส่กิจวัตรของตนเองและบุคคลในครอบครัว ตลอดจนการรวมกลุ่มระหว่างเพื่อนสนิทในเพศเดียวกันในรูปแบบของแก๊ง (สุชา จันทร์อม, 2540) ซึ่งโดยทั่วไปลักษณะกลุ่มเพื่อนของเด็กวัยรุ่นอาจแบ่งได้ดังนี้ (พิงพิศ จักรปิง, 2539)

1) กลุ่มเพื่อนฝูง (crowd) เป็นกลุ่มเพื่อนขนาดใหญ่เกิดจากการรวมตัวของสมาชิกเนื่องจากความสนใจในกิจกรรมอันเดียวกันและมีค่านิยมคล้ายคลึงกัน แต่สัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มไม่จำเป็นต้องเป็นเพื่อนสนิทกันทุกคนในกลุ่มก็ได้

2) กลุ่มเพื่อนสนิท (clique) เป็นกลุ่มเพื่อนที่เป็นเพศเดียวกัน มีความสามารถและความสนใจคล้ายๆกัน ทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน มีความสนิทสนมและมีอิทธิพลต่อกันและกัน

3) เพื่อนคู่หู (chum) เป็นเพื่อนที่มีความรักความไว้วางใจต่อกันมาก มีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดสนิทสนมกัน มีอรรถาสัย รสนิยม และความสามารถใกล้เคียงกัน จะมีจำนวน 1-2 คนเท่านั้นที่จะคบกันจนถึงวัยผู้ใหญ่

4) แก๊ง (gang) หมายถึงกลุ่มผู้ที่มีแนวคิดเดียวกัน สมาชิกของแก๊งมักจะเป็นเพศเดียวกัน สมาชิกในกลุ่มอาจจะมาจากบุคคลต่างฐานะหรือต่างวัย โดยส่วนใหญ่จุดประสงค์ของการรวมกลุ่มมักถูกมองไปในทางลบ และมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม ก่อความสงบสุขของผู้อื่น โดยที่เด็กชายจะมีแนวโน้มของการเข้าร่วมกลุ่มแก๊งมากกว่าเด็กหญิง

จากการที่เด็กวัยรุ่นให้ความสำคัญกับเพื่อนมากกว่าพ่อแม่จึงจับกลุ่มกันได้นานสนิทแน่นแฟ้นและผูกพันกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น เพราะสามารถร่วมทุกข์แก้ไขและเข้าใจปัญหาของกันและกันดีกว่าคนต่างวัย นอกจากนี้กลุ่มยังสนองความต้องการทางสังคมด้านต่างๆ ซึ่งเด็กต้องการมากในขณะนี้ เช่น การเป็นบุคคลสำคัญ การต่อต้านผู้มีอำนาจ การหนีสภาพน่าเบื่อของบ้าน เป็นต้น เมื่อเด็กรวมกลุ่มกันก็จะสร้างกฎระเบียบ ภาษา ประเพณีประจำกลุ่ม เพื่อใช้เฉพาะสมาชิกของกลุ่มเท่านั้น และสมาชิกในกลุ่มทุกคนจะต้องปฏิบัติตาม มิฉะนั้นแล้วอาจหมดสภาพการเป็นสมาชิกของกลุ่มและต้องหากกลุ่มใหม่ต่อไป (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) เด็กวัยรุ่นจึงต้องประเมินตนเองและพฤติกรรมจากปฏิกิริยาที่เพื่อนแสดงต่อตนเอง เพราะเพื่อนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อพัฒนาการทั้งด้านอารมณ์และจิตใจของเด็ก การที่เพื่อนยอมรับนับเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าได้รับการปฏิเสธจากกลุ่มเพื่อนจะมีผลเสียอย่างร้ายแรงต่อสภาพจิตใจของเด็กวัยรุ่น (สมภพ เรืองตระกูล, 2547) กลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลอย่างมากต่อความประพฤติ การแต่งกาย กิริยา ท่าทาง มีการพยายามเลียนแบบกัน เพื่อให้เกิดสัญลักษณ์ประจำกลุ่มขึ้น แม้ว่าการกระทำบางอย่างที่ตนทำเพื่อความโก้เก๋และเพื่อก่อให้เกิดเป็นจุดเด่นขึ้นนั้นจะขัดต่อสายตาของผู้ใหญ่ก็ตาม (สุชา จันทรเฒ, 2540) เพราะความอยากเด่นและอยากทัดเทียมเพื่อนฝูงจึงทำให้เด็กวัยรุ่นไม่ยอมแตกต่างจากกลุ่มซึ่งอาจมีส่วนผลักดันให้เด็กวัยรุ่นประพฤติตนนอกกลุ่มนอกทางได้ (กรมสุขภาพจิต, 2545)

ความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพศตรงข้าม การเจริญเติบโตของร่างกายและระบบอวัยวะสืบพันธุ์เป็นแรงกระตุ้นให้ชายและหญิงเริ่มสนใจซึ่งกันและกัน และให้ความสำคัญต่อการ

ประพฤติดิปฏิบัติตามบทบาททางเพศของตน (sex role) โดยเลียนแบบบทบาททางเพศจากคนใกล้ชิด ซึ่งเด็กจะเลือกใครมาเลียนแบบนั้นขึ้นอยู่กับรากฐานบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็กและเป็นเช่นนี้ไปจนถึงสิ้นสุดวัยรุ่น การเข้ากลุ่มจึงช่วยให้เด็กชายและหญิงได้รู้จักมักคุ้น เข้าใจความแตกต่างระหว่างเพศ รู้จักประพฤติดิตนตามบทบาทเพศ รู้จักปฏิบัติตนต่อเพื่อนร่วมเพศและต่างเพศ สัมพันธภาพของชายและหญิงบางคู่อาจพ้นขีดของความสัมพันธ์แบบเพื่อนไปสู่ความสัมพันธ์แบบคู่รักและอาจลงเอยด้วยการแต่งงานกันในวัยผู้ใหญ่ แต่ส่วนใหญ่มักไม่ได้แต่งงานกันเพราะความรักใคร่ผูกพันของชายหญิงในช่วงนี้เป็นแบบไม่จริงจังมากนัก (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) ความสัมพันธ์ของเด็กวัยรุ่นกับเพื่อนต่างเพศจึงมีทั้งในสภาพที่เป็นเพื่อนฝูงและชอบพอกันและในด้านความสัมพันธ์ในฐานะจะร่วมชีวิตกันต่อไปในอนาคต (สุชา จันทรเฒ, 2540)

4. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายทำให้วัยรุ่นมีพลังมากขึ้น มีความกระตือรือร้น และมีความสามารถเพิ่มขึ้น จึงทำให้วัยรุ่นรู้จักใช้ความคิดพิจารณาเหตุผลต่างๆ สามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น รู้จักพิจารณาตนเองและสังเกตว่าคนอื่นมีความรู้สึกละอย่างไรต่อตนเอง ทั้งพยายามปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้เป็นไปในทางที่สังคมยอมรับ โดยจะพยายามเอาแบบอย่างจากบุคคลหรือสิ่งต่างๆ ที่ตนเห็นว่าดี ซึ่งสิ่งนี้อาจได้มาจากคนใกล้ชิด ภาพยนตร์ หนังสืออ่านเล่น เป็นต้น (สุชา จันทรเฒ, 2540) จากการที่เด็กวัยรุ่นมีความนึกคิดที่เป็นเหตุเป็นผล สามารถจินตนาการ และเข้าใจความคิดรวบยอดที่ลึกซึ้งได้ จะกระตุ้นให้เขามีความคิดสร้างสรรค์ ทุ่มเทและให้ความสนใจอย่างจริงจังในสิ่งที่เขาชอบ แต่อย่างไรก็ตามพลังความคิดอาจชักนำให้วัยรุ่นคิดหรือมองทุกสิ่งที่อยู่รอบตัวเขาในแง่ลบ คิดเล็กคิดน้อย คิดเห็นแต่ความด่าด้อยและปมด้อยของตนเอง ความอยากรู้อยากลอง ที่มีในตัวเขาอาจชักนำให้เขาลองเสี่ยงในสิ่งต่างๆ ได้ง่ายหากจิตใจไม่หนักแน่นพอ (กรมสุขภาพจิต, 2545)

พัฒนาการของวัยรุ่น เป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งต้องมีการปรับตัวอีกหลายอย่างจึงนับว่าเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ดังนั้นการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจึงเป็นงานพัฒนาการที่สำคัญของเด็กวัยรุ่น (สมภพ เรืองตระกูล, 2547) อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทุกๆ ด้านทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา อาจส่งผลให้เด็กวัยรุ่นปรับตัวได้ไม่ทันต่อการเปลี่ยนแปลง จึงทำให้เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาพฤติกรรมตามวัยได้ง่าย (กรมสุขภาพจิต, 2545; ญุฑฐรี คำชาย, 2540) ปัญหาพฤติกรรมตามวัยที่มักพบในเด็กวัยรุ่น ได้แก่ ปัญหาลักขโมย ปัญหาทางเพศ ปัญหายาเสพติด ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง และปัญหาฆ่าตัวตาย เป็นต้น (กรมสุขภาพจิต, 2545; ญุฑฐรี คำชาย, 2540; ศรีเรือน แก้วกังวาล,

2540) ดังนั้นจะเห็นว่าพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นหนึ่งในพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กวัยรุ่นและมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นดังจะได้กล่าวในรายละเอียดต่อไป

พฤติกรรมก้าวร้าว

ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าว

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ได้มีผู้ศึกษาและให้ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าวไว้ดังนี้

บัสเซ่ (Buss, 1961) กล่าวถึงพฤติกรรมก้าวร้าวว่าหมายถึงพฤติกรรมที่บุคคลใช้ตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระตุ้นเพื่อให้เกิดอันตราย ซึ่งเป็นความตั้งใจที่จะทำร้ายผู้อื่นทั้งทางกายและวาจา เพื่อให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด

เบอร์โควิทซ์ (Berkowitz, 1964) กล่าวว่าพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นการกระทำที่รุนแรง ผิดปกติทำให้เกิดความเสียหายโดยมีความมุ่งหมายที่จะทำร้ายหรือทำลาย และเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ซึ่งบุคคลใช้ตอบสนองต่อความต้องการ ความคับข้องใจ และสถานการณ์ที่แวดล้อม

แบนดูรา (Bandura, 1973) กล่าวว่าพฤติกรรมก้าวร้าวหมายถึงพฤติกรรมที่มีลักษณะเป็นพฤติกรรมที่เป็นอันตรายและทำให้เกิดการบาดเจ็บ โดยเจตนา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำให้บุคคลอื่นได้รับอันตรายหรือความเจ็บปวดทั้งทางร่างกายและจิตใจ และเป็นพฤติกรรมที่ได้รับการตัดสินจากสังคมว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541) กล่าวว่าพฤติกรรมก้าวร้าวหมายถึงพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเรียกร้องสิทธิแห่งตนโดยไม่สนใจว่าจะไปก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่นหรือไม่ การแสดงออกจะมีลักษณะของการข่มขู่ บีบบังคับ เรียกร้องหรือลักษณะของการแสดงออกที่รุนแรง

สิทธิโชค วรรณสันติกุล (2546) กล่าวว่าพฤติกรรมก้าวร้าวหมายถึงการกระทำที่บุคคลตั้งใจทำเพื่อที่จะทำร้ายบุคคลอื่นผู้ซึ่งต้องการที่จะหนีไปจากสภาพถูกทำร้ายนั้น ซึ่งการทำร้ายนี้เป็นไปได้ทั้งต่อร่างกายและต่อจิตใจ

ในการศึกษาครั้งนี้ให้ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าวว่าเป็นพฤติกรรมที่มีลักษณะเป็นพฤติกรรมที่เป็นอันตรายและทำให้เกิดการบาดเจ็บ โดยเจตนา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำให้บุคคลอื่นได้รับอันตรายหรือความเจ็บปวดทั้งทางร่างกายและจิตใจ และเป็นพฤติกรรมที่ได้รับการตัดสินจากสังคมว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1973)

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1973) ซึ่งเชื่อว่าพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมทางสังคมที่เกิดจากการเรียนรู้ของมนุษย์เช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่น โดยมีลักษณะเป็นพฤติกรรมที่ทำให้บุคคลได้รับการบาดเจ็บโดยเจตนา และเป็นพฤติกรรมที่ได้รับการตัดสินจากสังคมว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว (Bandura, 1973)

พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่ทำให้บุคคลได้รับการบาดเจ็บ และได้รับความเสียหายทั้งทางร่างกายและจิตใจและเป็นพฤติกรรมทำลายทรัพย์สิน ซึ่งการทำให้บุคคลได้รับความเสียหายทางร่างกายนั้นอาจทำได้โดยการทำร้ายโดยตรง เช่น การชกต่อย การใช้อาวุธปืน การใช้ไม้ตีทำร้ายร่างกาย การขับรถชนโดยเจตนา เป็นต้น หรือการทำร้ายทางอ้อมโดยทำให้บุคคลได้รับอันตรายเสียหายจากการกระทำของตน เช่น การไม่ให้ความช่วยเหลือผู้ที่ตกอยู่ในอันตรายทั้งที่สามารถช่วยได้ เป็นต้น ส่วนการทำให้บุคคลได้รับความเสียหายทางจิตใจนั้น อาจทำได้โดยการดูถูกดูหมิ่น ทำให้อับอาย หรือใช้อำนาจบังคับจิตใจผู้อื่น เป็นต้น (Bandura, 1973)

พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่ได้รับการตัดสินจากสังคมว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว เพราะมีพฤติกรรมบางอย่างในสังคม บุคคลกระทำตามบทบาทหน้าที่ในสังคมหรืออาจกระทำโดยไม่เจตนาแต่ส่งผลให้ผู้อื่นได้รับการบาดเจ็บหรืออาจเป็นการทำลายทรัพย์สินของผู้อื่น เช่น แพทย์ศัลยกรรมผ่าตัดให้คนไข้เพื่อการรักษา ซึ่งถือว่าเป็นการทำตามบทบาทหน้าที่ในสังคมหรือมีข้อยกเว้นอื่นๆ ตามที่สังคมกำหนดไว้ให้ทำได้ ในทางตรงกันข้ามพฤติกรรมบางอย่างอาจได้รับการตัดสินจากสังคมว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว แม้ว่าจะไม่ได้เป็นการกระทำให้บุคคลอื่นได้รับการบาดเจ็บ หรือยังไม่มีการทำลายทรัพย์สินให้ได้รับความเสียหาย เช่น การพยายามฆ่าผู้อื่นแต่ไม่สำเร็จ แม้ว่าจะยังไม่มีการบาดเจ็บเกิดขึ้น แต่สังคมจะตัดสินว่าพฤติกรรมดังกล่าวเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น (Bandura, 1973)

นอกจากนี้พฤติกรรมเดียวกันอาจได้รับการตัดสินต่างกัน โดยการตัดสินนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ เช่น เพศ อายุ ระดับฐานะทางเศรษฐกิจ วัฒนธรรมและเชื้อชาติเผ่าพันธุ์ของผู้กระทำ โดยมีเกณฑ์ในการตัดสินพฤติกรรมว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวดังนี้ (Bandura, 1973)

1. ลักษณะเฉพาะของพฤติกรรม (characteristic of the behavior itself) พฤติกรรมก้าวร้าวมักเป็นพฤติกรรมที่มีลักษณะการให้ผลกรรมที่ไม่น่าพึงพอใจ (aversive consequences) เช่น การทำร้ายร่างกาย การลบหลู่ดูหมิ่น การปฏิเสธสังคม การทำลายทรัพย์สิน เป็นต้น

2. ความเข้มในการตอบสนอง (the intensity of response) พฤติกรรมที่ถูกตัดสินว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวมักเป็นพฤติกรรมที่มีความเข้มสูง เมื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมอื่นที่ยอมรับได้ เช่น การพูดจาใส่คนอื่นด้วยเสียงที่ดัง การโยนสิ่งของอย่างแรง เป็นต้น

3. การแสดงออกถึงความเจ็บปวดหรือการได้รับบาดเจ็บของผู้ถูกระทำ (expression of pain and injury by recipients) พฤติกรรมเดียวกันอาจได้รับการตัดสินแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การแสดงความเจ็บปวดหรือการได้รับบาดเจ็บของผู้ถูกระทำ เช่น การชกต่อยกับเพื่อน หากมีใครได้รับบาดเจ็บหรือแสดงออกถึงความเจ็บปวดจากการกระทำดังกล่าว พฤติกรรมนั้นจะถูกตัดสินจากสังคมว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว ในทางตรงข้ามพฤติกรรมเดียวกันอาจถูกมองว่าเป็นการหยอกล้อหรือเล่นกันในกลุ่มเพื่อน ถ้าเด็กยังคงเล่นกันต่อไปโดยไม่มีผู้ใดแสดงปฏิกิริยาว่าได้รับความเจ็บปวดจากการกระทำนั้น

4. เจตนาในการกระทำ (intentions) พฤติกรรมใดที่ถูกตีความว่าผู้กระทำทำโดยไม่มีเจตนาจะไม่ได้รับการตัดสินว่าเป็นความก้าวร้าว แต่พฤติกรรมเดียวกันอาจได้รับการตีความว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวได้แม้จะยังไม่มี การทำร้ายเกิดขึ้น เมื่อผู้สังเกตประเมินว่าบุคคลผู้นั้นมีเจตนาต้องการทำร้ายผู้อื่น ถึงแม้ว่าการประเมินเจตนาของบุคคลจะเป็นสิ่งที่ประเมินได้ยาก แต่โดยทั่วไปในสังคมต้องมีมาตรฐานพฤติกรรมที่สามารถอ้างอิงได้จากการอธิบายทางสังคมต่อพฤติกรรมนั้นๆ เช่น พฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นเป็นบทบาทเฉพาะของผู้แสดงพฤติกรรมหรือไม่ และดูว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอุบัติเหตุหรือมีการเตรียมการ เป็นต้น

5. ลักษณะของผู้ตีตราความก้าวร้าว (characteristics of the labelers) ลักษณะของผู้ตีตราความก้าวร้าวจะมีอิทธิพลต่อรูปแบบพฤติกรรมที่เขาตีความ เพราะคนเรามีแนวโน้มที่จะระบุเหตุคนอื่น เช่นเดียวกับที่เขาเป็น เช่น คนที่ก้าวร้าวมักจะระบุเหตุผลว่าคนอื่นตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมก้าวร้าวและรับรู้ว่าเป็นพฤติกรรมนั้นว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว นอกจากนี้ปัจจัยภายในตัวบุคคลที่แตกต่างกันล้วนมีอิทธิพลต่อการตัดสินพฤติกรรมก้าวร้าว เช่น เพศ การศึกษา ระดับฐานะทางเศรษฐกิจ เชื้อชาติ สังคม ดังนั้นพฤติกรรมที่เหมาะสมในสังคมหนึ่งอาจถูกมองว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวจากอีกสังคมหนึ่งก็ได้ เช่น พฤติกรรมครุฑีเด็กในสังคมไทยซึ่งส่วนใหญ่อาจมองว่าไม่เป็นพฤติกรรมก้าวร้าว แต่ในสังคมอเมริกันกลับมองว่าเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว ทั้งที่เป็นรูปแบบพฤติกรรมที่เหมือนกัน แต่เมื่อถูกตัดสินจากสังคมที่แตกต่างกันให้ความหมายของพฤติกรรมจึงแตกต่างกัน

6. ลักษณะของผู้ก้าวร้าว (characteristics of the aggressor) ในแต่ละสังคมจะมีการประเมินผู้กระทำพฤติกรรมก้าวร้าวตามวัฒนธรรมของสังคมนั้นๆ ดังนั้นบรรทัดฐานของแต่ละสังคมจึงเป็นตัวกำหนดที่ทำให้บุคคลสามารถพัฒนารูปแบบพฤติกรรมที่เหมาะสมกับ อายุ เพศ

ศาสนา เชื้อชาติ อาชีพ ฐานะทางเศรษฐกิจ และสังคมของเขาได้ ดังนั้นการประเมิน ผู้ก้าวร้าว จึงจำเป็นต้องประเมินกับบรรทัดฐานของพฤติกรรมตามวัฒนธรรมของแต่ละสังคม

พฤติกรรมก้าวร้าวสามารถอธิบายได้ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม 3 ลักษณะ ดังนี้คือ การเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว และการเสริมแรงความก้าวร้าว (Bandura, 1976)

1. การเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว (original of aggressive) พฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากการเรียนรู้

2 ลักษณะ คือการเรียนรู้จากการสังเกตและการเรียนรู้จากประสบการณ์โดยตรง

1.1 การเรียนรู้จากการสังเกต เป็นการเรียนรู้จากตัวแบบโดยการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งผู้สังเกตจะเรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรมโดยการสังเกตจากตัวแบบโดยผ่านกระบวนการทางปัญญา 4 กระบวนการ ได้แก่ กระบวนการตั้งใจ กระบวนการเก็บจำ กระบวนการกระทำ และกระบวนการจูงใจ กระบวนการทางปัญญาจะทำให้บุคคลคาดหวังผลกรรมที่จะได้รับการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ความคาดหวังจึงเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่สำคัญ การสังเกตประกอบด้วยความสนใจพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดง เพราะบุคคลจะเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าเขาสนใจลักษณะสำคัญที่ตัวแบบแสดง ซึ่งความสนใจย่อมเกิดความเด่นชัดของตัวแบบหรือพฤติกรรมรวมทั้งลักษณะเฉพาะตัวของผู้สังเกตด้วย เช่น ความสามารถในการรับรู้ ตลอดจนประสบการณ์ นอกจากความสนใจแล้วการจดจำก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะการจดจำที่ได้มาจากการสังเกตตัวแบบจะมีอิทธิพลต่อผู้สังเกต โดยการจดจำจะเกิดในลักษณะของสัญลักษณ์ เช่น คำพูด จินตนาการ หรือสัญลักษณ์อย่างอื่น

1.2 การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ได้แก่การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวแล้วได้รับรางวัลหรือแรงเสริมพฤติกรรมนั้นก็มีแนวโน้มที่จะเกิดอีกในครั้งต่อไป

2. ตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว (instigator of aggressive) คือ ประสบการณ์การเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วยอิทธิพลของตัวแบบ สิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ สิ่งจูงใจ การควบคุมด้วยการสั่งสอน และการควบคุมด้วยสิ่งที่เป็นมายา

2.1 อิทธิพลของตัวแบบ ตัวแบบมีอิทธิพลที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์จริงหรือสถานการณ์จำลอง จากการศึกษาเชิงทดลองของแบนดูราและคณะ (Bandura, Ross, & Ross อ้างใน Bandura, 1973) ที่ศึกษาเกี่ยวกับตุ๊กตาล้มลุกโดยศึกษาถึงพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กที่มีผู้ใหญ่เป็นตัวแบบแสดงความก้าวร้าวหรือไม่ก้าวร้าว พบว่า พฤติกรรมก้าวร้าวของผู้ใหญ่ที่เป็นตัวแบบ มีผลทำให้เด็กเลียนแบบพฤติกรรมก้าวร้าว ต่อมา แบนดูรา และคณะ ได้ศึกษาเพิ่มเติมว่าการเป็นตัวแบบผ่านสื่อต่างๆ จะมีอิทธิพลต่อการเลียนแบบของเด็กแตกต่างกันหรือไม่ โดยจัดสถานการณ์ที่มีตัวแบบแตกต่างกัน 5 สถานการณ์ คือ ตัวแบบตัวจริง ซึ่งเป็นตัวแบบที่ผู้ใหญ่แสดงความก้าวร้าวทางกายและวาจาต่อตุ๊กตาล้มลุก ตัวแบบภาพยนตร์เป็นตัวแบบที่แสดง

เหมือนตัวแบบจริงแต่ถ่ายทำเป็นภาพยนตร์มาให้เด็กดู ตัวแบบแต่งการ์ตูนเป็นตัวแบบที่ผู้ใหญ่แต่งตัวเป็นการ์ตูนแมวและแสดงความก้าวร้าวให้เด็กเห็นทางโทรทัศน์ ตัวแบบไม่ก้าวร้าวเป็นตัวแบบผู้ใหญ่ที่แสดงความไม่ก้าวร้าวให้เด็กเห็นและไม่มีตัวแบบ ผลจากการทดลองพบว่าตัวแบบจริง ตัวแบบภาพยนตร์ และตัวแบบการ์ตูน มีผลให้เด็กเลียนแบบพฤติกรรมก้าวร้าวได้มากกว่าการมีตัวแบบไม่ก้าวร้าวหรือการไม่มีตัวแบบ และตัวแบบจริงมีผลให้เด็กเลียนแบบพฤติกรรมก้าวร้าวได้มากกว่าตัวแบบภาพยนตร์และตัวแบบการ์ตูน จากการศึกษาทำให้เห็นว่าตัวแบบมีอิทธิพลต่อการเลียนแบบพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็ก

2.2 สิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ การต่อสู้อ การทำร้ายร่างกาย การดูถูกเหยียดหยาม หรือการถอดถอนแรงเสริม สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้เกิดความคับข้องใจหรือความโกรธซึ่งจะทำให้เกิดพฤติกรรมในรูปแบบต่างๆรวมถึงพฤติกรรมก้าวร้าวด้วย

2.3 สิ่งจูงใจ ส่วนใหญ่พฤติกรรมก้าวร้าวของบุคคลเกิดจากการคาดหวัง ผลกรรมทางบวก ซึ่งมีตัวกระตุ้นคือแรงเสริมที่บุคคลคาดหวัง

2.4 การควบคุมด้วยการสั่งสอน บุคคลจะถูกฝึกให้เชื่อฟังกฎระเบียบต่างๆ โดยผู้ฝึกจะให้รางวัลแก่การเชื่อฟังและลงโทษการไม่เชื่อฟัง วิธีการลงโทษที่รุนแรงย่อมทำให้บุคคลเกิดความก้าวร้าวได้ เพราะทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจและเห็นตัวแบบที่ก้าวร้าว

2.5 การควบคุมด้วยสิ่งที่เป็นมายา มายาเป็นสิ่งเร้าภายนอกที่เกิดจากความเชื่อที่ผิด บางครั้งอาจทำให้บุคคลก้าวร้าวได้

3. การเสริมแรงความก้าวร้าว (reinforcement of aggressive) ได้แก่ แรงเสริมภายนอก แรงเสริมที่ได้จากการสังเกต และแรงเสริมที่เกิดจากตนเอง

3.1 แรงเสริมภายนอก เมื่อบุคคลแสดงความก้าวร้าวแล้วได้รับแรงเสริมพฤติกรรมก้าวร้าว นั้นจะคงอยู่

3.2 แรงเสริมที่ได้จากการสังเกต บุคคลจะสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมก้าวร้าวของตัวแบบที่ได้รับรางวัลมากกว่าตัวแบบที่ไม่ได้รับรางวัล ดังนั้นตัวแบบที่ได้รับรางวัลจึงเป็นตัวแบบที่มีประสิทธิภาพ โดยแรงเสริมที่ได้จากการสังเกตจะทำหน้าที่ให้ข้อมูลและเป็นแรงจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวตามตัวแบบ

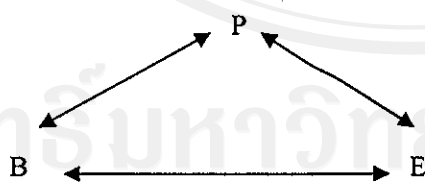
3.3 แรงเสริมที่เกิดจากตนเอง ซึ่งได้แก่การลดค่าหรือศักดิ์ศรีของผู้อื่น เช่น การพูดนินทาหรือตำหนิบุคคลอื่น จะทำให้รู้สึกว่าคุณค่ามากขึ้น รู้สึกพึงพอใจและได้ระบายความคับข้องใจ

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1977) มองว่าพฤติกรรมของบุคคลนั้นเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (person) และสิ่งแวดล้อม

(environment) โดยบุคคลเรียนรู้ที่จะกระทำพฤติกรรมก้าวร้าวจากผลลัพธ์ที่คาดหวังว่าจะได้รับจากการกระทำพฤติกรรมก้าวร้าวที่ตนเองเคยมีประสบการณ์มาก่อน และจากการสังเกตตัวแบบที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวแล้วได้รับผลกระทบที่น่าพึงพอใจ โดยบุคคลจะเลียนแบบพฤติกรรมที่ตนเองสนใจจากตัวแบบที่มีชื่อเสียง มีความน่าเชื่อถือ และเป็นตัวแบบที่ได้รับการคัดเลือกกว่าเป็นตัวอย่งที่ดีและเหมาะสม โดยเฉพาะตัวแบบที่มีลักษณะใกล้เคียงกับตนเอง เช่น อายุ เพศ ความสนใจ ผู้ที่สังเกตก็มีแนวโน้มที่จะเลียนแบบพฤติกรรมได้มากกว่าตัวแบบที่ไม่มีลักษณะร่วมใดๆ กับตนเองและเมื่อบุคคลได้เห็นตัวอย่างความก้าวร้าวหรือกระทำพฤติกรรมนั้นแล้วได้รับการเสริมแรง บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมนั้นอีกเพราะคาดหวังผลลัพธ์ที่จะเกิดจากการกระทำดังกล่าว พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่เกิดจากการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบและจากประสบการณ์โดยตรงของบุคคลโดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ทางปัญญาและการได้รับการเสริมแรงจากการกระทำพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งการได้รับแรงเสริมจะเป็นสิ่งจูงใจให้บุคคลกระทำพฤติกรรมก้าวร้าวต่อไป

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว

ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของบุคคลตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Cognitive Theory) ของ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) ประกอบด้วยปัจจัยที่สำคัญ 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคล (internal personal factor) การแสดงพฤติกรรม (represent behavior) และสิ่งแวดล้อมภายนอก (external environment) โดยปัจจัย 3 ประการที่กล่าวมานี้จะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกันในลักษณะร่วมกำหนดซึ่งกันและกัน (triadic reciprocal determinism) ดังแสดงในรูปภาพที่ 1



ภาพที่ 1. แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคล (P) การแสดงพฤติกรรม (B) และสิ่งแวดล้อมภายนอก (E)

หมายเหตุ. แหล่งที่มาจาก *Self-efficacy: The exercise of control* (p. 6), by Bandura, A., 1997, New York: W.H. Freeman

แบนดูรา (Bandura, 1986) อธิบายถึงพฤติกรรมของบุคคลว่าเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม ดังนี้

ปัจจัยภายในตัวบุคคล (internal personal factor) กับการแสดงพฤติกรรม (represent behavior) มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในลักษณะร่วมกันและกัน กล่าวคือปัจจัยภายในตัวบุคคล ซึ่งได้แก่ ความคิด ความรู้สึก ความคาดหวัง ความเชื่อ การรับรู้เป้าหมาย และความตั้งใจ จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล โดยสิ่งที่บุคคลคิด เชื่อ และรู้สึกจะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของเขา ในขณะที่เดียวกันผลจากการแสดงพฤติกรรมก็เป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งที่บุคคลจะนำมาใช้ในการพิจารณาเพื่อสนองตอบทางอารมณ์ นอกจากนี้ลักษณะทางกายภาพ เช่น เพศ ชนชาติ สภาวะของจิตใจ และพันธุกรรม ก็ล้วนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล รวมถึงระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมและศักยภาพของบุคคล ขณะเดียวกันระบบของสมองและการรับรู้ก็ปรับเปลี่ยนได้จากประสบการณ์ทางพฤติกรรมโดยผ่านกระบวนการเรียนรู้จากการสังเกต (observational learning) ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการตั้งใจ กระบวนการเก็บจำ กระบวนการกระทำ และกระบวนการจูงใจ (Bandura, 1986)

การแสดงพฤติกรรม (represent behavior) กับสิ่งแวดล้อมภายนอก (external environment) มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในลักษณะร่วมกันและกัน กล่าวคือพฤติกรรมของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมภายนอก ขณะเดียวกันเงื่อนไขทางด้านสิ่งแวดล้อมภายนอกที่เปลี่ยนไปก็จะส่งผลให้พฤติกรรมเปลี่ยนไปด้วย เพราะบุคคลเป็นผู้ก่อให้เกิดสิ่งแวดล้อมและเป็นผลผลิตจากสิ่งแวดล้อม ดังนั้นพฤติกรรมของบุคคลจึงเป็นตัวกำหนดลักษณะของสิ่งแวดล้อมภายในสังคมที่เขาอาศัยอยู่ เช่นเดียวกันสิ่งแวดล้อมก็มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเขาโดยพฤติกรรมและการแสดงออกของเขาย่อมได้รับการปรับปรุงจากสิ่งแวดล้อม ดังนั้นพฤติกรรมของบุคคลจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ขณะเดียวกันสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปก็ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปด้วย เพราะสภาพแวดล้อมจะไม่มีผลกระทบใดๆต่อบุคคลจนกว่าจะมีพฤติกรรมบางอย่างเกิดขึ้น ดังนั้นพฤติกรรมของบุคคลจึงมีอิทธิพลต่อสิ่งแวดล้อมที่เขาอาศัยอยู่ เช่น ความก้าวร้าวของบุคคลเกิดขึ้นจากสังคมที่ใช้ความรุนแรง เป็นต้น

สิ่งแวดล้อมภายนอก (external environment) กับปัจจัยภายในตัวบุคคล (internal personal factor) มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในลักษณะร่วมกันและกัน กล่าวคือความคาดหวัง ความเชื่อ และความสามารถทางปัญญาของบุคคล จะได้รับการพัฒนาและปรับปรุงจากอิทธิพลทางสังคมภายใต้สิ่งแวดล้อมที่เขาอยู่อาศัย โดยอิทธิพลทางสังคมจะทำหน้าที่ให้ข้อมูลและกระตุ้นปฏิกิริยาการตอบสนองทางอารมณ์โดยผ่านตัวแบบ การสั่งสอน และการชักจูงทางสังคม (Bandura, 1986) ขณะเดียวกันบุคคลจะมีปฏิกิริยาการตอบสนองทางอารมณ์ที่แตกต่างกันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อม

ทางสังคมและลักษณะทางกายภาพที่แตกต่างกัน เช่น เพศ อายุ ขนาดของร่างกาย เชื้อชาติและสิ่งที่น่าสนใจทางด้านร่างกาย นอกจากนี้ปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลยังขึ้นอยู่กับบทบาทและสถานภาพทางสังคมของเขาด้วย

ปัจจัยภายในตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อมภายนอกมีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวในลักษณะกำหนดซึ่งกันและกัน นั่นคือความคิดความเชื่อและมุมมองของแต่ละบุคคล และสภาพแวดล้อมทางสังคมล้วนมีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว และในทางกลับกันพฤติกรรมก้าวร้าวก็ย่อมมีผลต่อความคิดความเชื่อของแต่ละบุคคลและสภาพสังคมด้วยเช่นกัน

พฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กวัยรุ่น

เด็กวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงหลายประการ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จึงทำให้เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาพฤติกรรมตามวัยได้ง่าย (กรมสุขภาพจิต, 2545) พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นปัญหาพฤติกรรมตามวัยอย่างหนึ่งของเด็กวัยรุ่น (กรมสุขภาพจิต, 2545; ญญชรี คำชาย, 2540; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) ที่พบว่ามีความรุนแรงและมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในสังคมไทยปัจจุบัน (กรมสุขภาพจิต, 2547) ดังจะเห็นได้จากการศึกษาของ วิมลรัตน์ วันเพ็ญ (2549) ที่สำรวจสถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบันจากข่าวหนังสือพิมพ์ โดยศึกษาจากข่าวที่ลงตีพิมพ์ในหนังสือพิมพ์ประจำวันจาก 20 สำนักพิมพ์ ระหว่างวันที่ 1 มกราคม 2547 ถึง 31 ธันวาคม 2547 ในกลุ่มเด็กวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 12-25 ปี ใน 4 ด้าน คือ เพศ ความรุนแรง นำตัวตาย และยาเสพติด เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบเก็บข้อมูลจากข่าวหนังสือพิมพ์ จำแนกรายด้านทั้ง 4 ด้าน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ จำนวนสัดส่วน ค่าเฉลี่ย และร้อยละ ผลการวิจัยพบว่าความรุนแรงเป็นเหตุการณ์ที่ถูกนำเสนอเป็นข่าวมากที่สุดเป็นอันดับ 2 รองจากเรื่องเพศ นอกจากนี้ยังพบว่า เพศชายเป็นผู้ก่อเหตุในเรื่องความรุนแรงมากกว่าผู้หญิง ระดับการศึกษาของผู้ก่อเหตุความรุนแรง พบว่า เป็นระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพมากที่สุด (วิมลรัตน์ วันเพ็ญ, 2549)

พฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กวัยรุ่น ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากปัจจัย 2 ประการ คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อมภายนอก (Bandura, 1986) ปัจจัยภายในตัวบุคคล (internal personal factor) ที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวประกอบด้วย สมอง ฮอร์โมน เพศ อายุ ความเชื่อเกี่ยวกับความก้าวร้าว ประสบการณ์ในอดีต และความคับข้องใจ

1. สมอง ในมนุษย์หรือสัตว์ชั้นสูงมีส่วนหนึ่งในสมองซ็อมิกดาลา (amygdala) เป็นบริเวณที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว (สิทธิโชค วรานุสันติกุล, 2546) อมิกดาลาตั้งอยู่ด้านหน้าของสมองส่วนไฮโปทาลามัส (hypothalamus) โดยอมิกดาลาจะทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์โกรธและ

ความก้าวร้าว กรณีศึกษาที่พบในรายงานการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้แก่การฝังอิเล็กโทรด (electrode) ในสมองส่วนอมิกดาลาในผู้หญิงที่มีลักษณะเป็นมิตร (friendly) สุภาพอ่อนโยน แต่เมื่อถูกกระตุ้นด้วยกระแสไฟฟ้าอ่อนๆ พบว่าผู้หญิงคนดังกล่าวกลับมีพฤติกรรมก้าวร้าว ตะโกนคำและพูดจาด้วยถ้อยคำไม่สุภาพ แต่เมื่อหยุดการกระตุ้นพบว่าพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นนั้นได้หายไป (Tedeschi & Felson, 1994) รายงานการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับคำกล่าวของสติโซท วรานูสันติกุลที่ว่าเมื่อสมองส่วนอมิกดาลา (amygdala) ได้รับการกระตุ้นจะทำให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา (สติโซท วรานูสันติกุล, 2546) นอกจากนี้ความบกพร่องทางสมอง เช่น โรคทางสมอง โรคลมชัก รวมทั้งโรคสมาธิบกพร่อง อาจทำให้เด็กวัยรุ่นควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ค่อยได้และแสดงความก้าวร้าวออกมา (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2542)

2. ฮอร์โมนเทสโทสเตอร์โรน เป็นฮอร์โมนเพศชายที่มีความสัมพันธ์อย่างมากกับการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว เห็นได้จากผลการศึกษาผู้ต้องขังในเรือนจำจำนวนหนึ่งที่ทำโดยนักจิตวิทยาพบว่านักโทษชายที่ต้องคดีฆาตกรรมมีปริมาณของฮอร์โมนเทสโทสเตอร์โรนสูงกว่านักโทษชายคดีอื่นที่ไม่ใช่คดีทำร้ายร่างกาย ไม่เพียงแต่เท่านั้นนักโทษเหล่านี้ยังฝ่าฝืนกฎระเบียบของเรือนจำมากกว่า และมีการทะเลาะวิวาทในเรือนจำบ่อยกว่าอีกด้วย (Dabbs et.al., 1995) และเมื่อศึกษาในบรรดาอาชญากรในวัยรุ่นชายเทียบกับนักศึกษาชายในมหาวิทยาลัย ยังพบว่าปริมาณฮอร์โมนเทสโทสเตอร์โรนสูงกว่ากลุ่มนักศึกษาชายด้วยเหมือนกัน (Banks & Dabbs, 1996) นอกจากนี้ในการทดสอบความวิตกกังวลด้วยประวัติจากวัยเยาว์จนถึงอายุ 19 ปี จากเอกสารรายงาน เอฟ. บี. ไอ. และรายงานจากคุกแสดงชัดเจนว่านักโทษชาย 10 คน ที่มีประวัติก่อคดีร้ายแรงกว่าและก้าวร้าวมากกว่าเมื่อครั้งที่เขาอยู่ในวัยรุ่นมีระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอร์โรนสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าฮอร์โมนเทสโทสเตอร์โรน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงทางอาชญากรรมในวัยเด็กจนถึงวัยรุ่น (สุพัฒนา เชาตวิวงศ์ ณ อยุธยา, 2548)

3. เพศ เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว และส่วนใหญ่มักพบว่าเพศชายจะมีความก้าวร้าวบ่อยกว่า รุนแรงกว่า และเป็นอยู่นานกว่าเพศหญิง (สุพัฒนา เชาตวิวงศ์ ณ อยุธยา, 2548; อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2542) ซึ่งอาจเนื่องมาจากฮอร์โมนเทสโทสเตอร์โรนมีความสัมพันธ์กับการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว และฮอร์โมนเทสโทสเตอร์โรนนั้นเป็นฮอร์โมนเพศชาย ดังนั้นเพศชายจึงมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่าเพศหญิง สนับสนุนโดยผลการทดลองของเฟรเดอริกสันที่ได้ทำการทดลองในสัตว์ทดลอง แล้วพบว่าหนูตัวผู้เริ่มจะแสดงความก้าวร้าว เมื่ออายุย่างเข้าวัยเริ่มผลิตฮอร์โมนเพศผู้และสัตว์ตัวเมียหลายชนิดจะต่อสู้บ่อยครั้งกว่าและน้อยกว่าสัตว์ตัวผู้ ในสัตว์ชั้นสูงหลายชนิดตัวผู้จะก้าวร้าวกว่าตัวเมีย เพราะตัวเมียจะก้าวร้าวเมื่อถูกคุกคามเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อการถูกคุกคามเกี่ยวข้องกับลูกอ่อน ในมนุษย์ก็เช่นกันจะพบว่าเด็กผู้ชายมักมีความก้าวร้าว

มากกว่าเด็กผู้หญิงอย่างเห็นได้ชัด เช่นที่พบในโรงเรียนอนุบาลลักษณะเช่นนี้จะคงอยู่จนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเด็กผู้ชายต้องการแยกออกไปจากแม่มากกว่าจึงต้องพึ่งตนเองมากกว่าอีกทั้งยังต้องเป็นฝ่ายสร้างปกครองและคุ้มครองครอบครัวของเขาเองในอนาคต (สุพัฒนา เชาตวิวงศ์ ณ อยุธยา, 2548)

4. อายุ เด็กวัยรุ่นที่อายุน้อยที่สุดจะก้าวร้าวที่สุด มีความคับข้องใจสูงทุกด้าน และมีความรู้สึกเป็นหมู่พวกสูงสุด (สุภา มาลากุล ณ อยุธยา, 2540)

5. ความเชื่อเกี่ยวกับความก้าวร้าว เด็กวัยรุ่นเมื่อไม่ได้รับการยอมรับจากคนในครอบครัว จึงทำให้เด็กมีความคิดต่อต้านสังคมและไม่ยอมรับกติกาการอยู่ร่วมกัน จากสภาพแวดล้อมจึงส่งผลให้เด็กวัยรุ่นมีทัศนคติที่ติดต่อกิจกรรมที่เป็นปัญหา และมองพฤติกรรมเหล่านั้นในลักษณะใกล้เคียงและเป็นที่ยอมรับในกลุ่ม จึงให้ความพอใจอย่างทันทีทันใดโดยไม่คำนึงถึงผลที่ตามมา (พรหมพิมล หล่อตระกูล, 2549) ประกอบกับเขามีความเชื่อว่าการแสดงความก้าวร้าวเป็นวิธีการเดียวที่จะใช้ในการโต้ตอบผู้อื่นเพื่อให้ได้ในสิ่งที่เขาต้องการจึงเป็นเหตุให้เขาแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา (Lange & Jakubowski, 1978)

6. ประสบการณ์ในอดีต ซึ่งได้แก่ การถูกลลงโทษอย่างรุนแรงมีผลต่อพฤติกรรม ก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น จะเห็นได้จากการศึกษาของ สิริวรรณ ปูนคอน (2547) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประจวบคีรีขันธ์ พบว่าประวัติการถูกลลงโทษของนักเรียนชาย ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชายร้อยละ 66.9 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

7. ความคับข้องใจทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวเพราะเมื่อบุคคลไม่กล้าแสดงออกนานๆ ปล่อยให้สิทธิและความรู้สึกของตนเองถูกล่วงละเมิด ทำให้ต้องเก็บสะสมความโกรธความเจ็บปวดไว้เมื่อถึงจุดหนึ่งที่ทนไม่ได้ก็ยอมแสดงความก้าวร้าวออกมา (Lange & Jakubowski, 1978)

สมอง ฮอร์โมน เพศ อายุ ความเชื่อเกี่ยวกับความก้าวร้าว ประสบการณ์ในอดีต และความคับข้องใจเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลที่ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น โดยเฉพาะความเชื่อเกี่ยวกับความก้าวร้าว เพราะความเชื่อของบุคคลจะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของเขา หากเขาเชื่อว่าการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นวิธีการเดียวที่ใช้ในการตัดสินใจแก้ปัญหา เขาก็จะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทันทีเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา ในการศึกษาครั้งนี้มุ่งเน้นการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว เพราะการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นปัจจัยภายในปัจจัยหนึ่งของบุคคลเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของตนที่จะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง ซึ่งหากบุคคลมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงอาจทำให้เขาสามารถควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวได้

ส่วนสิ่งแวดล้อมภายนอก (external environment) ที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็ก วัยรุ่นประกอบด้วย การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ วัฒนธรรม สื่อและตัวแทนทางสังคม การได้รับการเสริมแรง ขาดเสียดินและเครื่องคัมแอลกอฮอล์

1. การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ จากการที่เด็กต้องอาศัยการอบรมเลี้ยงดูจากผู้ใหญ่เป็นเวลานานหลายปีจึงจะสามารถช่วยเหลือตนเองได้ การอบรมเลี้ยงดูจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เด็กมีสุขภาพกายและใจดีเต็มที่ตามศักยภาพของแต่ละคน หากเด็กได้รับสิ่งจำเป็นทางกายอย่างสมบูรณ์ แต่ขาดสิ่งจำเป็นทางด้านจิตใจ เด็กจะมีรูปร่างแข็งแรงสมบูรณ์แต่จะไม่มีความสุขและอาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวได้ (นงพงา ลิ้มสุวรรณ, 2543) เด็กวัยรุ่นที่ได้รับการเลี้ยงดูจากผู้ใหญ่ที่มักจะระบายอารมณ์หงุดหงิด เกรี้ยวเกรี้ยวลงที่เด็ก เมื่อผู้ใหญ่มีเรื่องกระทบใจจากสาเหตุใดก็ตาม หากเกิดเหตุการณ์นั้นซ้ำๆ เป็นระยะเวลานาน จะทำให้เด็กฝังใจและเก็บอารมณ์นั้นไว้ในจิตใจได้ลึกซึ้งและจิตสำนึก จนเมื่อเขาเติบโตเป็นเด็กวัยรุ่นมีโอกาสดังกล่าวของตัวเองเขาจะปลดปล่อยอารมณ์ที่เก็บกดไว้ออกสู่สังคม โดยเฉพาะเด็กที่เก็บอารมณ์เหล่านี้ไว้ด้วยความแค้นจะปลดปล่อยความแค้นออกมาในรูปแบบของความก้าวร้าวต่อสังคมกลายเป็นอันธพาลและอาชญากรของสังคม ส่วนเด็กที่ถูกผู้ปกครองทอดทิ้งหรือไม่ต้องการก็จะฝังใจว่าไม่มีใครรักตนเองอย่างจริงจัง ทำให้มองโลกและสังคมเป็นศัตรูต่อตนเองดังนั้นจึงมักจะทำตัวเป็นศัตรูต่อสังคม ในทางตรงกันข้ามเด็กที่ถูกตามใจจนเสียเด็กก็จะคุ้นเคยกับการได้จนไม่รู้จักการให้ เมื่ออยากได้สิ่งไหนก็จะทำทุกอย่างเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมาครอบครองโดยไม่คำนึงว่าจะได้มาด้วยวิธีการทำร้ายผู้อื่น จนอาจกลายเป็นอันธพาลหรืออาชญากรได้ ส่วนเด็กที่ถูกเลี้ยงดูมาจากพ่อแม่ที่ไม่มีเวลาให้มักจะแสวงหาความมั่นคงทางจิตใจซึ่งควรจะได้รับการจากพ่อแม่แต่กลับได้รับจากเพื่อนร่วมกลุ่มแทน ซึ่งหากเพื่อนในกลุ่มไม่ดีก็อาจชักพาไปพบกับความเสียหายและเป็นอันตรายต่ออนาคตและชีวิตได้ (Fuhrmann, 1990) การอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กวัยรุ่น ดังจะเห็นได้จากการศึกษาของ ทะนงศักดิ์ สุขเกษม (2544) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู การปฏิบัติตัวของเพื่อน และสื่อกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษาจังหวัดเชียงใหม่โดยไม่จำแนกเพศ ผลจากการศึกษาพบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยเป็นตัวแปรหนึ่งที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายและพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในทางตรงกันข้ามการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมก็มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าวเช่นกัน ดังจะเห็นได้จากการศึกษาของ นิภาพรณ ค่อชาว (2547) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูกับพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเชียงใหม่ โดยศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลและการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมกับพฤติกรรมก้าวร้าว ผลจากการศึกษาพบว่ารูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

แบบควบคุมมีความสัมพันธ์แบบแปรผันตรงกับพฤติกรรมก้าวร้าว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .34 ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าการอบรมเลี้ยงดูเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว

2. วัฒนธรรม พบว่าวัฒนธรรมของสังคมที่ให้ความสำคัญกับชื่อเสียง เกียรติยศและบรรทัดฐานของสังคม (social norm) ความก้าวร้าวมักจะมี ความรุนแรงไปถึงระดับฆ่ากันหรือ แม้แต่การฆ่าตัวตาย ยกตัวอย่างเช่นในประเทศญี่ปุ่นมีการฆ่าตัวตาย เพื่อรักษาเกียรติยศของตนมา ตั้งแต่โบราณ จนกลายเป็นประเพณีฮาราคิรี แม้ในปัจจุบันเองก็ยังมิเชื่อว่าจากญี่ปุ่นเสมอว่ามีการฆ่าตัวตาย ในกรณีที่ได้ทำงานล้มเหลว ทำผิดต่อหน้าที่ เมื่อเปรียบเทียบกับสังคมอื่นซึ่งไม่มีบรรทัดฐานของสังคมเช่นนี้ (สิทธิโชค วรรณสันติกุล, 2546)

3. สื่อและตัวแบบทางสังคม ปัจจุบันสื่อมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของ เด็กวัยรุ่นเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะสื่ออินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ ภาพยนตร์ และเกมส์ เป็นต้น พฤติกรรมก้าวร้าวจะถูกถ่ายทอดผ่านสื่อที่มีเนื้อหาของความก้าวร้าวรุนแรง จนอาจทำให้เด็กวัยรุ่นเคยชินกับภาพของความรุนแรงจนเห็นเป็นเรื่องธรรมดา และอาจแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาเป็นความรุนแรงได้ (สมศักดิ์ โล่ห์เลขา อังใน กรมสุขภาพจิต, 2549) นอกจากนี้สื่อแล้วเด็ก วัยรุ่นอาจเลียนแบบพฤติกรรมก้าวร้าวจากตัวแบบทางสังคม เช่น พ่อแม่ หรือ เพื่อนในกลุ่ม เป็นต้น (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2542) จากการสำรวจพบว่าในบรรดาพ่อแม่ที่ทำร้ายเด็กที่เป็นลูกของตนเองนั้น มีพ่อแม่จำนวนมากที่เติบโตมาจากครอบครัวที่พ่อแม่ของเขาได้กระทำการทารุณต่อเขาในสมัยที่เขาเป็นเด็ก เหตุผลคือเมื่อเขาถูกทำร้ายด้วยมือของพ่อแม่ ทำให้เขาเรียนรู้จากตัวอย่างนี้ว่าความรุนแรงที่เขาได้รับเป็นสิ่งธรรมดาและถูกต้องในการสั่งสอนเด็ก ดังนั้นเมื่อเขามีลูกเขาจะนำวิธีการที่เขาคิดว่าถูกต้องมาใช้อีกครั้ง (Strauss & Gelles, 1980) ผลการสำรวจนั้นสามารถอธิบายได้จากคำกล่าวของแบนดูราที่ว่าวิธีการลงโทษที่รุนแรงย่อมทำให้บุคคลเกิดความก้าวร้าวได้ เพราะทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจและเห็นตัวแบบที่ก้าวร้าว (Bandura, 1976) ดังนั้นตัวแบบทางสังคมจึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น ดังจะเห็นได้จากการศึกษาของ ทะนงค์ สุขเกษม (2544) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู การปฏิบัติตัวของเพื่อน และสื่อกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่โดยไม่จำแนกเพศ พบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย การปฏิบัติตัวของเพื่อนต่อนักเรียน สื่อตัวแบบจริง สื่อภาพยนตร์ สื่อหนังสือการ์ตูน และสื่อเกมคอมพิวเตอร์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมก้าวร้าวทางกายและพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริวรรณ ปุ่นคอน (2547) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชาย ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประจวบคีรีขันธ์ พบว่าการเลียนแบบสื่อ การเลียนแบบเพื่อน

พฤติกรรมก้าวร้าวทางกายของบิดาตามการรับรู้ของนักเรียนชาย ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชายร้อยละ 66.9 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของ สุทธิพร นิราพาธ (2547) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการเล่นเกมส้อมพิวเตอร์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมปลาย ซึ่งผลจากการศึกษาพบว่าการเล่นเกมส้อมพิวเตอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนมัธยมปลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .28 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อรณติน ไชยวสุ (2547) ที่ศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่อ่านหนังสือการ์ตูนและเล่นเกมส้อมพิวเตอร์ที่มีเนื้อหารุนแรง ผลจากการศึกษาพบว่าการ์ตูนการ์ตูนและการเล่นเกมส้อมพิวเตอร์ที่มีเนื้อหารุนแรงส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวไม่แตกต่างกัน โดยระยะเวลาในการอ่านหนังสือการ์ตูนและเล่นเกมส้อมพิวเตอร์ที่ไม่เหมาะสม (3 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวัน) ส่งผลให้มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงสูงกว่าระยะเวลาในการอ่านหนังสือการ์ตูนและเล่นเกมส้อมพิวเตอร์ที่เหมาะสม (0-3 ชั่วโมงต่อวัน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

4. การได้รับการเสริมแรงเป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว เพราะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นรูปแบบหนึ่งของพฤติกรรมทางสังคม และเมื่อบุคคลแสดงความก้าวร้าวแล้วได้รับการเสริมแรง พฤติกรรมก้าวร้าว นั้น ก็จะคงอยู่ต่อไป (Bandura, 1976) ยกตัวอย่างเช่น เมื่อนาย ก ถูกเพื่อนล้อเลียนเกี่ยวกับปมค้อยของเขา เขาจึงนำเรื่องที่เขาล้อเลียนมาปรึกษาพ่อแม่ของเขา พ่อแม่เขาบอกว่าถ้าครั้งต่อไปถูกล้อเลียนอีกให้ตอบด้วยการชกต่อยเพื่อนคนดังกล่าวเพื่อแสดงความเป็นลูกผู้ชายและคนอื่นจะได้ไม่กล้ามาล้อเลียนอีก เมื่อถูกล้อเลียนอีก นาย ก จึงตัดสินใจชกเพื่อนที่มาล้อเลียนเขา หลังจากนั้นพ่อแม่ของนาย ก จึงแสดงความชื่นชมที่นาย ก แสดงความกล้า โดยการชกต่อยผู้ที่มาล้อเลียนเขา จากเหตุการณ์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่านาย ก ได้รับการเสริมแรงจากพ่อแม่ ดังนั้นเมื่อมีเหตุการณ์ที่มีลักษณะคล้ายกันมากระตุ้นนาย ก จึงตอบโต้ด้วยการชกต่อยเพื่อน เพราะต้องการแสดงความเป็นลูกผู้ชายและเพื่อไม่ให้คนอื่นมาล้อเลียนอีก เป็นต้น

5. ยาเสพติดและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ สุรา กัญชา เฮโรอีน และยาบ้า มีความเกี่ยวข้องกับความก้าวร้าว (กระทรวงสาธารณสุข, 2549) เช่น ในสถานะที่บุคคลดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากจนมึนเมาอาจทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงได้ (กระทรวงสาธารณสุข, 2549) เพราะแอลกอฮอล์จะไปกระตุ้นการรู้คิดของบุคคล เมื่อความสามารถในการรู้คิดลดลงไป บุคคลก็จะแสดงความก้าวร้าวได้ง่ายขึ้นกว่าเดิม (สิทธิโชค วรรณสันติกุล, 2546) นอกจากนี้ในรายที่ติดสุราเรื้อรังจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย โมโหง่าย มีพฤติกรรมก้าวร้าว และบางรายอาจมีอาการทางจิต เช่น หวาดระแวงจนถึงขั้นทำร้ายผู้อื่นได้ (กระทรวงสาธารณสุข, 2549)

นอกจากปัจจัยภายในตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อมภายนอกจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของบุคคลทั้งทางตรงและทางอ้อมแล้ว พฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นที่เกิดขึ้นยังเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ทำให้สังคมมีแนวโน้มของความก้าวร้าวรุนแรงเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากพฤติกรรมของบุคคลมีอิทธิพลต่อสิ่งแวดล้อมที่เขาอาศัยอยู่ ฉะนั้นความก้าวร้าวของบุคคลจึงเกิดขึ้นจากสังคมที่ใช้ความรุนแรง และในทางตรงกันข้ามสังคมที่ใช้ความรุนแรงก็ย่อมส่งผลให้บุคคลในสังคมนั้นมีพฤติกรรมก้าวร้าวได้เช่นกัน ดังนั้นปัจจัยภายในตัวบุคคล สิ่งแวดล้อมภายนอก และการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงเกิดขึ้นและคงอยู่ต่อไปในสังคม

พฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นที่แสดงออกมีหลายรูปแบบ แต่โดยทั่วไปนักจิตวิทยานิยมแบ่งพฤติกรรมก้าวร้าวออกเป็น 2 รูปแบบ คือ พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย (physical aggression) และพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา (verbal aggression) พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย เช่น ตะคอก ทำร้ายร่างกายผู้อื่น ทำลายข้าวของ หรือทำร้ายตนเอง ส่วนพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา เช่น พูดจาไม่สุภาพ ตะโกนคำหยาบหรือใช้คำหยาบ เป็นต้น (ลักษณะ สรวิวัฒน์, 2545; อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2542) ทั้งนี้ พฤติกรรมก้าวร้าวที่เด็กวัยรุ่นแสดงออก อาจเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวทางตรงหรือทางอ้อมก็ได้ โดยพฤติกรรมก้าวร้าวทางตรงนั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำร้ายบุคคลอื่นหรือสิ่งที่เกลียดโดยตรง เช่น การชกต่อย การทะเลาะวิวาท การขู่ข่ม ส่วนพฤติกรรมก้าวร้าวทางอ้อม มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการทำร้ายบุคคลอื่นหรือสิ่งที่เกลียดแต่ไม่สามารถทำได้ จึงไปแสดงออกกับผู้อื่น เช่น โกรธบิดาแต่ไปตีน้องแทน หรือโกรธครูอาจารย์จึงไปทำลายโต๊ะเรียน เป็นต้น (พิงพิศ จักรปิง, 2539)

ปัจจุบันมีเด็กวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่ประพฤติดนเป็นนักเลงส่อไปในทางอันธพาล มีกิริยาท่าทางแข็งกระด้าง ก้าวร้าว พูดจาหยาบคาย และชอบมั่วสุมกันอยู่ตามชุมชน นอกจากนี้ยังมีการจับกลุ่มกันพกอาวุธของมีคม ก่อการทะเลาะวิวาท ขกพวกตีกันหรือทำร้ายกันเมื่อมีเรื่องไม่พอใจเกิดขึ้น อีกทั้งในบางครั้งยังมีการทำลายทรัพย์สินสมบัติส่วนรวมให้เกิดความเสียหาย (พิงพิศ จักรปิง, 2539) ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจัดเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กวัยรุ่น ที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน (ลักษณะ สรวิวัฒน์, 2545) และเป็นพฤติกรรมที่อันตรายเพราะอาจทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บหรือเกิด ความเสียหายทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้ นอกจากนี้ยังอาจทำให้ทรัพย์สินสมบัติส่วนรวมเกิดความเสียหาย (Bandura, 1973) เพราะฉะนั้นสังคมจึงต้องให้ความสำคัญในการส่งเสริมการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นเพื่อช่วยลดการเกิดความรุนแรงในสังคม

การส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถช่วยให้เด็กวัยรุ่นสามารถควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวได้ที่ปัจจัยภายในตัวบุคคล เพราะการตัดสินใจในการกระทำพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากความเชื่อหรือความคาดหวัง

2 ประการคือการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ (Bandura, 1997) กล่าวคือเมื่อเด็กวัยรุ่น มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงประกอบกับมีความคาดหวังใน ผลลัพธ์จากการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูง เขาก็จะมีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมเพื่อควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูง ซึ่งการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์จากการควบคุม พฤติกรรมก้าวร้าวจะทำให้เด็กวัยรุ่นมีแนวโน้มในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงขึ้น และการ กระทำดังกล่าวอาจส่งผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นลดลงได้

การรับรู้สมรรถนะแห่งตน

การรับรู้สมรรถนะแห่งตน (perceived self-efficacy) เป็นความเชื่อมั่น หรือการรับรู้ หรือการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนที่จะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง และดำเนินการกระทำพฤติกรรมนั้นให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ (Bandura, 1986) แนวคิด การรับรู้สมรรถนะแห่งตน (self-efficacy theory) เป็นแนวคิดหนึ่งของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Cognitive Theory) ของ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดทฤษฎี การเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) โดยเปลี่ยนชื่อเป็น Social Cognitive Theory แทน (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2543) โดยมีแนวคิดว่าพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัย 3 ประการ ซึ่งมีลักษณะร่วมกำหนดซึ่งกันและกัน (triadic reciprocal determinism) ได้แก่ ปัจจัยภายในตัวบุคคล (intramental personal factor) การแสดงพฤติกรรม (represent behavior) และ สิ่งแวดล้อมภายนอก (external environment) แต่อิทธิพลของแต่ละปัจจัยจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ สถานการณ์และกิจกรรมที่แตกต่างกันไป (Bandura, 1997)

แบนดูรา (Bandura, 1997) ได้อธิบายถึงการตัดสินใจในการกระทำพฤติกรรมของบุคคล ว่าเกิดจากความเชื่อหรือความคาดหวัง 2 ประการคือ

1. การรับรู้สมรรถนะแห่งตน (perceived self-efficacy or efficacy beliefs) หมายถึง ความเชื่อมั่นหรือความมั่นใจของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรม หนึ่งที่ต้องการจนประสบผลสำเร็จและได้ผลลัพธ์ตามที่ต้องการ ซึ่งเป็นความคาดหวังที่เกิดขึ้นก่อน การกระทำพฤติกรรม
2. ความคาดหวังในผลลัพธ์ (outcome expectacies) หมายถึงความเชื่อที่บุคคลประเมิน ว่าพฤติกรรมที่ตนเองกระทำนั้นจะนำไปสู่ผลลัพธ์ตามที่ตนเองคาดหวังไว้ ซึ่งเป็นความคาดหวัง จากผลลัพธ์ที่จะตามมาจากการกระทำพฤติกรรม

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์มีความสัมพันธ์กัน และมีผลต่อการตัดสินใจในการกระทำพฤติกรรมของบุคคล ดังแสดงในรูปภาพที่ 2

การรับรู้สมรรถนะแห่งตน	+	-ต่อต้านการปฏิบัติตาม (protest) - มีความคับข้องใจ (grievance) - มีการเรียกร้องทางสังคม (social activism) - เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม (milieu change)	- กระทำพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (productive engagement) - ปราารถนาที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น (aspiration) - พึงพอใจต่อการกระทำพฤติกรรมนั้น (personal satisfaction)
	-	- ไม่ทำพฤติกรรมพฤติกรรมนั้นอย่างแน่นอน (resignation) - ไม่สนใจ (apathy) ที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นอีกต่อไป	- รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ (self-devaluation) - หดหู่และสิ้นหวัง (despondency)

ภาพที่ 2. แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ที่มีผลต่อการตัดสินใจในการกระทำพฤติกรรมของบุคคล

หมายเหตุ. แหล่งที่มาจาก Self-efficacy: The exercise of control (p. 20), by Bandura, A., 1997, New York: W.H. Freeman

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์มีความสัมพันธ์กัน และมีผลต่อการตัดสินใจในการกระทำพฤติกรรมของบุคคลในรูปแบบที่แตกต่างกันคือ การที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งหรือไม่นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับความคาดหวังจากผลลัพธ์ของการกระทำและความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้สำเร็จ โดยบุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงและมีความคาดหวังจากผลลัพธ์ของการกระทำที่จะเกิดขึ้นสูง จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (productive engagement) มีความปรารถนาที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น (aspiration) และพึงพอใจ (personal satisfaction) ต่อการกระทำพฤติกรรมนั้น ถึงแม้ว่าผลลัพธ์ที่คาดหวังอาจไม่เป็นไปตามที่ต้องการ บุคคลนั้นจะยังคงพยายามและยืนยันที่จะทำพฤติกรรมนั้นต่อไป

บุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงแต่มีความคาดหวังจากผลลัพธ์ของการกระทำที่จะเกิดขึ้นต่ำ มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นแต่อาจมีการต่อต้านการปฏิบัติตาม (protest)

มีความคับข้องใจ (grievance) มีการเรียกร้องทางสังคม (social activism) และพยายามเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม (milieu change)

บุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่ำแต่มีความคาดหวังจากผลลัพธ์ของการกระทำที่จะเกิดขึ้นสูง มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นหรืออาจไม่กระทำพฤติกรรมนั้นก็ได้ เนื่องจากจะรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ (self-devaluation) หมดหวัง และสิ้นหวัง (despondency)

ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่ำและมีความคาดหวังจากผลลัพธ์ของการกระทำที่จะเกิดขึ้นต่ำ มีแนวโน้มที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้นอย่างแน่นอน (resignation) และไม่สนใจที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นอีกต่อไป (apathy)

ในการศึกษารั้วนี้ผู้วิจัยมุ่งเน้นการเพิ่มรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยวิธีการกำกับตนเอง แต่ไม่ได้เพิ่มความคาดหวังในผลลัพธ์จากการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว เพราะเชื่อว่ากลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยมีความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้อยู่แล้ว ดังนั้นการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวเพียงอย่างเดียวประกอบกับความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเข้าร่วมการวิจัยของกลุ่มตัวอย่างจึงอาจส่งผลให้เขามีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมเพื่อควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวได้

ผลของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของบุคคล แบบแผนความคิด และการตอบสนองทางอารมณ์ของแต่ละบุคคลในรูปแบบที่แตกต่างกัน ดังนี้ (Bandura, 1986)

1. พฤติกรรมการเลือก (choice behavior) ในการดำเนินชีวิตประจำวันบุคคลจะต้องกิดตัดสินใจอยู่ตลอดเวลาว่าจะต้องกระทำพฤติกรรมใด กระทำอย่างต่อเนื่องยาวนานเท่าไร การเลือกกระทำพฤติกรรมใดในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งนั้น เป็นผลมาจากการรับรู้สมรรถนะแห่งตน โดยบุคคลจะเลือกทำสิ่งนั้นถ้าเขาเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จได้ ในขณะที่บุคคลที่เชื่อว่าเขามีความสามารถไม่เพียงพอในการทำสิ่งนั้น ก็มีแนวโน้มที่จะเลี่ยงการกระทำสิ่งนั้นๆ บุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง มักจะเลือกทำพฤติกรรมหรือทำงานที่มีลักษณะท้าทาย มีแรงจูงใจที่จะพัฒนาความสามารถของตนให้สูงขึ้น ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่ำ มักจะเลี่ยงงานที่ท้าทาย ขาดความมั่นใจในตนเอง ซึ่งเป็นการพลาดโอกาสที่จะพัฒนาตนเอง

2. การใช้ความพยายามและการยืนหยัด (effort expenditure and persistence) สมรรถนะแห่งตนที่บุคคลประเมิน จะเป็นตัวกำหนดว่าเขาจะต้องใช้ความพยายามเท่าใด และจะต้องอดทนเผชิญต่ออุปสรรคต่างๆ ได้นานเท่าใด ถ้าบุคคลมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงเท่าใด บุคคลนั้นก็

จะมีความพยายามและอดทนในการทำสิ่งต่างๆ มากขึ้นเท่านั้น และมักประสบความสำเร็จ ในสิ่งที่ท้าทายความสามารถ ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่ำ มักจะสงสัยในความสามารถของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือพบกับงานที่รู้สึกว่ายาก ทำให้ขาดความพยายามและเลิกกระทำไปในที่สุด

3. แบบแผนความคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ (thought patterns and emotional reaction) การตัดสินใจความสามารถของตนเองหรือการรับรู้สมรรถนะแห่งตน มีอิทธิพลต่อแบบแผนความคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ของบุคคล กล่าวคือ บุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงจะเอาใจใส่และมีความพยายามในการกระทำพฤติกรรม เมื่อพบอุปสรรคจะกระตุ้นให้เขามีความพยายามมากขึ้น ตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่ำที่มักจะรู้สึกว่ายากลำบากในการเผชิญกับปัญหา เพราะเขาจะคาดการณ์ถึงสาเหตุของความล้มเหลวของตนว่าเกิดจากการขาดความสามารถของตนเองแล้วไม่พยายามแก้ปัญหา ทำให้รู้สึกหมดหวัง ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ตามมา เช่น ความเครียด ซึมเศร้า เป็นต้น

4. มนุษย์เป็นผู้สร้างพฤติกรรมมากกว่าเป็นผู้ทำนายพฤติกรรม (human as producers rather than simply foretellers of behavior) บุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง จะคิด รู้สึก และกระทำพฤติกรรมแตกต่างไปจากบุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่ำ โดยเขาจะสนใจและเลือกทำสิ่งที่ท้าทาย หากยังไม่บรรลุเป้าหมายก็จะพยายามมากยิ่งขึ้น เมื่อเขาพบกับความล้มเหลว ก็จะนำความล้มเหลวมาเป็นตัวกระตุ้นให้ประสบความสำเร็จ และกระทำสิ่งต่างๆ โดยไม่วิตกกังวล ตรงกันข้ามกับผู้ที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่ำที่มักจะเอาความสามารถมาทำนายพฤติกรรมในอนาคตของตน แต่ไม่พยายามที่จะใช้ความสามารถของตนโดยการหลีกเลี่ยงงานที่ยาก เมื่อพบอุปสรรคก็เลิกทำการกระทำนั้น ทำให้มีความปรารถนา ความทะเยอทะยานต่ำ ส่งผลให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลตามมา

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมและการเลือกกระทำกิจกรรมต่างๆ ของบุคคล ถ้าบุคคลตัดสินใจว่าตนมีความสามารถเขาก็จะพยายามกระทำพฤติกรรมนั้นต่อไป แต่ถ้าเขาไม่มีความเชื่อว่าตนเองไม่มีความสามารถก็จะหลีกเลี่ยงที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น นอกจากนี้การรับรู้สมรรถนะแห่งตนยังมีผลต่อการกระทำกิจกรรมต่างๆ ของบุคคล คือบุคคลสองคนอาจมีความสามารถไม่แตกต่างกันแต่อาจแสดงพฤติกรรมต่างกันได้ถ้าทั้งสองคนมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนแตกต่างกัน หรือแม้แต่นักแสดงคนเดียวกันหากมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในแต่ละสถานการณ์แตกต่างกัน ก็อาจแสดงพฤติกรรมออกมาต่างกันได้เช่นกัน (Bandura, 1977) ทั้งนี้การรับรู้สมรรถนะแห่งตนไม่ได้มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลโดยตรง แต่จะต้องผ่าน

กระบวนการทางปัญญาก่อน และเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางปัญญาแล้ว จึงจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามมา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2543)

การพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

แบนดูรา (Bandura, 1997) กล่าวว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนสามารถพัฒนาได้จาก แหล่งข้อมูล 4 แหล่ง คือ ประสบการณ์จากความสำเร็จ ประสบการณ์จากผู้อื่น การชักจูงด้วยคำพูด และสภาพร่างกายและสภาวะอารมณ์ โดยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนอาจเกิดขึ้นได้จากการรับรู้ข้อมูลจากแหล่งข้อมูลใดแหล่งข้อมูลหนึ่งหรือหลายๆแหล่งข้อมูลผสมผสานกันก็ได้

1. ประสบการณ์จากความสำเร็จ (enactive mastery experience) เมื่อบุคคลมีประสบการณ์เกี่ยวกับความสำเร็จบ่อยครั้ง จะทำให้เขามีความเชื่อมั่นในตนเอง และรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะเผชิญกับสถานการณ์แบบเดียวกับที่เคยประสบมาก่อนส่งผลให้มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง แม้ว่าในบางครั้งสถานการณ์นั้นจะพบกับความล้มเหลวบ้างก็ตาม แต่จะไม่มีผลกระทบมากนัก เพราะบุคคลจะประเมินว่าความล้มเหลวนี้เป็นผลมาจากปัจจัยอื่นๆ เช่น ความพยายามไม่พอ หรือใช้วิธีการทำงานไม่เหมาะสมมากกว่าที่จะรับรู้ว่าคุณไม่มีความสามารถ และบุคคลจะพยายามปรับเปลี่ยนสถานการณ์ที่ล้มเหลวให้ประสบความสำเร็จ โดยใช้ความพยายามและฝึกทักษะเพื่อที่จะควบคุมสถานการณ์นั้นๆ ตรงข้ามกับบุคคลที่เคยประสบกับความล้มเหลวบ่อยครั้ง เพราะบุคคลนั้นจะประเมินว่าคุณไม่มีความสามารถและเลี่ยงที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ส่งผลให้มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่ำ ดังนั้นในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถแห่งตน ควรมีการส่งเสริมให้บุคคลมีการฝึกทักษะอย่างเพียงพอที่จะทำให้ประสบความสำเร็จได้พร้อมๆกับการทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมนั้นๆ ได้ เพื่อที่บุคคลจะได้ใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

2. ประสบการณ์จากผู้อื่น (vicarious experience) การประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนส่วนหนึ่งนั้นได้รับอิทธิพลมาจากการได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่นในการลงมือกระทำกิจกรรมใดๆ ในกรณีที่บุคคลไม่สามารถจะประเมินได้ว่าตนมีความสามารถเพียงพอในทุกกิจกรรม บุคคลจะประเมินค่าความสามารถของตน โดยการเปรียบเทียบกับความสำเร็จของผู้อื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนเอง การเปรียบเทียบกับความสำเร็จของบุคคลอื่นอาจเกิดขึ้นได้ในรูปแบบที่แตกต่างกันไปในแต่ละกิจกรรม บุคคลจะใช้บรรทัดฐานของบุคคลอื่นในสังคมหรือบุคคลที่ได้รับการเชื่อถือลงมือกระทำด้วยความมานะพยายามแล้วประสบความสำเร็จมาเป็นมาตรฐานในการตัดสินใจของตนเอง การส่งเสริมให้บุคคลมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยผ่านตัวแบบมี 2

ประเภท คือตัวแบบที่แสดงผ่านความเป็นตัวตนของบุคคล (self-modeling) เป็นตัวแบบที่บุคคลได้มีโอกาสสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์โดยตรง ส่วนตัวแบบสัญลักษณ์ (symbolic modeling) เป็นตัวแบบที่เสนอผ่านทางโทรทัศน์หรือสื่อต่างๆ ที่ประกอบด้วยภาพและเสียง เช่น การ์ตูน และภาพยนตร์ เป็นต้น

3. การชักจูงด้วยคำพูด (verbal persuasion) เป็นการชักจูงโดยใช้คำพูดเพื่อให้บุคคลเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมให้ประสบความสำเร็จได้ ซึ่งเป็นการให้กำลังใจและเพิ่มความเชื่อมั่นของบุคคลในการตัดสินใจพิจารณาความสามารถของตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพฤติกรรมที่บุคคลรู้สึกยุ่งยากที่จะตัดสินใจในความสามารถของตน แต่หากมีบุคคลสำคัญหรือบุคคลที่ได้รับการเชื่อถือคอยให้คำชี้แนะ กล่าวชมเชยหรือพูดให้กำลังใจ จะได้ผลดีกว่าที่จะปล่อยให้บุคคลมีความสงสัยเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง

4. สภาพร่างกายและสภาวะอารมณ์ (physiological and affective states) สภาพร่างกายและสภาวะอารมณ์ของบุคคลมีผลต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตน คือ ในสภาวะที่ร่างกายแข็งแรงมีภาวะสุขภาพที่ดีบุคคลจะมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง ตรงกันข้ามกับในสภาวะที่ร่างกายมีความเสี่ยงต่อความผิดปกติหรือเจ็บป่วย เจ็บปวด เหนื่อยล้า ภาวะที่ไม่สุขสบาย จะส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนลดลง สภาวะทางอารมณ์ก็เช่นเดียวกันเมื่อบุคคลมีสภาวะอารมณ์ทางบวก เช่น ความพึงพอใจ ความรู้สึกมีความสุข ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จะมีผลทำให้บุคคลรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง ซึ่งตรงข้ามกับสภาวะอารมณ์ทางลบ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว จะส่งผลให้บุคคลรับรู้สมรรถนะแห่งตนลดลงและทำให้บุคคลมักจะหลีกเลี่ยงการกระทำพฤติกรรมนั้นๆ

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนสามารถพัฒนาได้จากแหล่งข้อมูล 4 แหล่ง คือประสบการณ์จากความสำเร็จ ประสบการณ์จากผู้อื่น การชักจูงด้วยคำพูด สภาพร่างกายและสภาวะอารมณ์ที่พร้อม ดังนั้นหากต้องการพัฒนาให้บุคคลมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพิ่มขึ้นจะต้องทำให้บุคคลได้รับแหล่งข้อมูลดังกล่าวมาข้างต้นแหล่งใดแหล่งหนึ่งหรือหลายแหล่งข้อมูลผสมผสานกันก็ได้

การประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

การประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตน เป็นการประเมินความเชื่อมั่น หรือการรับรู้ หรือการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง และดำเนินการกระทำพฤติกรรมนั้นให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ (Bandura, 1986) โดยสามารถวัดได้จากความเชื่อมั่นของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันไปใน 3 มิติ (Bandura, 1997) คือ

1. มิติดำระดับ (level) หมายถึงระดับความเชื่อมั่นของบุคคลในการทำกิจกรรมโดยเรียงลำดับตามความยากง่ายของกิจกรรมที่จะทำ ซึ่งประเมินจากข้อคำถามเกี่ยวกับระดับความมั่นใจในการทำกิจกรรมที่มีระดับความยากของกิจกรรมเพิ่มขึ้น แล้วให้ผู้ตอบประเมินความสามารถในการทำ (can do) หรือจะทำ (will do) กิจกรรมตามเป้าหมายที่แต่ละข้อคำถามกำหนดไว้ ถ้าตัดสินใจว่าไม่สามารถทำได้เลยให้ 0 แต่ถ้าตัดสินใจว่าสามารถทำได้อย่างแน่นอนให้ 10 ในการประเมินในมิติตามระดับนี้ต้องพิจารณาถึงระดับความสามารถของผู้กระทำการด้วย เพราะบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองต่ำหรือมีขีดความสามารถจำกัด จะทำงานได้เฉพาะงานที่ง่าย ๆ หากมอบหมายให้ทำกิจกรรมที่ยากเกินไปจะเกิดความล้มเหลวได้

2. มิติดำความเข้ม (strength) หมายถึงระดับความเชื่อมั่นของบุคคลในการประเมินความสามารถของตนเองในการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งตามที่ข้อคำถามกำหนดไว้ โดยจะวัดความเชื่อมั่นของบุคคลว่าเขารับรู้ว่าจะสามารถกระทำพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จได้ด้วยตนเองมากน้อยแค่ไหน โดยความเข้มของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจะมีผลต่อความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมจนประสบความสำเร็จ เพราะบุคคลที่คาดหวังในความสำเร็จอย่างจริงจัง จะมีความพยายามในการกระทำกิจกรรมนั้นต่อไปแม้จะพบกับความล้มเหลวก็ตาม แต่ถ้าบุคคลประเมินความสามารถของตนต่ำ เมื่อพบกับอุปสรรคก็อาจส่งผลให้ขาดความพยายามและเลิกทำกิจกรรมนั้นไปในที่สุด ลักษณะของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในมิติตามความเข้ม จะประกอบด้วยข้อคำถามที่ให้ผู้ตอบตัดสินความสามารถของตนเองในปัจจุบันเกี่ยวกับการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งที่ระบุไว้ในแต่ละข้อคำถาม โดยให้คะแนนในแต่ละข้อคำถามจาก 0-100 หรือ 0-10 จากนั้นจึงนำคะแนนรวมทั้งหมด (total number) มาแปลผล

3. มิติดำความเป็นสากล (generality) หมายถึงความมั่นใจของบุคคลที่เคยประสบความสำเร็จในการเผชิญกับสถานการณ์บางอย่างมาก่อน แล้วสามารถนำวิธีการเหล่านั้นมาใช้ทำกิจกรรมในสถานการณ์ที่มีลักษณะคล้ายกัน

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าปัจจุบันได้มีการนำแนวคิดการประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา มาประยุกต์ใช้ในงานวิจัยแตกต่างกันไปหลายรูปแบบ มีทั้งแบบวัดที่ประเมินเพียงมิติใดมิติหนึ่ง และแบบวัดที่ประเมินทั้งสามมิติร่วมกัน ดังนี้

ซีเรอร์ และคณะ (Sherer et al., 1982) สร้างเครื่องมือวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนขึ้นตามแนวคิดของแบนดูรา (Bandura) โดยเรียกว่าแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยทั่วไป (The General Self-efficacy Scale) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 36 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่าของลิเคิร์ต (likert type) 4 อันดับ จากเห็นด้วยอย่างยิ่งจนถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งจะวัดคุณลักษณะของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน 3 ประการ คือ การริเริ่มทำกิจกรรม ความพยายาม และ

ความอดทนต่ออุปสรรคในการทำกิจกรรม ข้อคำถามประกอบด้วยข้อความเกี่ยวกับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยทั่วไป และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านสังคม โดยข้อคำถามทั้งสองส่วนจะประเมินระดับความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ซึ่งเป็นการประเมินการทำกิจกรรมต่างๆ ไปและไม่เฉพาะเจาะจงกับพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง

นิสาร์ตัน เซตวรณ (2543) ได้แปลแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการดูแลตนเองมาจากแบบสอบถามกลวิธีที่ประชาชนใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ (Strategies Used by people to Promote Health or SUPPH) ของ เลฟ และ โอเวน (Lev & Owen) ซึ่งสร้างขึ้นตามทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1986) มาใช้ในการประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการดูแลตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งเป็นการประเมินระดับความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะทำพฤติกรรมดูแลตนเองในมิติของความเข้ม (strength) โดยมีข้อคำถามจำนวน 29 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับความมั่นใจในความสามารถในการดูแลตนเอง 4 องค์ประกอบ คือ การปรับแก้ การลดความเครียด การตัดสินใจ และการใช้ชีวิตให้ปลอดภัย วัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็น 5 ระดับคะแนน จาก 1-5 โดย 1 หมายถึงมีความมั่นใจต่ำสุด จนถึง 5 หมายถึงมีความมั่นใจสูงสุด

วรรณกร หมอยาคี (2544) สร้างเครื่องมือวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในวิชาภาษาอังกฤษ โดยให้นักเรียนบอกถึงความมั่นใจว่ามีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในวิชาภาษาอังกฤษในระดับใด โดยแยกตามทักษะ 4 ทักษะ คือ ทักษะการฟัง การพูด การอ่าน และการเขียน โดยประเมินในมิติของความเข้ม จำนวน 40 ข้อ ในแต่ละข้อคำถามให้นักเรียนประเมินความมั่นใจในการทำข้อสอบแต่ละข้อในระดับใด จาก 1-4 โดย 1 หมายถึง แน่ใจว่าทำไม่ได้ จนถึง 4 แน่ใจว่าทำได้จริงๆ

แบบวัดที่นำมาประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนที่ผ่านมาส่วนใหญ่มีลักษณะเฉพาะเจาะจงสำหรับประเมินพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งตามรูปแบบการศึกษาที่แตกต่างกันไป จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยพบว่าไม่มีแบบวัดสำหรับประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงสร้างแบบวัดที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจงมากขึ้นเพื่อนำมาใช้ในการประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น โดยแบบวัดที่สร้างขึ้นเป็นแบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในมิติของความเข้ม (strength) ที่สร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Cognitive Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1997) โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 30 ข้อ เพื่อใช้วัดระดับความมั่นใจในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น จาก 1-7 ระดับ โดย 1 หมายถึงไม่มีความมั่นใจว่าสามารถทำได้เลย จนถึง 7 ซึ่งหมายถึงมีความมั่นใจสูงมากกว่าสามารถทำได้

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อการเพิ่ม การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น ซึ่งแบบวัดการรับรู้ สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวที่สร้างขึ้นจะช่วยให้รู้ว่าการกำกับตนเองมีผลต่อ การเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นได้

การกำกับตนเอง

การกำกับตนเองเป็นความสามารถพื้นฐานอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่มุ่งเน้นการควบคุม ตนเองจากภายใน โดยการควบคุมความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจ และการกระทำด้วยตนเอง (Bandura, 1986) โดยแบนดูราเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลไม่ได้เป็นผลมาจากการเสริมแรงและการลงโทษจาก ภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่บุคคลสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองด้วยผลลัพธ์ที่เขาหามาให้ตนเองได้ (Bandura, 1986) การกำกับตนเองจึง เป็นความสามารถพื้นฐานที่บุคคลสามารถทำได้ด้วยตนเอง โดยอาศัยการฝึกฝนและพัฒนาตนเอง ตามกระบวนการ ซึ่งจะขอกล่าวในรายละเอียดต่อไป

ธรรมชาติของพฤติกรรมมนุษย์

แบนดูรา (Bandura, 1986) ได้อธิบายเกี่ยวกับธรรมชาติของพฤติกรรมมนุษย์ว่า ประกอบด้วยความสามารถพื้นฐาน 5 ประการ คือ ความสามารถในการเก็บรหัสเป็นสัญลักษณ์ ความสามารถในการคิดล่วงหน้า ความสามารถในการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบ ความสามารถในการกำกับตนเอง และความสามารถในการคิดพิจารณาอย่างไตร่ตรอง (Bandura, 1986) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความสามารถในการเก็บรหัสเป็นสัญลักษณ์ (symbolizing capability) บุคคลจะมีความสามารถในการให้สัญลักษณ์กับเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตประจำวัน แล้วเก็บข้อมูลไว้ใน รูปแบบของสัญลักษณ์ เช่น รูปภาพหรือคำ โดยบุคคลจะให้ความหมายและสร้างรูปแบบทาง ความคิดขึ้นมาโดยเชื่อมโยงมาจากความรู้และประสบการณ์ที่ผ่านมา แล้วใช้เป็นแนวทางในการ แสดงพฤติกรรมใหม่ โดยผ่านกระบวนการทางปัญญา ซึ่งได้แก่กระบวนการตั้งใจ (attentional process) กระบวนการเก็บจำ (retention process) กระบวนการกระทำ (production process) และกระบวนการ จูงใจ (motivation process)

2. ความสามารถในการคิดล่วงหน้า (forethought capability) พฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์เป็นสิ่งที่บุคคลกำหนดเป้าหมายและวางแผนไว้ล่วงหน้า โดยบุคคลจะคาดหวังผลที่จะได้รับจากการกระทำนั้นๆ จากประสบการณ์เดิม และเมื่อบุคคลกระทำพฤติกรรมแล้วผลที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่เขาพึงพอใจเขาจะทำพฤติกรรมนั้นซ้ำเพราะคาดหวังถึงผลกรรมที่จะเกิดขึ้น ความสามารถในการกำกับพฤติกรรมอยู่บนพื้นฐานของความคาดหวัง เมื่อบุคคลมีความคาดหวังจะทำให้มีแรงจูงใจและชี้แนะตนเองในการแสดงพฤติกรรมที่คาดหวังซึ่งเป็นความตั้งใจที่จะกระทำอย่างมีเป้าหมาย

3. ความสามารถในการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบ (vicarious capability) มนุษย์ไม่ได้มีความสามารถในการเรียนรู้จากประสบการณ์โดยตรงเพียงอย่างเดียว แต่มนุษย์ยังมีความสามารถในการเรียนรู้จากการสังเกตจากตัวแบบโดยที่ไม่ต้องลองผิดลองถูกด้วยตนเอง เพราะความผิดพลาดบางอย่างอาจทำให้เกิดอันตรายหรือความเสียหายที่รุนแรงได้ ดังนั้นบุคคลจึงต้องเรียนรู้จากตัวแบบเพื่อใช้เป็นแนวทางในการกระทำพฤติกรรม โดยคัดแปลงพฤติกรรมจากตัวแบบมาปรับใช้เพื่อเป็นแนวทางในการกระทำพฤติกรรมของตนเอง

4. ความสามารถในการกำกับตนเอง (self-regulatory capability) การกำกับตนเองเป็นการควบคุมตนเองจากภายใน โดยการควบคุมความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจ และการกระทำด้วยตนเอง โดยใช้มาตรฐานที่ตนเองกำหนดขึ้นมาประเมินตนเองและแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เมื่อบุคคลไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ เขาจะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเพื่อกระตุ้นให้เขากระทำพฤติกรรมให้ได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

5. ความสามารถในการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง (self-reflective capability) เป็นความสามารถในการวิเคราะห์ประสบการณ์และกระบวนการคิดของตนเอง โดยการมองประสบการณ์ที่ผ่านมาหลากหลาย วิเคราะห์ในสิ่งที่รู้และตรวจสอบตนเองอย่างรอบคอบ ตรวจสอบความคิดเห็นและปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง ตัดสินความเหมาะสม และความเพียงพอในการแสดงพฤติกรรมและมีการเปลี่ยนแปลงการแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องกัน

การกำกับตนเองมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1986) โดยแบนดูราเชื่อว่าการกำกับตนเองไม่สามารถบรรลุผลสำเร็จได้ด้วยความตั้งใจเพียงอย่างเดียวแต่ต้องอาศัยการฝึกฝนและพัฒนาตนเอง เพราะความตั้งใจและความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลเพียงอย่างเดียวไม่น่าเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงถ้าขาดแนวทางที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น (Bandura, 1986) การกำกับตนเองหมายถึงกระบวนการที่บุคคลกำหนดเป้าหมาย บันทึกพฤติกรรม และคิดหาวิธีเพื่อให้บรรลุเป้าหมายด้วยตนเอง โดยบุคคลจะเป็นผู้ควบคุมกระบวนการนี้ด้วยตนเอง (Zimmerman, 1998)

กระบวนการกำกับตนเองประกอบด้วยกระบวนการ 3 กระบวนการ คือการสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาตอบสนอง (Bandura, 1986) โดยจะขอกล่าวรายละเอียดในแต่ละหัวข้อดังต่อไปนี้

การสังเกตตนเอง (self-observation)

การสังเกตตนเองเป็นกระบวนการที่สำคัญอันดับแรกในการกำกับตนเอง เพราะบุคคลจำเป็นต้องรู้ว่ามิอะไรเกิดขึ้นกับตนเอง บุคคลถึงจะคิดที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น หลังจากนั้น บุคคลจะนำข้อมูลที่ได้จากกระบวนการสังเกตตนเองมาเป็นข้อมูลในการตั้งเป้าหมาย ติดตาม ตรวจสอบและประเมินการกระทำพฤติกรรมของตนเอง เพราะพฤติกรรมแต่ละอย่างนั้นจะมีลักษณะของการกระทำหลายด้านที่ต้องสังเกต เช่น คุณภาพของการกระทำ อัตราความเร็วของการกระทำ หรือปริมาณของการกระทำ นอกจากนี้ยังสามารถสังเกตว่าพฤติกรรมดังกล่าวมีความคิดริเริ่มหรือไม่ สามารถนำบุคคลไปสู่การเข้าสังคมได้หรือไม่ เป็นพฤติกรรมที่มีจริยธรรมหรือไม่ และมีความเบี่ยงเบนหรือไม่ เป็นต้น ซึ่งการสังเกตด้านของการกระทำเหล่านั้นขึ้นอยู่กับลักษณะของพฤติกรรมและเป้าหมายของผู้สังเกตเป็นหลัก การสังเกตพฤติกรรมตนเองอาจจะเป็นพฤติกรรมที่บุคคลต้องการลดหรือพฤติกรรมที่บุคคลต้องการเพิ่มก็ได้ โดยขึ้นอยู่กับเป้าหมายของบุคคลนั้น

กระบวนการสังเกตตนเองประกอบด้วย องค์ประกอบ 2 ประการ ได้แก่ การกำหนดเป้าหมาย และการสำรวจตนเอง

1. การกำหนดเป้าหมาย (goal setting)

การกำหนดเป้าหมาย เป็นการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือกำหนดเกณฑ์ของการกระทำพฤติกรรมที่บุคคลต้องการเปลี่ยนแปลง ซึ่งการกำหนดเป้าหมายจะช่วยให้บุคคลได้รู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการกระทำอย่างชัดเจน และสามารถใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินเพื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมที่บุคคลกระทำทั้งด้านคุณภาพ ปริมาณ และด้านอื่นๆกับเกณฑ์มาตรฐานหรือพฤติกรรมเป้าหมายที่บุคคลกำหนดไว้ว่าพฤติกรรมนั้นมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะอย่างไร เพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับในการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งรูปแบบและลักษณะของเป้าหมายที่บุคคลกำหนดขึ้นนั้นจะเป็นไปตามการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และจะมีอิทธิพลต่อสิ่งต่างๆ ดังนี้

1.1 แรงจูงใจ การที่บุคคลกำหนดเป้าหมายในการกระทำจะส่งผลให้บุคคลมีแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมมากขึ้น โดยบุคคลจะมีแนวโน้มที่จะใช้ความพยายามในการกระทำ เพื่อให้การกระทำนั้นบรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้

1.2 การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การที่บุคคลกำหนดเป้าหมายขึ้นแล้วสามารถกระทำพฤติกรรมดังกล่าวได้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ จะส่งผลให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงขึ้น

1.3 ความสนใจ การกำหนดเป้าหมายที่มีลักษณะท้าทายจะทำให้บุคคลเกิดความสนใจที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นเพิ่มมากขึ้น

การที่บุคคลจะตัดสินใจหรือประเมินพฤติกรรมตนเองให้ถูกต้อง มีประสิทธิภาพ และง่ายต่อการตัดสินใจนั้น ควรกำหนดเป้าหมายให้มีลักษณะดังนี้ (Bandura, 1986)

1) เฉพาะเจาะจงและมีทิศทางในการกระทำที่แน่นอน กล่าวคือบุคคลจะกำหนดเป้าหมายในการกระทำพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงชัดเจนว่าเราจะต้องกระทำพฤติกรรมอย่างไรหรือเท่าไร การกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ บุคคลจะมีแรงจูงใจที่จะใช้ความพยายามเพื่อให้ การกระทำนั้นบรรลุผลสำเร็จ เมื่อนั้นบุคคลจะมีความพึงพอใจในตนเองและง่ายต่อการตัดสินใจหรือประเมินพฤติกรรมของตนให้ถูกต้อง

2) ท้าทาย การกำหนดเป้าหมายที่มีลักษณะท้าทาย จะกระตุ้นหรือจูงใจให้บุคคลใช้ ความพยายามในการกระทำพฤติกรรมให้มากขึ้น เพื่อให้การกระทำนั้นบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่เราได้กำหนดไว้ เมื่อการกระทำบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่เรากำหนดไว้ เราจะเกิดความพึงพอใจในตนเองมากกว่าการกำหนดเป้าหมายที่ง่าย ๆ

3) ระยะสั้น การกำหนดเป้าหมายระยะสั้นในการกระทำพฤติกรรมจะมีผลต่อแรงจูงใจและการรับรู้ความสามารถแห่งตนมากกว่าเป้าหมายระยะยาว เนื่องจากบุคคลจะพบกับความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ได้ง่ายและเร็ว และเมื่อบุคคลบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ก็เกิดความพึงพอใจ และผลสำเร็จจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้ในระยะยาวมากขึ้น

4) ใกล้เคียงกับความเป็นจริงและสามารถปฏิบัติได้ เป้าหมายที่กำหนดไว้จะต้องไม่เป็นเป้าหมายที่สูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริงและต้องสามารถปฏิบัติได้ การกำหนดเป้าหมายที่มีความเฉพาะเจาะจงและมีทิศทางในการกระทำที่แน่นอน ท้าทาย ระยะสั้น ใกล้เคียงกับความเป็นจริง และสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองจะส่งผลให้บุคคลมีแรงจูงใจในการใช้ความพยายามเพื่อให้การกระทำนั้นบรรลุผลสำเร็จ เมื่อการกระทำนั้นบรรลุสำเร็จเราจะเกิดความพึงพอใจในตนเองและรับรู้

สมรรถนะแห่งตนว่าตนเองมีความสามารถ เกิดการเรียนรู้ได้ดีที่สุด และง่ายต่อการประเมินพฤติกรรมของตนเองให้ถูกต้อง

วิธีการกำหนดเป้าหมายมี 2 วิธี คือ การกำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง และการกำหนดเป้าหมายโดยบุคคลอื่น (Bandura, 1986) โดยการกำหนดเป้าหมายด้วยตนเองนั้น เป็นวิธีที่บุคคลกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการด้วยตนเอง ซึ่งมีข้อดีคือทำให้บุคคลรู้สึกว่าเป็นผู้กระทำและตัดสินใจด้วยตนเอง ก่อให้เกิดความรู้สึกสบายใจ และเกิดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ การกำหนดเป้าหมายด้วยตนเองจะทำให้บุคคลทราบถึงเป้าหมายของตน และเกิดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้มากขึ้น และจะมีความพึงพอใจในตนเองเมื่อกระทำพฤติกรรมได้สำเร็จ ส่วนการกำหนดเป้าหมายโดยบุคคลอื่น เป็นวิธีที่บุคคลอื่นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่บุคคลต้องการเปลี่ยนแปลงให้กับเขา ซึ่งการกำหนดเป้าหมายโดยบุคคลอื่นจะมีข้อดีตรงที่อาจช่วยแก้ไขให้บุคคลที่ไม่สามารถกำหนดเป้าหมายด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม ให้สามารถกำหนดเป้าหมายได้เหมาะสมกับความสามารถของตนเองมากขึ้น

การศึกษาค้นคว้าได้นำวิธีกำหนดเป้าหมายของแบนดูรา (Bandura, 1986) มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม โดยให้กลุ่มตัวอย่างได้มีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยตนเอง ซึ่งเป้าหมายที่กำหนดมานั้นเป็นเป้าหมายที่มีความเฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรมก้าวร้าวที่ต้องการควบคุม มีความท้าทายคือไม่ง่ายหรือไม่ยากจนเกินไป ใช้ระยะเวลาในการกระทำพฤติกรรมไม่นานและปฏิบัติสามารถทำได้ด้วยตนเองโดยเป้าหมายที่กำหนดไว้จะนำมาใช้เป็นแนวทางในการสำรวจตนเอง

2. การสำรวจตนเอง (self-monitoring)

การสำรวจตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับที่จะทำให้บุคคลรับรู้ว่าตนเองกระทำพฤติกรรมในลักษณะใด การสำรวจตนเองอาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ เพราะเมื่อบุคคลได้เห็นข้อมูลย้อนกลับจะทำให้เขารู้ว่าควรจะทำอะไรต่อไป เพื่อไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่เขาต้องการ

กระบวนการสังเกตตนเองนั้น นอกจากจะมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นๆที่มีอิทธิพลต่อการสังเกตตนเอง (Bandura, 1986) ดังนี้

1) ความทันต่อเวลา (temporal proximity) บุคคลจะต้องสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองทันทีที่พฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น เพราะจะทำให้ได้ข้อมูลที่มีความถูกต้อง แม่นยำ และมีความต่อเนื่อง

2) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (informativeness of feedback) จะทำให้บุคคลทราบว่าตนเองกระทำพฤติกรรมในลักษณะใด การกระทำของตนเองเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ บุคคลจะให้ความสนใจในการสังเกตตนเองมากขึ้น ถ้าการกระทำของเขาบรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ แต่ถ้าหากการกระทำไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่เขาที่กำหนดไว้ บุคคลจะดำเนินการหาแนวทางปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น

3) ระดับของแรงจูงใจ (motivational level) บุคคลที่มีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองจะกำหนดเป้าหมายและพยายามทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองมากกว่าบุคคลที่มีแรงจูงใจต่ำ

4) การให้คุณค่า (value) พฤติกรรมใดก็ตามที่บุคคลเห็นว่ามีคุณค่าต่อตนเอง เขาจะให้ความสนใจในการสังเกตมากกว่าพฤติกรรมที่เขาไม่เห็นคุณค่า

5) การมุ่งเน้นที่ความสำเร็จหรือความล้มเหลว (focus on successes or failures) เมื่อบุคคลกระทำพฤติกรรมแล้วบรรลุผลสำเร็จ เขาจะให้ความสนใจในการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองมากกว่าพฤติกรรมที่เขากระทำแล้วประสบความล้มเหลว

6) ความสามารถในการควบคุม (amenability to control) พฤติกรรมใดก็ตามที่บุคคลสามารถควบคุมได้ เขาจะให้ความสนใจในการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองมากกว่าพฤติกรรมที่เขาไม่สามารถควบคุมได้

การศึกษานี้ได้นำวิธีการสำรวจตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1986) มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม โดยให้กลุ่มตัวอย่างได้มีส่วนร่วมในการสังเกตและบันทึกอารมณ์โกรธที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้ว่าพฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอกที่มีผลกระทบต่อกันและกัน ข้อมูลดังกล่าวจะช่วยให้นักเรียนตระหนักรู้ว่าพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองที่แสดงออกมามีผลเสียต่อตัวเขาและสังคมที่เขาอยู่อาศัยซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงตนเอง นอกจากนี้ให้กลุ่มตัวอย่างได้มีส่วนร่วมในการสังเกตและบันทึกการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ด้วยตนเองเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างนำข้อมูลที่ได้มาใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับให้รู้ตัวตนเองกระทำการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ และหาแนวทางในการกระทำเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวจะถูกนำไปใช้ในกระบวนการตัดสินใจ

กระบวนการตัดสินใจ (judgment process)

กระบวนการตัดสินใจเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากกระบวนการสังเกตตนเอง เมื่อบุคคลทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองแล้ว จะนำข้อมูลที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายหรือมาตรฐานที่เขากำหนดไว้ พฤติกรรมของบุคคลจะบรรลุผลสำเร็จหรือล้มเหลวนั้นขึ้นอยู่กับมาตรฐานที่นำมาประเมิน

บุคคลจะกำหนดมาตรฐานขึ้นเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจพฤติกรรม และชี้แนะแนวทางให้กับตนเองว่าจะดำเนินพฤติกรรมต่อไปอย่างไร ข้อมูลที่บุคคลนำมาเป็นมาตรฐานได้มาจากแหล่งต่างๆ ได้แก่ การแสดงปฏิกิริยาทางสังคมต่อพฤติกรรมของบุคคล มาตรฐานของบุคคลอื่น การกำหนดมาตรฐานของบุคคลอื่น การกำหนดมาตรฐานที่ดีคือการกำหนดพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงและระบุอย่างชัดเจน มีแนวทางในการกระทำชัดเจน เป็นมาตรฐานที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงและสามารถปฏิบัติได้ หลังจากที่ยุคคลนำมาตรฐานมาใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ จะมีแนวโน้มว่าจะนำมาตรฐานมาปรับปรุงเพื่อใช้ในสถานการณ์อื่นๆต่อนั้นมาตรฐานดังกล่าว จะถูกส่งผ่านจากบุคคลหนึ่งไปถึงอีกบุคคลหนึ่งโดยตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ เช่น เด็กจะนำมาตรฐานของผู้ใหญ่มาปรับปรุงให้แล้วนำมาตรฐานอย่างเดียวกันมาใช้กับเพื่อนของเขา

1. การเปรียบเทียบเชิงอ้างอิงทางสังคม (social referential comparison)

เมื่อบุคคลรู้ถึงผลของการกระทำของตนเองจากการวัดและประเมินตนเอง บุคคลควรมีการเปรียบเทียบระหว่างการกระทำของตนเองกับการกระทำของบุคคลอื่น เพื่อจะได้รู้ว่าการกระทำของตนเองนั้นเป็นอย่างไร สูงหรือต่ำกว่าบุคคลอื่น และหาแนวทางในการพัฒนาการกระทำของตนเองให้ดีขึ้น ในการประเมินการกระทำพฤติกรรมของตนเองโดยการเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นนั้น บุคคลสามารถที่จะเลือกเกณฑ์ในการเปรียบเทียบได้ 4 ลักษณะ ดังนี้

1.1 เปรียบเทียบกับบรรทัดฐานที่เป็นมาตรฐานของกลุ่ม (normative comparison)

เป็นการที่บุคคลเปรียบเทียบผลการกระทำของตนเองกับบรรทัดฐานที่เป็นมาตรฐานของกลุ่มต่างๆ เช่น กลุ่มอายุ ระดับการศึกษา เพศ และสภาพที่อยู่อาศัย เป็นต้น ซึ่งบรรทัดฐานของกลุ่มเหล่านี้ได้มาจากการสำรวจหาค่าเฉลี่ยของกลุ่มนั้นๆจน ได้รับการยอมรับโดยทั่วไป และบรรทัดฐานที่บุคคลนำมาใช้ในการเปรียบเทียบกับผลการกระทำของตนเองจะต้องมีความคล้ายคลึงกับตนเอง

1.2 เปรียบเทียบกับสังคม (social comparison) เป็นการที่บุคคลนำผลจากการกระทำของบุคคลอื่นมาเป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบกับผลการกระทำของตนเอง ซึ่งผลการกระทำของบุคคลอื่นที่นำมาใช้เป็นเกณฑ์เปรียบเทียบ จะต้องเป็นบุคคลที่อยู่ในสถานการณ์ที่เหมือนหรือคล้ายคลึงกับตนเอง เช่น เพื่อนร่วมชั้นเรียนหรือผู้ร่วมงาน เป็นต้น

1.3 เปรียบเทียบกับตนเอง (self comparison) เป็นการที่บุคคลเปรียบเทียบผลการกระทำของตนเองกับสิ่งที่เขาเคยกระทำมาแล้ว หรือเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่เขาหนดขึ้นเอง ซึ่งการเปรียบเทียบกับตนเองจะทำให้เกิดความท้อทลาย และบุคคลจะพยายามที่จะทำพฤติกรรมให้ดีกว่าครั้งที่ผ่านมา เพราะถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมได้เท่ากับที่ผ่านมา การกระทำในระดับเท่าเดิมอาจไม่ก่อให้เกิดความท้อทลายอีกต่อไป

1.4 เปรียบเทียบกับกลุ่ม (collective comparison) เป็นการที่บุคคลเปรียบเทียบผลการกระทำของตนเองกับค่าเฉลี่ยจากการกระทำของกลุ่ม โดยบุคคลจะเปรียบเทียบผลการกระทำของตนเองว่าอยู่ในลำดับที่เท่าไรของกลุ่มเป็นต้น

2. การให้คุณค่ากิจกรรม (valuation of activities)

ปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งในการตัดสินใจคือการให้คุณค่ากิจกรรม บุคคลจะสนใจและตัดสินใจกิจกรรมที่ตนกระทำน้อยหากพบว่ากิจกรรมนั้นมีคุณค่าต่อตนเองน้อยหรือไม่มีคุณค่าเลย ตรงกันข้ามบุคคลจะพยายามกระทำกิจกรรมที่ตนเองพิจารณาว่ามีคุณค่าต่อตนเองมาก ส่วนกิจกรรมที่มีคุณค่าปานกลางจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมน้อยเพราะไม่กระตุ้นให้บุคคลกระทำพฤติกรรมมากนัก คุณค่าของพฤติกรรมนั้นขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของแต่ละบุคคล กิจกรรมจะมีคุณค่าถ้าบุคคลมองเห็นประโยชน์ที่จะได้รับ เมื่อบุคคลมองเห็นประโยชน์การมีคุณค่าของสิ่งนั้นก็จะเป็นตามมา

3. การอนุมานสาเหตุการกระทำ (performance attribution)

การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองนั้นขึ้นอยู่กับการรับรู้ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรม บุคคลจะมีความพึงพอใจเมื่อตนเองประสบความสำเร็จแล้วระบุสาเหตุได้ว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากความสามารถและความพยายามของตนเอง แต่บุคคลจะไม่รู้สึกพึงพอใจถ้าระบุสาเหตุว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากปัจจัยภายนอกและไม่ได้มาจากความสามารถและความพยายามของตนเอง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้นำกระบวนการตัดสินใจของแบนดูรา (Bandura, 1986) มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม โดยให้กลุ่มตัวอย่างได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจการกระทำเพื่อควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ด้วยตนเอง โดยให้นำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและบันทึกการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวที่ทำได้จริงมาเปรียบเทียบเชิงอ้างอิงทางสังคม โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้และเปรียบเทียบกับกลุ่ม และให้กลุ่มตัวอย่างได้วิเคราะห์ว่าการกระทำเพื่อควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวที่เขาสามารถทำได้นั้นมีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม เพื่อให้เขาว่าการกระทำดังกล่าวมีคุณค่า และรู้ว่าเขาสามารถกระทำการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ด้วยตนเอง และเมื่อเขาตัดสินใจพฤติกรรมตนเองแล้ว

พบว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากความสามารถและความพยายามของเขา เขาจะแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (self-reaction)

การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเป็นกระบวนการสุดท้ายของกลไกการกำกับตนเอง ซึ่งกระบวนการนี้ทำหน้าที่ 2 ประการ (Bandura, 1986) ได้แก่

1. ทำหน้าที่ตอบสนองผลการประเมินพฤติกรรมของตนเอง

เมื่อบุคคลตัดสินใจการกระทำพฤติกรรมของตนเองได้เท่ากับหรือสูงกว่าเป้าหมายที่เขาได้กำหนดไว้ บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเองเพื่อเสริมแรงตนเอง แต่ถ้าหากบุคคลกระทำพฤติกรรมต่ำกว่าเป้าหมายที่เขาได้กำหนดไว้ เขาจะแสดงปฏิกิริยาทางลบต่อตนเองหรือโทษตนเอง หรือบุคคลอาจจะไม่แสดงปฏิกิริยาต่อตนเองก็ได้

2. ทำหน้าที่เป็นตัวจูงใจสำหรับการกระทำพฤติกรรมของตนเอง

ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายแล้วจะให้สิ่งจูงใจกับตนเอง ดังนี้

2.1 สิ่งจูงใจตนเองจากภายนอก ได้แก่ วัตถุสิ่งของที่สามารถจับต้องได้ หรืออาจเป็นการให้เวลาอิสระกับตนเอง การทำกิจกรรมที่ชอบ หรือการกระทำกิจกรรมบันเทิงต่างๆ

2.2 สิ่งจูงใจตนเองจากภายใน ได้แก่ ผลกรรมภายในที่บุคคลให้กับตนเองหลังจากที่ประเมิน การกระทำพฤติกรรมของตนแล้วซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภทดังนี้

2.2.1 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวก คือการที่บุคคลแสดง ปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวกเมื่อกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่ตนกำหนดไว้ เช่น การยกย่อง ชื่นชมตนเอง เป็นต้น

2.2.2 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางลบ คือ การที่บุคคลแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางลบเมื่อกระทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมายที่ตนกำหนดไว้ เช่น การตำหนิตนเอง การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง การละอายใจและการเสียใจ เป็นต้น

การที่บุคคลแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวกเป็นกลไกส่งเสริมพฤติกรรม ส่วนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางลบนั้นเป็นกลไกการป้องกันตนเองจากการที่จะถูกสังคมหรือบุคคลภายนอกลงโทษ เพราะการที่บุคคลลงโทษตนเองนั้นจะเป็นการระบายสิ่งผิดพลาดที่ตนได้กระทำลงไปและจะกระทบกระเทือนต่อจิตใจน้อยกว่าการถูกผู้อื่นลงโทษ

การศึกษานี้ได้นำกระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1986) มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม โดยให้กลุ่มตัวอย่างแสดงปฏิกิริยา

ทางบวกต่อตนเองเมื่อเขาสามารถทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเสริมแรงตนเองในการกระทำเพื่อควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ต่อไป เพราะการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทางบวกจะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความพยายามและมีแรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมนั้นต่อไป

นอกจากนี้แบนดูรา (Bandura, 1986) ยังกล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการกำกับตนเองซึ่งมี 6 ปัจจัย ดังนี้

1. ประโยชน์ส่วนตัว (personal benefits) เมื่อบุคคลกระทำพฤติกรรมกำกับตนเองแล้ว ได้รับประโยชน์โดยตรงต่อตนเอง เขาจะยึดมั่นต่อการกำกับตนเองส่งผลให้การกำกับตนเองคงอยู่ต่อไป

2. การเสริมแรงทางสังคม (social reinforcement) เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมกำกับตนเองแล้ว ได้รับการยกย่อง ชมเชย สรรเสริญ ให้เกียรติ ให้การยอมรับหรือได้รับการเสริมแรงจากบุคคลในสังคม การเสริมแรงทางสังคมเหล่านี้จะช่วยให้การกำกับตนเองคงอยู่ต่อไป

3. การสนับสนุนจากตัวแบบ (modeling supports) บุคคลที่มีมาตรฐานในการกำกับตนเอง เช่น การพูดจาไพเราะ หากได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่บุคคลอื่นๆรอบข้างมีการพูดจาไพเราะ บุคคลที่พูดจาไพเราะเหล่านี้จะมีส่วนช่วยในการเป็นตัวแบบที่จะสนับสนุนซึ่งกันและกัน

4. ปฏิกริยาทางลบจากบุคคลอื่น (negative sanctions) บุคคลที่มีการพัฒนามาตรฐานในการกำกับตนเองขึ้นมาแล้ว ภายหลังมีการให้รางวัลกับตนเองต่อพฤติกรรมที่ดีกว่ามาตรฐาน จะทำให้บุคคลในสังคมแสดงปฏิกริยาทางลบต่อตัวเขา ซึ่งปฏิกริยาทางลบเหล่านี้จะส่งผลให้บุคคลย้อนกลับไปใช้มาตรฐานนั้นอีก

5. การสนับสนุนจากสภาพแวดล้อม (contextual supports) บุคคลที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เคยส่งเสริมให้ตนมีกำกับตนเองด้วยมาตรฐานในระดับหนึ่งย่อมมีโอกาสที่จะกำกับตนเองด้วยมาตรฐานนั้นอีกและมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่มีอิทธิพลให้ตนเองต้องลดมาตรฐานลงไป

6. การลงโทษตนเอง (self-inflicted punishment) การลงโทษตนเองจะเป็นแนวทางในการช่วยลดความไม่สบายใจ จากการกระทำผิดมาตรฐานที่ตนได้กำหนดไว้ และในบางครั้งก็เป็นการลดปฏิกริยาทางลบจากบุคคลอื่นแทนที่จะถูกบุคคลเหล่านั้นลงโทษโดยตรง บุคคลส่วนมากมักจะรู้สึกว่าการลงโทษตนเองมีความไม่พึงพอใจน้อยกว่าการถูกลงโทษจากบุคคลอื่น และในบางครั้งการลงโทษตนเองก็เป็นการกระทำที่ได้รับการชมเชยจากผู้อื่น

ข้อดีของการปรับพฤติกรรมด้วยการกำกับตนเอง (Bandura, 1986) มีดังนี้

1. เป็นวิธีที่สะดวกและไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย
2. การกำกับตนเองทำให้นักบุคคลสามารถคงไว้ซึ่งมาตรฐานในการแสดงพฤติกรรมของตนเอง ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ยาวนานกว่าการใช้วิธีการควบคุมจากภายนอก
3. ผู้ที่สามารถกำกับตนเองได้นั้นจะสามารถอดทนต่อสิ่งที่ยั่วยวนจากภายนอกได้ดี และสามารถนำไปใช้กับพฤติกรรมอื่นได้ง่าย
4. ในการกำกับตนเองนั้นบุคคลสามารถติดตามและกำกับพฤติกรรมตนเองได้ตลอดเวลาไม่ว่าจะอยู่ในสิ่งแวดล้อมใด และบุคคลยังสามารถแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองได้อย่างทันทั่วทั้ง ในด้านการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองทั้งทางบวกหรือทางลบโดยการเสริมแรงตนเอง

การกำกับตนเองอาจเป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงขึ้นได้ เพราะการกำกับตนเองจะช่วยให้บุคคลได้รับแหล่งข้อมูลในการพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตน โดยผ่านประสบการณ์จากความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการกระทำที่บรรลุเป้าหมาย กระบวนการกำกับตนเองเริ่มจากการกำหนดเป้าหมาย โดยบุคคลจะกำหนดเป้าหมายตามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและเป้าหมายที่เขากำหนดขึ้นมาจะมีอิทธิพลต่อแรงจูงใจ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความสนใจในการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ หลังจากกำหนดเป้าหมายขึ้นมาแล้วเขาจะใช้เป้าหมายดังกล่าวมาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินพฤติกรรมของตนเอง โดยเขาจะสำรวจตนเองด้วยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับให้เขารู้ว่าควรจะดำเนินการอย่างไรต่อไปเพื่อไปสู่เป้าหมายที่เขาต้องการแล้วนำข้อมูลที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่เขากำหนดไว้โดยเปรียบเทียบเชิงอ้างอิงกับสังคม เช่น เปรียบเทียบกับเป้าหมายของกลุ่ม เปรียบเทียบกับสังคม เปรียบเทียบกับตนเองและเปรียบเทียบกับกลุ่ม โดยเขาจะทำการตัดสินใจว่าเมื่อเขาตัดสินว่าการกระทำนั้นเป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อตัวเขา และเขาคาดว่าจะสามารถกระทำพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง เมื่อตัดสินการกระทำพฤติกรรมได้เท่ากับหรือสูงกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ เขาจะแสดงปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเองเพื่อเสริมแรงให้ทำพฤติกรรมให้ได้ตามเป้าหมายต่อไป (Bandura, 1986) เมื่อเขาสามารถกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ เขาจะมีประสบการณ์จากความสำเร็จ (enactive mastery experience) ที่เกิดขึ้นจากความพยายามของเขา ซึ่งจะทำให้เขารู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและเกิดความพึงพอใจที่สามารถทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และประสบการณ์จากความสำเร็จดังกล่าวจะส่งผลให้เขามีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงขึ้น แต่ถ้าหากเขากระทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้เขาจะนำประสบการณ์จากผู้อื่น (vicarious experience) หรือจากตัวแบบที่เคยลงมือกระทำด้วยความพยายามแล้วประสบความสำเร็จมาเป็นแนวทางในการกระทำเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

นอกจากนี้การชักจูงด้วยคำพูด (verbal persuasion) จากผู้อื่นเพื่อให้เขาเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมให้ประสบความสำเร็จได้ประกอบกับความพร้อมของสภาพร่างกายและสภาวะอารมณ์ (physiological and affective states) เช่น ร่างกายแข็งแรง มีภาวะสุขภาพที่ดี และมีสภาวะอารมณ์ทางบวก เช่น ความพึงพอใจ ความรู้สึกมีความสุข ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จะช่วยให้เขามีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงขึ้นได้ (Bandura, 1997)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า โปรแกรมการกำกับตนเองสามารถเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนได้ ซึ่งจะเห็นได้จากการศึกษาเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนอย่างหลากหลายและแตกต่างกันไปดังนี้

ในประเทศไทย ดวงเพ็ญ เรือนใจมัน (2542) ได้ศึกษาผลการประยุกต์ใช้โปรแกรมฝึกกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครบุรี ที่เรียนวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 เรื่องกระบวนการพยาบาล จำนวน 44 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 22 คน และกลุ่มควบคุม 22 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมฝึกกำกับตนเอง และแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับโปรแกรมการฝึกกำกับตนเองก่อนการเรียนอยู่ในระดับต่ำ ส่วนหลังการเรียนอยู่ในระดับสูงและอัตราการเปลี่ยนแปลงของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มที่เรียนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สงกรานต์ กลั่นด้วง (2548) ได้ศึกษาการประยุกต์ใช้ the “take PRIDE program” ในการส่งเสริมพฤติกรรมการกำกับตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ชนิดที่ 2 ที่คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างคือผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 (ไม่พึ่งอินซูลิน) ที่มารับบริการที่คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลขอนแก่น จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 และกลุ่มเปรียบเทียบ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน แบบสอบถามความคาดหวังในความสามารถของตนเอง แบบสอบถามการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวาน คู่มือการบันทึกเรื่องอาหารและเครื่องมือที่ใช้ในการตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด ส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรม “the take PRIDE” ที่สร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดทฤษฎีการกำกับตนเองของเบนดورا ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ โดยมีกิจกรรม 4 ขั้นตอน คือ สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมการสังเกตพฤติกรรมตนเองและตัดสินใจในการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพ สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมการตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติตนในการดูแล

สุขภาพ สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมการพิจารณากระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย และสัปดาห์ที่ 4 กิจกรรมการทบทวนความก้าวหน้าของกิจกรรมไปสู่เป้าหมาย จากนั้นประเมินผลการทดลอง หลังจากการจัดกิจกรรมครั้งสุดท้าย 4 สัปดาห์ เพราะระดับของน้ำตาลสะสมในเลือดเป็นตัวบ่งบอกถึงพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานในช่วง 8-12 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มทดลองมีความคาดหวังในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีการปฏิบัติตัวเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ระดับน้ำตาลในเลือดของกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

รจเรข รัตนอาจารย์ (2547) ได้ศึกษาผลของการฝึกการกำกับตนเองในการเรียนการสอน วิชาวิทยาศาสตร์ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแห่งหนึ่งในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2546 แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 50 คน เครื่องมือที่ใช้ในรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในวิชาวิทยาศาสตร์ และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดการเรียนรู้วิชาวิทยาศาสตร์ที่มีการฝึกการกำกับตนเองและแบบบันทึกการกำกับตนเอง แผนการจัดการเรียนรู้วิชาวิทยาศาสตร์ที่มีการฝึกการกำกับตนเอง มี 4 ขั้นตอน คือ ขั้นนำเป็นขั้นตอนที่ให้ตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง ขั้นกิจกรรมเป็นขั้นตอนที่ให้แสดงพฤติกรรมตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ ขั้นสรุปผลเป็นขั้นตอนที่ให้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง และขั้นหลังกิจกรรมเป็นขั้นตอนที่ให้ประเมินพฤติกรรมด้วยตนเองและแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง การทดลองใช้ระยะเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 คาบ คาบละ 50 นาที โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการสอนโดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้ที่มีการฝึกการกำกับตนเองในการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับการสอนโดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้ที่ไม่มีการฝึกการกำกับตนเองในการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ หลังจากดำเนินการสอนครบกำหนดได้มีการทดสอบหลังเรียนกับนักเรียนทั้งสองกลุ่มด้วยแบบวัดการรับรู้ความสามารถแห่งตนในวิชาวิทยาศาสตร์ และแบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิทยาศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในวิชาวิทยาศาสตร์สูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนงานวิจัยในต่างประเทศ สโนว์และซิมเมอร์แมน (Schnoll & Zimmerman, 2001) ได้ศึกษาผลของการฝึกการกำกับตนเอง เพื่อเพิ่มระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมอาหาร และควบคุมการบริโภคอาหารประเภทเส้นใย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาวิทยาลัยที่ศึกษา

ทางด้านโภชนาการ 26 แห่ง จำนวน 139 คน โดยสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 4 กลุ่ม คือ กลุ่มกำหนดเป้าหมาย (goal setting) จำนวน 29 คน กลุ่มสำรวจตนเอง (self-monitoring) จำนวน 29 คน กลุ่มกำหนดเป้าหมายร่วมกับสำรวจตนเอง (goal setting and self-monitoring) จำนวน 29 คน กลุ่มที่ไม่มีการกำหนดเป้าหมายและไม่มีการสำรวจตนเอง (no goal setting and no self-monitoring) จำนวน 26 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 26 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมอาหารประเภทเส้นใย (dietary fiber self-efficacy questionnaire) และแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการควบคุมอาหารประเภทเส้นใย (dietary fiber knowledge questionnaire) การฝึกการกำกับตนเองจะใช้เวลาทั้งหมด 12 สัปดาห์ โดยสัปดาห์ที่ 1-7 นักศึกษาจะได้รับความรู้ทั่วไปตามปกติ ร่วมกับการฝึกบันทึกการรับประทานอาหารทุกๆ 3 วัน โดยกลุ่มทดลองแต่ละกลุ่มจะได้รับการฝึกการกำกับตนเองในรูปแบบที่แตกต่างกันไปตามกลุ่มที่นักศึกษาถูกสุ่มเข้า เช่น กลุ่มกำหนดเป้าหมาย ก็จะได้รับฝึกเกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมาย ส่วนกลุ่มสำรวจตนเองก็จะได้รับการฝึกเกี่ยวกับการสำรวจตนเอง เป็นต้น หลังจากนั้นในสัปดาห์ที่ 8-12 กลุ่มทดลองทั้ง 4 กลุ่ม จะต้องนำความรู้ที่ได้จากการฝึกการกำกับตนเองด้วยวิธีการที่แตกต่างกันไปใช้ในการชีวิตประจำวันตามที่ได้รับการฝึกมา เมื่อกลุ่มทดลองได้ฝึกนำความรู้ที่ได้ในการปฏิบัติตัวจนครบ 4 สัปดาห์แล้ว ผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูลหลังการทดลองเสร็จสิ้นในสัปดาห์ที่ 13 ผลจากการวิจัยพบว่า การกำหนดเป้าหมายมีผลต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมอาหารประเภทเส้นใย และมีผลต่อการควบคุมการบริโภคอาหารประเภทเส้นใย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มที่มีการกำหนดเป้าหมายและกลุ่มที่มีการกำหนดเป้าหมายร่วมกับสำรวจตนเอง มีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีผู้ศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนแล้วพบว่า โปรแกรมการกำกับตนเองมีผลต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว โดยมุ่งเน้นการนำโปรแกรมการกำกับตนเองมาใช้ในการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวเท่านั้น ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ไม่ได้วัดพฤติกรรมควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น เพราะการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นนั้นไม่สามารถวัดได้ในความเป็นจริง แต่ผู้วิจัยเชื่อว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวที่เพิ่มขึ้นอาจเป็นปัจจัยภายในสำคัญปัจจัยหนึ่งที่อาจมีผลต่อการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น

โปรแกรมการกำกับตนเอง

ผู้วิจัยสร้าง โปรแกรมการกำกับตนเองตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Cognitive Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1986) เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น ซึ่งโปรแกรมการกำกับตนเอง (self-regulation program) ประกอบด้วยกระบวนการกำกับตนเอง 3 กระบวนการ คือการสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจและการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง (Bandura, 1986) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้และมีประสบการณ์จากความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการกระทำด้วยความสามารถและความพยายามจนกระทั่งบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ด้วยตนเอง จากประสบการณ์ของตัวแบบในกลุ่มที่ประสบความสำเร็จ จากการชักจูงด้วยคำพูด โดยผ่านการเตรียมพร้อมสภาพร่างกายที่ดีและสภาวะอารมณ์ทางบวกเพื่อช่วยให้มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงขึ้น เพราะการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากแหล่งข้อมูล 4 แหล่ง คือประสบการณ์จากความสำเร็จ (enactive mastery experience) ประสบการณ์จากผู้อื่น (vicarious experience) การชักจูงด้วยคำพูด (verbal persuasion) สภาพร่างกายและสภาวะอารมณ์ (physiological and affective states) โดยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนอาจเกิดขึ้นได้จากแหล่งข้อมูลใดแหล่งข้อมูลหนึ่งหรือหลายแหล่งข้อมูลผสมผสานกันก็ได้ (Bandura, 1997) ดังนั้นเมื่อเด็กวัยรุ่นได้รับการพัฒนา การรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้วยโปรแกรมการกำกับตนเองจะช่วยให้มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงขึ้นได้

โปรแกรมการกำกับตนเองหมายถึงแนวทางในการฝึกควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองโดยใช้เทคนิคการกำกับตนเอง (self-regulation) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Bandura, 1986) ซึ่งประกอบด้วย การสำรวจตนเอง การกำหนดเป้าหมาย การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง การประเมินพฤติกรรมตนเองและการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง โดยมีขั้นตอนในการทำกิจกรรม 6 ครั้ง ดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้งในวันพุธและวันเสาร์ของสัปดาห์ ใช้เวลาครั้งละ 2 ชั่วโมง คือตั้งแต่เวลา 13.00 น. ถึง 15.00 น. ในการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการกำกับตนเองผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมด้วยตนเอง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชที่มีความรู้และมีประสบการณ์ในการทำกิจกรรมตามโปรแกรมระดับหนึ่งและก่อนที่จะดำเนินกิจกรรมผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยได้เตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ เตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรมตามโปรแกรม ตลอดจนสื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมเป็นอย่างดี เพื่อลดปัจจัยแทรกซ้อน

ที่อาจมีผลต่อการดำเนินกิจกรรมให้มากที่สุด โดยรายละเอียดของการทำกิจกรรมสามารถสรุปตามกระบวนการกำกับตนเอง 3 กระบวนการดังนี้

การสังเกตตนเอง (self-observation)

ในกระบวนการสังเกตตนเองประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 2 กิจกรรม คือการสำรวจตนเองและการกำหนดเป้าหมาย ซึ่งมีรายละเอียดของกิจกรรมดังนี้

1. การสำรวจตนเอง (self-monitoring)

กิจกรรมการสำรวจตนเอง เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ในการสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เพราะการสำรวจตนเองจะทำให้เข้าใจตนเองและตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและทันท่วงที (จำลอง คิชขวิช, 2543)

กิจกรรมการสำรวจตนเองอยู่ในขั้นตอนที่ 1-2 และ 4 ก่อนเริ่มทำกิจกรรมครั้งแรก ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างสร้างความคุ้นเคยกัน โดยใช้เกมมารู้จักกันหน่อยเป็นสื่อ โดยกลุ่มตัวอย่างทุกคนจะต้องบันทึกข้อมูลของตนเองเกี่ยวกับชื่อ สิ่งที่ชอบ สิ่งที่ไม่ชอบ เป้าหมายของชีวิตและความคาดหวังจากการเข้าร่วมโปรแกรมไว้ในการ์ดรูปหัวใจ จากนั้นจึงให้ทุกคนทำความรู้จักกันโดยใช้การ์ดรูปหัวใจเป็นสื่อแล้วอ่านข้อมูลให้ทุกคนทราบดีว่าใครเป็นเจ้าของการ์ดรูปหัวใจที่ตนเองอ่าน เมื่อทุกคนรู้จักกันแล้วผู้วิจัยให้บทพจนานุกรมเหตุการณ์ที่ผ่านมาในวันนี้แล้วบอกเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นคนละ 1 ความรู้สึก และจัดหมวดหมู่ของอารมณ์ที่ได้จากการบอกเล่าตามอารมณ์พื้นฐาน 4 ประการ ได้แก่ สุข เศร้า กลัว โกรธ จากนั้นจึงให้แบ่งกลุ่มเพื่อหาคำที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์พื้นฐานให้ได้มากที่สุดก่อนนำมาอภิปรายร่วมกันในกลุ่มใหญ่ หลังจากการอภิปรายผู้วิจัยสรุปโดยมุ่งเน้นอารมณ์โกรธและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากอารมณ์โกรธที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่เรื่องการสำรวจอารมณ์โกรธที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว จากนั้นผู้วิจัยฝึกให้กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ในการสำรวจตนเองโดยใช้เกมหมอดูลักษณะเป็นสื่อเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสำรวจบุคลิกภายนอกของตนเอง (อินทิรา พัวสกุล, 2544) แล้วเชื่อมโยงไปถึงการสำรวจอารมณ์โกรธที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว ก่อนให้กลุ่มตัวอย่างฝึกสังเกตและบันทึกอารมณ์โกรธที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว โดยบอกถึงสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว (environment: E) ความคิดที่มีต่อสถานการณ์ดังกล่าว (person: P) และพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้น (behavior: B) พร้อมทั้งบอกถึงผลที่ตามมาจากการกระทำพฤติกรรมดังกล่าวทั้งผลดีและผลเสีย เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถวิเคราะห์ได้ว่าพฤติกรรมก้าวร้าว (B) เกิดจากปัจจัยภายในตัวบุคคล (P) และปัจจัยภายนอก (E)

(Bandura, 1986) พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ หลังจากให้กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ในการสำรวจอารมณ์โกรธที่แสดงออกเป็น พฤติกรรมก้าวร้าวด้วยตนเองแล้ว ผู้วิจัยสุ่มถามกลุ่มตัวอย่างว่าได้เรียนรู้อะไรจากการสังเกตและ บันทึกรอารมณ์โกรธที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว และคิดว่ามีปัจจัยใดที่มีผลต่ออารมณ์โกรธที่ แสดงออกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว ก่อนเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีความคิดเห็นแตกต่างแสดงความคิดเห็น เพิ่มเติมแล้วให้บททวนว่าแต่ละคนมีจุดคำตรงไหน โดยใช้เกมจุดคำเป็นสื่อ เพื่อให้ตระหนักว่า บุคคลทุกคนมีทั้งจุดดีและจุดเสียแต่จุดเสียมักจะเด่นทั้งที่จุดดีมีมากกว่า เมื่อมีเรื่องขัดแย้งกับใครเรามักมองแต่จุดเสียของเขา ซึ่งหากพิจารณาอย่างยุติธรรมจะพบว่าทั้งตัวเราและเขาดังก็มีทั้งจุดดีและจุดเสีย (กรมสุขภาพจิต, 2544) จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างบททวนว่าตนเองมีจุดคำตรงไหน โดยเน้นจุดคำที่เกิดจากอารมณ์โกรธที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว ก่อนให้กลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์อารมณ์โกรธที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างตระหนักถึงแหล่งที่มาของพฤติกรรมก้าวร้าว เพราะบุคคลต้องรู้ว่าอะไรเกิดขึ้นกับตนเองเขาถึงจะคิดที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น หลังจากนั้นเขาจะนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเองมาเป็นข้อมูลในการกำหนดเป้าหมาย (Bandura, 1986)

2. การกำหนดเป้าหมาย (goal setting)

กิจกรรมการกำหนดเป้าหมาย เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ในการกำหนดเป้าหมายเพื่อควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยตนเอง เพราะการกำหนดเป้าหมายด้วยตนเองจะทำให้บุคคลรู้สึกว่าเป็นผู้กระทำและตัดสินใจด้วยตนเอง จะทำให้เขาเกิดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และเมื่อเขามีเป้าหมายในการกระทำพฤติกรรม เขาจะมีความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้และจะรู้สึกพึงพอใจในตนเองเมื่อกระทำพฤติกรรมนั้น ได้สำเร็จ (Bandura, 1986)

กิจกรรมการกำหนดเป้าหมายอยู่ในขั้นตอนที่ 3 โดยผู้วิจัยเกริ่นนำเข้าสู่เรื่องการกำหนดเป้าหมายโดยใช้เกมจูนจอมยวนเป็นสื่อ เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการควบคุมอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต, 2544) โดยเฉพาะการควบคุมอารมณ์โกรธที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว จากนั้นจึงฝึกให้กลุ่มตัวอย่างกำหนดเป้าหมายในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยตนเอง โดยเป้าหมายที่กำหนดจะต้องเป็นเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง ทำท่าย ระยะสั้น ใกล้เคียงกับความเป็นจริง และสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เพราะจะส่งผลให้เขามีแรงจูงใจในการใช้ความพยายามเพื่อให้การกระทำนั้นบรรลุผลสำเร็จ (Bandura, 1986) ดังนั้นเป้าหมายที่กำหนดต้องระบุถึงพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน มีแนวทางในการกระทำชัดเจน ใกล้เคียงกับความเป็นจริงและ

สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง พร้อมทั้งกำหนดเกณฑ์ในการประเมินพฤติกรรมตนเอง และระบุถึงวิธีการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเองเมื่อสามารถกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ เพื่อเสริมแรงให้ตนเองกระทำพฤติกรรมนั้นต่อไป

ในขั้นตอนที่ 4 หลังจากกลุ่มตัวอย่างกำหนดเป้าหมายในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว ด้วยตนเองแล้ว ผู้วิจัยใช้เกมปิดตาหาคู่มาเป็นสื่อเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างตระหนักถึงความสำคัญของการกำหนดเป้าหมาย (อินทรา พัวสกุล, 2544) โดยเป้าหมายที่กำหนดจะแนวทางในการดำเนินการเพื่อช่วยให้เขาได้รับประสบการณ์จากความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการกระทำที่บรรลุตามเป้าหมาย เพราะการที่บุคคลกำหนดเป้าหมายขึ้นมาแล้วสามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ จะส่งผลให้เขามีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงขึ้น เกิดแรงจูงใจ และมีความสนใจที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นมากขึ้น (Bandura, 1986) เมื่อกลุ่มตัวอย่างกำหนดเป้าหมายในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยตนเองแล้ว ผู้วิจัยฝึกให้สำรวจตนเองโดยสำรวจว่าตนเองสามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ โดยให้สังเกตและบันทึกการกระทำเพื่อควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นในแต่ละวันด้วยตนเองตามความเป็นจริงเป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ ก่อนนำข้อมูลที่ได้นำไปใช้เป็นข้อมูลในกระบวนการตัดสินใจ

กระบวนการตัดสินใจ (Judgment process)

กระบวนการตัดสินใจเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากกระบวนการสังเกตตนเอง เมื่อบุคคลทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองแล้ว จะนำข้อมูลที่ได้นำไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่เขาที่กำหนดไว้ เพราะบุคคลจะใช้เป้าหมายเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจพฤติกรรมและชี้แนะแนวทางให้กับตนเองว่าเขาควรจะดำเนินการอย่างไรต่อไป (Bandura, 1986) กระบวนการตัดสินใจอยู่ในขั้นตอนที่ 5-6 โดยมีกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างเปรียบเทียบการกระทำเพื่อควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวที่สามารถทำได้จริงกับการเปรียบเทียบเชิงอ้างอิงสังคม (social referential comparison) คือเปรียบเทียบกับตนเอง (self comparison) และเปรียบเทียบกับกลุ่ม (collective comparison)

การเปรียบเทียบกับตนเอง (self comparison) กลุ่มตัวอย่างนำข้อมูลที่ได้นำจากการสังเกตและบันทึกการกระทำเพื่อควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองมาใช้เป็นข้อมูลในการเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้

เปรียบเทียบกับกลุ่ม (collective comparison) กลุ่มตัวอย่างนำข้อมูลที่ได้นำจากการสังเกตและบันทึกการกระทำเพื่อควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองมาใช้เป็นข้อมูลในการเปรียบเทียบกับ

กับกลุ่มตัวอย่างคนอื่นที่ตั้งเป้าหมายไว้ในลักษณะใกล้เคียงกับตนเอง เพื่อประเมินว่าตนเองสามารถทำได้ตามเป้าหมายอยู่ในลำดับที่เท่าใดของกลุ่ม

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเปรียบเทียบการกระทำในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวกับเป้าหมายของตนเอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างประเมินพฤติกรรมตนเองในแบบประเมินการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวและการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเองเป็นเวลา 1 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับพฤติกรรม ก้าวร้าวที่ต้องการควบคุม การประเมินพฤติกรรมตามเป้าหมายของตนเอง การประเมินพฤติกรรม เปรียบเทียบกับกลุ่ม แล้วตัดสินใจว่าตนเองสามารถทำตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้หรือไม่ ทำได้เป็นลำดับที่เท่าใดของกลุ่ม และตอบสนองต่อการกระทำของตนเองอย่างไร

ปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งในการตัดสินใจคือการให้คุณค่ากิจกรรม (valuation of activities) โดยบุคคลจะให้คุณค่าสำหรับกิจกรรมที่เขามองเห็นว่าเป็นประโยชน์ ซึ่งจะส่งผลให้เขาเกิดความพยายามที่จะกระทำกิจกรรมนั้น นอกจากนี้การอนุมานสาเหตุการกระทำ (performance attribution) ว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากความสามารถและความพยายามของเขา จะทำให้เขาเกิดความพึงพอใจและแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Bandura, 1986) หลังจากผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างประเมินการกระทำเพื่อควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองในแบบประเมินการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวและการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเองเป็นเวลา 1 สัปดาห์แล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทบทวนและวิเคราะห์ผลจากการประเมินการกระทำเพื่อการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวและการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง โดยวิเคราะห์ผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำที่บรรลุเป้าหมายและไม่บรรลุเป้าหมายทั้งผลดีและผลเสีย ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากผลลัพธ์ของการกระทำและแนวทางในการดำเนินการต่อไป เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำที่บรรลุเป้าหมาย และเห็นว่าการกระทำที่ประสบผลสำเร็จเป็นผลมาจากความสามารถและความพยายามของเขา ซึ่งจะทำให้เขาเกิดความภาคภูมิใจในตนเองและเกิดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ต่อไป

การแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง (self-reaction)

การแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเองเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ในการประเมินพฤติกรรมตนเองและแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง เพื่อจูงใจและเสริมแรงให้ตนเองเกิดความพยายามในการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ต่อไป (Bandura, 1986) การแสดงปฏิกิริยาตอบสนองอยู่ในขั้นตอนที่ 5-6 โดยมีกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อผลจากการประเมินพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้กลุ่ม

ตัวอย่างแสดงปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเองเมื่อสามารถกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และให้สิ่งจูงใจสำหรับการกระทำพฤติกรรมของตนเอง เช่น การให้สิ่งจูงใจภายนอก ซึ่งได้แก่การทำกิจกรรมที่ชอบและการกระทำกิจกรรมบันเทิงต่างๆ หรือการให้สิ่งจูงใจภายใน เช่น การยกย่องชื่นชมตนเอง เป็นต้น

เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับความรู้และมีประสบการณ์ในการกำหนดเป้าหมายเพื่อควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว การสำรวจตนเอง การประเมินพฤติกรรมตนเอง และการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง ผู้วิจัยจึงมอบหมายให้กลุ่มตัวอย่างนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้เชื่อมโยงไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยให้สังเกตและบันทึกการกระทำเพื่อควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 1 เดือนตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์จากความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมเพื่อควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์จากความสำเร็จที่เกิดจากการกระทำเพื่อควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ประกอบกับได้เห็นประสบการณ์จากผู้อื่นหรือตัวแบบที่ตั้งเป้าหมายแล้วสามารถทำได้ บรรลุผลสำเร็จ อีกทั้งการได้รับคำพูดชักจูงจากผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย และเพื่อนในกลุ่ม ในสถานะที่กลุ่มตัวอย่างมีสภาพร่างกายที่ดีและมีอารมณ์ทางบวก จะส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงขึ้น ดังที่แบนดูราได้กล่าวไว้ว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากแหล่งข้อมูล 4 แหล่ง คือประสบการณ์จากความสำเร็จ ประสบการณ์จากผู้อื่น การชักจูงด้วยคำพูด และสถานะทางด้านร่างกายและอารมณ์ โดยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนอาจเกิดขึ้นได้จากการรับรู้ข้อมูลจากแหล่งข้อมูลใดแหล่งข้อมูลหนึ่งหรือหลายๆ แหล่งข้อมูลผสมผสานกันก็ได้ (Bandura, 1997) ดังนั้นโปรแกรมการกำกับตนเองจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นได้

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Cognitive Theory) ของเบนดูรามาเป็นแนวทางในการศึกษา โดยมุ่งเน้นการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (self-efficacy) ในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นด้วยวิธีการกำกับตนเอง (self-regulation) ซึ่งการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นความเชื่อมั่นหรือการรับรู้หรือการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนที่จะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งและดำเนินการกระทำพฤติกรรมนั้นให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ (Bandura, 1986) ซึ่งสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากแหล่งข้อมูล 4 แหล่ง คือ ประสบการณ์จากความสำเร็จ (enactive mastery experience) ประสบการณ์จากผู้อื่น (vicarious experience) การชักจูงด้วยคำพูด (verbal persuasion) สภาพร่างกายและสภาวะอารมณ์ (physiological and affective states) โดยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนอาจเกิดขึ้นได้จากแหล่งข้อมูลใดแหล่งข้อมูลหนึ่งหรือหลายแหล่งข้อมูลผสมผสานกันก็ได้ (Bandura, 1997) การกำกับตนเองจะช่วยให้บุคคลได้รับแหล่งข้อมูลในการพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตน โดยผ่านประสบการณ์จากความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการกระทำที่บรรลุเป้าหมาย เพราะเป็นแนวคิดหนึ่งที่เชื่อว่าบุคคลสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่าง เพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง ด้วยผลลัพธ์ที่เขาหามาให้ตนเอง โดยผ่านการฝึกฝนและพัฒนาตนเองตามกระบวนการกำกับตนเอง 3 กระบวนการ คือการสังเกตตนเอง (self-observation) กระบวนการตัดสินใจ (judgment process) และการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง (self-reaction) (Bandura, 1986) เมื่อเด็กวัยรุ่นได้รับการพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยวิธีการกำกับตนเองจากโปรแกรมที่สร้างขึ้นโดยผ่านกระบวนการดังกล่าวข้างต้น จะทำให้เขามีประสบการณ์จากความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการกระทำด้วยความสามารถและความพยายามจนกระทั่งบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ อีกทั้งจากการได้เห็นตัวแบบที่ประสบความสำเร็จจากประสบการณ์ของผู้อื่นในกลุ่ม และจากการชักจูงด้วยคำพูด โดยผ่านการเตรียมพร้อมสภาพร่างกายที่ดีและสภาวะอารมณ์ทางบวก จะช่วยให้เด็กวัยรุ่นมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงขึ้นได้