

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) ชนิดมีกลุ่มควบคุม วัดก่อนและหลังการทดลอง (untreated control group design with pretest and post-test) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นที่ศึกษาในวิทยาลัยเทคนิคสังกัดกรมอาชีวศึกษา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา คือนักเรียนชายที่กำลังศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยเทคนิคสังกัดกรมอาชีวศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือนักเรียนชายที่กำลังศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 วิทยาลัยเทคนิคเชียงใหม่ (งานทะเบียนวิทยาลัยเทคนิคเชียงใหม่, 2548) โดยผู้วิจัยดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนดังนี้

1. คัดเลือกนักเรียนชายที่มีอายุ 14-19 ปี มาสุ่มเข้ากลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ด้วยวิธีการใช้ตารางเลขสุ่ม (random numbers table) จำนวน 40 คน โดยผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามคำแนะนำของ โพลิต และ ฮังเลอร์ (Polit & Hungler, 1983) ที่กล่าวว่าถ้าเป็นการวิจัยแบบทดลอง ควรจะมีขนาดกลุ่มตัวอย่างน้อยที่สุด 20-30 คน ถ้ามีการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มแต่ละกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างไม่ควรต่ำกว่า 10 คน ซึ่งต้องคำนึงถึงจำนวนตัวแปรที่ต้องการศึกษาค้นคว้า คือจำนวนกลุ่มตัวอย่าง คูณ จำนวนตัวแปร คูณ 10 (ค่าคงที่) นั่นคือ $2 \times 2 \times 10$ เท่ากับ 40 คน ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้จึงมีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 20 คน

2. เมื่อสุ่มกลุ่มตัวอย่างครบ 40 คนแล้ว ผู้วิจัยได้ถามความสมัครใจหรือความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทั้ง 40 คนมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย และกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี จำนวน 19 คน ได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองก่อนเข้าร่วมการวิจัยทุกคน

3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Bandura, 1997) เพื่อคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนรวมของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับมั่นคงปานกลางถึงไม่มั่นใจว่าสามารถทำได้เข้ากลุ่มตัวอย่าง ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 160 ราย ก่อนให้ทำแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว หลังทำแบบวัดผู้วิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความมั่นใจในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับปานกลางถึงไม่มั่นใจว่าสามารถทำได้ จำนวน 50 คน และมีกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนสูงกว่าที่กำหนดไว้จำนวน 110 คน

4. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการจับคู่เหมือน (matching) โดยคัดเลือกจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คนที่มีคะแนนรวมของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวใกล้เคียงกัน คือมีคะแนนห่างกันไม่เกิน 5 คะแนน อายุใกล้เคียงกัน คือมีอายุห่างกันไม่เกิน 1 ปี

5. หลังจากจับคู่เหมือน (matching) ผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้จำนวน 20 คู่ หรือ 40 คน ซึ่งเป็นผู้ที่มีลักษณะใกล้เคียงกันตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้มากที่สุด โดยกลุ่มตัวอย่างที่เหลือ 10 คนผู้วิจัยคัดออกจากกลุ่ม จากนั้นจึงทำการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับฉลากกลุ่มตัวอย่างเพื่อสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้ชื่อ “การพัฒนาทักษะในการควบคุมอารมณ์” ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติในระหว่างการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีข้อคำถามทั้งหมด 6 ข้อ ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับอายุ ระดับการศึกษา ลักษณะครอบครัว ผู้ที่อยู่อาศัยด้วยในปัจจุบัน ประวัติการดื่มสุรา และประวัติการใช้สารเสพติดประเภทอื่น

2. แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Bandura, 1997) (ภาคผนวก ข) ลักษณะ

ของแบบวัดเป็นมาตรวัดชนิดประมาณค่า (rating scale) ซึ่งประกอบด้วยข้อความที่ให้ประเมินระดับความมั่นใจในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 30 ข้อ การให้คะแนนแบ่งตามระดับความมั่นใจในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวดังนี้

- 1 หมายถึง ไม่มีความมั่นใจว่าสามารถทำได้เลย
- 2 หมายถึง มีความมั่นใจน้อยกว่าสามารถทำได้
- 3 หมายถึง มีความมั่นใจน้อยกว่าสามารถทำได้
- 4 หมายถึง มีความมั่นใจปานกลางว่าสามารถทำได้
- 5 หมายถึง มีความมั่นใจค่อนข้างสูงว่าสามารถทำได้
- 6 หมายถึง มีความมั่นใจสูงว่าสามารถทำได้
- 7 หมายถึง มีความมั่นใจสูงมากว่าสามารถทำได้

แปลผลการให้คะแนนระดับความมั่นใจในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวตามลักษณะความหมายของข้อความ ซึ่งมี 2 ลักษณะดังนี้

1. ข้อความที่มีความหมายเชิงบวก แปลผลการให้คะแนนดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------------------------------|------------------|
| 1 หมายถึง ไม่มั่นใจว่าสามารถทำได้เลย | ให้คะแนน 1 คะแนน |
| 2 หมายถึง มีความมั่นใจน้อยกว่า | ให้คะแนน 2 คะแนน |
| 3 หมายถึง มีความมั่นใจน้อย | ให้คะแนน 3 คะแนน |
| 4 หมายถึง มีความมั่นใจปานกลาง | ให้คะแนน 4 คะแนน |
| 5 หมายถึง มีความมั่นใจค่อนข้างสูง | ให้คะแนน 5 คะแนน |
| 6 หมายถึง มีความมั่นใจสูง | ให้คะแนน 6 คะแนน |
| 7 หมายถึง มีความมั่นใจสูงมาก | ให้คะแนน 7 คะแนน |

2. ข้อความที่มีความหมายเชิงลบ แปลผลการให้คะแนนดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------------------------------|------------------|
| 1 หมายถึง มีความมั่นใจสูงมาก | ให้คะแนน 7 คะแนน |
| 2 หมายถึง มีความมั่นใจสูง | ให้คะแนน 6 คะแนน |
| 3 หมายถึง มีความมั่นใจค่อนข้างสูง | ให้คะแนน 5 คะแนน |
| 4 หมายถึง มีความมั่นใจปานกลาง | ให้คะแนน 4 คะแนน |
| 5 หมายถึง มีความมั่นใจน้อย | ให้คะแนน 3 คะแนน |
| 6 หมายถึง มีความมั่นใจน้อยกว่า | ให้คะแนน 2 คะแนน |
| 7 หมายถึง ไม่มั่นใจว่าสามารถทำได้เลย | ให้คะแนน 1 คะแนน |

คะแนนของแบบวัดมีค่าอยู่ระหว่าง 30-210 คะแนน การแบ่งค่าคะแนนใช้ค่าพิสัย และ
 อันตรภาคชั้น (ยูทธ ไกรวรรณ, 2546) แบ่งได้ 7 ระดับดังนี้

คะแนนรวม 192 คะแนนขึ้นไป	หมายถึง มีความมั่นใจสูงมาก
คะแนนรวม 165-191 คะแนน	หมายถึง มีความมั่นใจสูง
คะแนนรวม 138-164 คะแนน	หมายถึง มีความมั่นใจค่อนข้างสูง
คะแนนรวม 111-137 คะแนน	หมายถึง มีความมั่นใจปานกลาง
คะแนนรวม 84-110 คะแนน	หมายถึง มีความมั่นใจน้อย
คะแนนรวม 57-83 คะแนน	หมายถึง มีความมั่นใจน้อยมาก
คะแนนรวม 30-56 คะแนน	หมายถึง ไม่มั่นใจว่าสามารถทำได้เลย

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย คือ โปรแกรมการกำกับตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของเบนดูรา (Bandura, 1986) โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับเทคนิคในการควบคุมตนเอง ซึ่งประกอบด้วยการฝึกสำรวจตนเอง การกำหนดเป้าหมาย การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง การประเมินพฤติกรรมตนเองและการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง โปรแกรมการกำกับตนเองมีขั้นตอนทั้งหมด 6 ครั้ง ดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันพุธและวันเสาร์ของสัปดาห์ ครั้งละ 2 ชั่วโมง คือ ตั้งแต่เวลา 13.00 น. ถึง 15.00 น. นอกจากโปรแกรมการกำกับตนเองแล้ว เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยยังมีแบบประเมินการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวและการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง ซึ่งมีรายละเอียดเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวที่ต้องการควบคุม การประเมินพฤติกรรมด้วยตนเองตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ การตัดสินใจพฤติกรรมตนเองและการตอบสนองต่อพฤติกรรมที่บรรลุเป้าหมายและไม่บรรลุเป้าหมาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างได้สำรวจความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยตนเอง หลังจากที่ได้รับ การฝึกโปรแกรมการกำกับตนเองไปแล้วเป็นระยะเวลา 1 เดือนนับตั้งแต่การทำกิจกรรมครั้งสุดท้ายในขั้นตอนที่ 6

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การหาความตรงของเนื้อหา (content validity)

1. โปรแกรมการกำกับตนเอง หลังจากผู้วิจัยสร้างโปรแกรมแล้วได้นำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ซึ่งประกอบด้วยอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช 2 ท่าน นักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญด้านการปรับ

พฤติกรรม 2 ท่าน และจิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการปรับพฤติกรรมเด็กวัยรุ่น 1 ท่าน หลังจากนั้น ผู้วิจัยได้นำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาพิจารณาและปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปทดลองใช้กับ นักเรียนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่วิทยาลัยเทคนิคลำปาง จำนวน 3 คน ซึ่งหลังจากนำไปโปรแกรมการกำกับตนเองไปทดลองใช้ พบว่าสื่อที่ใช้ประกอบการทำกิจกรรมใช้ภาษาที่เป็นทางการและยากต่อการเข้าใจ เนื้อหาของกิจกรรมบางกิจกรรมซ้ำซ้อน ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมน้อยกว่าที่กำหนดไว้ หลังจากทดลองใช้ผู้วิจัยจึงนำโปรแกรมการกำกับตนเองมาปรับปรุงแก้ไขตามปัญหาที่พบ เพื่อแก้ไขให้โปรแกรมการกำกับตนเองมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2. แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน คืออาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพจิต และการพยาบาลจิตเวช 2 ท่าน นักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญด้านการปรับพฤติกรรม 2 ท่าน จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการปรับพฤติกรรมวัยรุ่น 1 ท่าน จากนั้นนำไปคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index: CVI) ซึ่งได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .92

การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability)

ผู้วิจัยนำแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวที่สร้างขึ้นไปทดสอบความเชื่อมั่นกับนักเรียนชายที่กำลังศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 รายที่วิทยาลัยเทคนิคลำปาง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .81

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้รับการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ว่าไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่กลุ่มตัวอย่าง หลังจากได้รับการรับรองแล้วผู้วิจัยจึงเข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่ออธิบายให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ในการวิจัยและขอความร่วมมือในการเข้าร่วมโครงการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมวิจัยตามความสมัครใจ การตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยจะไม่มีผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่างแต่อย่างใด และในขณะที่เข้าร่วมวิจัยกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะยกเลิกการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับจากการวิจัยจะไม่ถูกเปิดเผยให้เกิดความเสียหายแก่กลุ่มตัวอย่าง และนำเสนอทางวิชาการในภาพรวมของงานวิจัย

และใช้ประโยชน์เฉพาะสำหรับการวิจัยเท่านั้น หลังจากที่ถูกกลุ่มตัวอย่างให้ความยินยอมเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยให้เซ็นยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปีทุกคนได้รับการเซ็นยินยอมจากผู้ปกครองก่อนเข้าร่วมวิจัยทุกราย หลังเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วพบว่าโปรแกรมการกำกับตนเองมีผลต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงได้แจกคู่มือพัฒนาทักษะในการควบคุมอารมณ์โกรธที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวที่สร้างขึ้นให้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุม เนื่องจากกลุ่มควบคุมไม่มีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมการกำกับตนเองเพราะติดภารกิจทางด้านการเรียนการสอน เช่น การสอบ และการฝึกงานนอกสถานที่

การรวบรวมข้อมูล

ภายหลังจากได้รับการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมของคณะพยาบาลศาสตร์ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองและรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือจากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคลำปาง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขออนุญาตทดสอบเครื่องมือ
2. ผู้วิจัยทำหนังสือจากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคเชียงใหม่ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย รายละเอียดของการรวบรวมข้อมูล และขออนุญาตดำเนินการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง
3. หลังจากได้รับการอนุมัติจากผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคเชียงใหม่แล้ว ผู้วิจัยเข้าพบผู้อำนวยการและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องวิทยาลัยเทคนิคเชียงใหม่ เพื่อแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและรายละเอียดของการรวบรวมข้อมูล
4. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ สร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มตัวอย่างโดยการแนะนำตัวเอง บอกวัตถุประสงค์ในการวิจัยและขอความร่วมมือในการวิจัย โดยสอบถามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมการวิจัย พร้อมทั้งกล่าวถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง
5. เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อยินยอมเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ โดยผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี จำนวน 19 คน ได้รับการเซ็นยินยอมจากผู้ปกครองก่อนเข้าร่วมการวิจัยทุกคน
6. ผู้วิจัยดำเนินการในกลุ่มควบคุมดังนี้
 - 6.1 ก่อนดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุม เพื่อแนะนำตัวเอง บอกวัตถุประสงค์ในการวิจัย พร้อมทั้งอธิบายให้ทราบเกี่ยวกับแบบวัดการรับรู้

สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวและวิธีการตอบแบบวัด ก่อนเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ซักถามข้อสงสัย แล้วให้ประเมินตนเองตามแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวโดยใช้เวลา 30 นาที

6.2 หลังจากประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวครั้งแรกผ่านไป 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมซ้ำอีกครั้ง โดยไม่ทำกิจกรรมใดในกลุ่มควบคุม

6.3 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มควบคุมมาตรวจสอบความสมบูรณ์ครบถ้วนก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

6.4 เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย ผู้วิจัยพบว่าโปรแกรมการกำกับตนเองได้ผลในการเพิ่มระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว ผู้วิจัยจึงได้แจกคู่มือพัฒนาทักษะในการควบคุมอารมณ์โกรธที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งเป็นคู่มือที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากโปรแกรมการกำกับตนเองที่สร้างขึ้นให้แก่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมแทนการฝึกอบรมตามโปรแกรมการกำกับตนเองเหมือนกลุ่มทดลอง เนื่องจากกลุ่มควบคุมไม่มีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมการกำกับตนเองเพราะติดภารกิจทางด้านการเรียนการสอน เช่น การสอบและการฝึกงานนอกสถานที่

7. ผู้วิจัยดำเนินการในกลุ่มทดลองดังนี้

7.1 ก่อนดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง เพื่อแนะนำตัวเอง บอกวัตถุประสงค์ในการวิจัย พร้อมทั้งอธิบายให้ทราบเกี่ยวกับแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวและวิธีการตอบแบบวัด ก่อนเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ซักถามข้อสงสัยแล้วให้ประเมินตนเองตามแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวโดยใช้เวลา 30 นาที

7.2 ผู้วิจัยอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงขั้นตอนของกิจกรรม ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม จำนวนครั้งของการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง และกล่าวถึงการพัฒนาทักษะที่กลุ่มตัวอย่าง หลังจากนั้นจึงให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการฝึกอบรมตามโปรแกรมการกำกับตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้ชื่อ “การพัฒนาทักษะในการควบคุมอารมณ์” ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 6 ครั้ง โดยทำกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันพุธและวันเสาร์ของทุกสัปดาห์ติดต่อกันจนครบ 6 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 2 ชั่วโมง คือตั้งแต่เวลา 13.00 น. ถึง 15.00 น. สถานที่ในการทำกิจกรรม คือ ห้องกิจกรรมของวิทยาลัยเทคนิคเชียงใหม่

ผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยได้ดำเนินการกิจกรรมตามโปรแกรมการกำกับตนเอง ตามกระบวนการกำกับตนเอง 3 กระบวนการ ซึ่งได้แก่ การสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจ และการ

แสดงปฏิกิริยา ตอบสนองต่อตนเอง เพื่อเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มตัวอย่างโดยดำเนินกิจกรรมตามแนวทางดังนี้

1) การสังเกตตนเอง (self-observation)

การสังเกตตนเองเป็นวิธีหนึ่งที่เป็นกระบวนการสำคัญอันดับแรกในการกำกับตนเอง เพราะบุคคลจำเป็นต้องรู้ว่าเมื่อไรเกิดขึ้นกับตนเองบุคคลถึงจะคิดที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น หลังจากนั้นบุคคลจะนำข้อมูลที่ได้จากกระบวนการสังเกตตนเองมาเป็นข้อมูลในการตั้งเป้าหมาย (Bandura, 1986) ในกระบวนการสังเกตตนเองผู้วิจัยได้ฝึกให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้และมีประสบการณ์เกี่ยวกับการสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างจดบันทึกอารมณ์โกรธที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว โดยระบุถึงสถานการณ์ที่เข้ามากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ความคิดที่มีต่อสถานการณ์นั้น และผลที่ตามมาจากการกระทำพฤติกรรมก้าวร้าว ยกตัวอย่างเช่น โกรธเพื่อนที่ไม่มาตามนัด จึงตะโกนคำเพื่อนด้วยคำพูดที่หยาบคาย และทำลายของสาธารณะ สถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น คือ เพื่อนไม่มาตามนัด ความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น คือ เพื่อนไม่ให้ความสำคัญกับตนเองหรืออาจไปเที่ยวกับคนอื่นแล้วลืมหรือตั้งใจลืม จึงคิดอยากจะทำร้ายร่างกายและคำว่าเพื่อนแรงๆ ผลที่ตามมาจากการกระทำพฤติกรรมก้าวร้าว คือ สะใจ ได้ระบายอารมณ์โกรธ ผลเสียที่เกิดขึ้น คือ เพื่อนไม่คุยด้วยและของสาธารณะที่อยู่รอบตัวในขณะนั้นเสียหาย คนรอบข้างมองว่าเป็นคนนิสัยอันธพาล ไม่มีใครอยากคบ เป็นต้น นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างได้มองว่าหากตัวเขาเป็นผู้ถูกระทำจะรู้สึกอย่างไร ซึ่งเขามองว่ารู้สึกไม่พอใจที่ถูกคำว่าโดยที่ไม่ฟังเหตุผล และเมื่อเหตุการณ์นั้นผ่านไปเขาจึงรู้สึกว่าการกระทำดังกล่าวเป็นการกระทำที่ไม่มีประโยชน์ และถ้าเกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นอีกเขาจะใจเย็นและควบคุมอารมณ์ให้ได้มากกว่านี้ หลังจากกลุ่มตัวอย่างได้รู้ว่าการกระทำพฤติกรรมก้าวร้าวทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี ผู้วิจัยจึงให้เขากำหนดเป้าหมายในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวดังกล่าว ซึ่งเขาได้กำหนดเป้าหมายว่า เมื่อมีสถานการณ์มากระตุ้นให้เขาโกรธ เขาจะระงับอารมณ์โกรธโดยการนับเลข 1-10 ในใจหรือหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์นั้นไปก่อน โดยเขาจะทำอย่างน้อย 2 ครั้งในสัปดาห์เพื่อควบคุมพฤติกรรมการตะโกนคำผู้อื่นด้วยคำพูดที่หยาบคายและการทำลายของสาธารณะ เป็นต้น

การสังเกตตนเอง เป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ในการสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยตนเองและกำหนดเป้าหมายเพื่อควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยตนเองโดยมีรายละเอียดของกิจกรรมอยู่ในขั้นตอนที่ 1-4

2) กระบวนการตัดสินใจ (judgment process)

กระบวนการตัดสินใจเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากกระบวนการสังเกตตนเอง เมื่อบุคคลทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองแล้ว จะนำข้อมูลที่ได้ไป

เปรียบเทียบกับเป้าหมายหรือมาตรฐานที่เขากำหนดไว้ พฤติกรรมของบุคคลจะบรรลุผลสำเร็จหรือล้มเหลวนั้นขึ้นอยู่กับมาตรฐาน ที่นำมาประเมิน บุคคลจะกำหนดมาตรฐานขึ้นเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินพฤติกรรม และชี้แนะแนวทางให้กับตนเองว่าจะดำเนินพฤติกรรมต่อไปอย่างไร (Bandura, 1986)

กลุ่มตัวอย่างมีเป้าหมายในการดำเนินการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างกันไป แต่มีประเด็นที่ชัดเจน คือกำหนดเป้าหมายเพื่อควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา ซึ่งได้แก่การใช้คำพูดที่ไม่สุภาพหรือพูดหยาบคายจนถึงการตะโกนคำผู้อื่นด้วยถ้อยคำที่รุนแรง จำนวน 8 คนและการกำหนดเป้าหมายเพื่อควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย ซึ่งได้แก่ การควบคุมพฤติกรรมการทะเลาะวิวาท จำนวน 5 คน และการควบคุมพฤติกรรมทำลายข้าวของ จำนวน 6 คน หลังจากกลุ่มตัวอย่างกำหนดเป้าหมายในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยตนเอง ผู้วิจัยให้สังเกตและบันทึกการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะเวลา 1 สัปดาห์ โดยนำพฤติกรรมที่สามารถทำได้จริงมาเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ เช่น เป้าหมายที่กำหนดไว้ คือ เมื่อมีสถานการณ์กระตุ้นให้โกรธจะระงับอารมณ์โกรธ โดยการนับเลข 1-10 ในใจหรือหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์นั้นไปก่อนเพื่อควบคุมการตะโกนคำผู้อื่นด้วยการใช้คำพูดที่รุนแรงและหยาบคายอย่างน้อย 2 ครั้งในสัปดาห์ เมื่อกำหนดเป้าหมายแล้วกลุ่มตัวอย่างได้สังเกตและบันทึกการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยวิธีการดังกล่าวเพื่อประเมินพฤติกรรมตนเอง ซึ่งผลจากประเมินพฤติกรรมตนเองพบว่ากลุ่มตัวอย่าง 3 ใน 8 คน สามารถควบคุมพฤติกรรมการตะโกนคำผู้อื่นด้วยการใช้คำพูดที่รุนแรงและหยาบคายได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ กลุ่มตัวอย่าง 2 คน ไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมาย และกลุ่มตัวอย่าง 3 คน ไม่มีสถานการณ์กระตุ้น นอกจากกลุ่มตัวอย่างจะตัดสินพฤติกรรมตนเองโดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ด้วยตนเองแล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มเพื่อนำพฤติกรรมที่ทำได้มาเปรียบเทียบกับเป้าหมายของกลุ่มที่กำหนดไว้ร่วมกัน โดยให้เรียงลำดับว่าตนเองสามารถกระทำพฤติกรรมได้บรรลุตามเป้าหมายในลำดับที่เท่าใดของกลุ่ม เพื่อเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างที่กำหนดเป้าหมายในลักษณะที่คล้ายคลึงกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวร่วมกัน

กระบวนการตัดสินเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ในการสังเกตและบันทึกการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยตนเองและประเมินตนเอง โดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้ และเปรียบเทียบกับเป้าหมายของกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับเป้าหมายของตนเอง เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการประเมินพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง โดยมีรายละเอียดของกิจกรรมอยู่ในขั้นตอนที่ 4-5

3) การแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง (self-reaction)

การแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเองเป็นกระบวนการสุดท้ายของกลไกการกำกับตนเอง ซึ่งทำหน้าที่ 2 ประการ คือทำหน้าที่ตอบสนองผลการประเมินพฤติกรรมของตนเอง และทำหน้าที่ จูงใจในการกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง เมื่อบุคคลตัดสินใจกระทำพฤติกรรมของตนเองได้เท่ากับหรือสูงกว่าเป้าหมายที่เขาได้กำหนดไว้ เขาจะแสดงปฏิกิริยาทางบวกหรือเสริมแรงตนเองเพื่อส่งเสริมให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่ต่อไป (Bandura, 1986)

ในขั้นตอนที่ผ่านมา กลุ่มตัวอย่างได้ทำการสังเกตตนเอง โดยมีการกำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง และการสำรวจพฤติกรรมตนเองตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ แล้วตัดสินพฤติกรรมตนเองโดยประเมินพฤติกรรมการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวที่สามารถทำได้ด้วยตนเองเปรียบเทียบกับเป้าหมายของตนเองและเป้าหมายของกลุ่มที่กำหนดไว้ เมื่อเขาประเมินว่าตนเองทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ เขาจะเสริมแรงตนเองโดยการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเองทางบวก

ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเปิด โอกาสให้กลุ่มตัวอย่างสำรวจการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว และประเมินการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวที่สามารถทำได้จริงเปรียบเทียบกับเป้าหมายกำหนดไว้ ยกตัวอย่างเช่นกลุ่มตัวอย่างคนหนึ่งในกลุ่มมีเป้าหมายในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว คือ เมื่อมีสถานการณ์มากระตุ้นให้โกรธเขาจะระงับอารมณ์โกรธโดยการนับเลข 1-10 ในใจหรือหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์นั้นไปก่อนเพื่อควบคุมการตะโกนคำผู้อื่นด้วยการใช้คำพูดที่รุนแรงและหยาบคายจากเป้าหมายดังกล่าวจะเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างคนนี้ต้องการควบคุมพฤติกรรมการตะโกนคำผู้อื่นให้ได้ด้วยวิธีการระงับอารมณ์โกรธดังกล่าวมาข้างต้น โดยเขามีเป้าหมายคือต้องทำให้ได้อย่างน้อย 2 ครั้งในสัปดาห์ ผลจากการประเมินตนเองพบว่าเขาสามารถทำการควบคุมพฤติกรรมการตะโกนคำผู้อื่นได้มากกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ คือทำได้ 5 ครั้งในสัปดาห์ จากนั้นกลุ่มตัวอย่างรายนี้ได้นำประสบการณ์จากความสำเร็จที่เกิดจากการกระทำที่บรรลุตามเป้าหมายมาเปรียบเทียบกับเป้าหมายของกลุ่มที่กำหนดเป้าหมายไว้ใกล้เคียงกับเขา ผลจากการเปรียบเทียบการควบคุมพฤติกรรมการตะโกนคำผู้อื่นกับเพื่อนในกลุ่ม จำนวน 8 คน พบว่าเขาสามารถควบคุมพฤติกรรมการตะโกนคำผู้อื่นได้เป็นลำดับที่ 1 ของกลุ่ม จากนั้นจึงให้กลุ่มตัวอย่างคนดังกล่าววิเคราะห์ผลดีที่เกิดจากการกระทำที่บรรลุเป้าหมายในครั้งนี้ ซึ่งเขามองว่าการกระทำดังกล่าวทำให้เขาสามารถควบคุมพฤติกรรมการตะโกนคำผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและเขารู้สึกภูมิใจที่สามารถทำได้ตามเป้าหมาย แนวทางในการดำเนินการต่อไปคือเขาจะพยายามควบคุมอารมณ์โกรธของตนเองต่อไปให้ดีที่สุด นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างคนนี้แล้วยังมีกลุ่มตัวอย่างอีก 13 คน ที่มีประสบการณ์จากความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการกระทำที่บรรลุเป้าหมาย กลุ่มตัวอย่าง 2 คน ไม่สามารถทำได้ตาม

เป้าหมายที่กำหนดไว้ และกลุ่มตัวอย่าง 3 คน ไม่เจอสถานการณ์กระตุ้น ผู้วิจัยจึงเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ที่สามารถกระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้เกี่ยวกับแนวทางและวิธีการในการกระทำเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย พร้อมกับให้กำลังใจกลุ่มตัวอย่างทุกคน เพื่อมุ่งใจให้กลุ่มตัวอย่างมีความพยายามมากขึ้นที่จะทำพฤติกรรมให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

การแสดงปฏิกิริยาตอบสนองของตนเองเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ในการประเมินพฤติกรรมตนเองและแสดงปฏิกิริยาตอบสนองของตนเอง เพื่อมุ่งใจและเสริมแรงให้ตนเองเกิดความพยายามในการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ต่อไป โดยมีรายละเอียดของกิจกรรมอยู่ในขั้นตอนที่ 6

หลังจากที่กลุ่มตัวอย่างได้รับความรู้และมีประสบการณ์ในการฝึกควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยวิธีการกำกับตนเองแล้ว ผู้วิจัยได้มอบหมายให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนนำแบบประเมินการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวและการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองของตนเองไปใช้ในการสำรวจการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองเป็นระยะเวลา 1 เดือน ผลจากการประเมินพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีประสบการณ์จากความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการกระทำเพื่อควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้จำนวน 15 คน ไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้จำนวน 2 คน และไม่สามารถประเมินได้ จำนวน 2 คน เพราะไม่มีสถานการณ์กระตุ้น

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนสามารถพัฒนาได้จากแหล่งข้อมูล 4 แหล่ง คือ ประสบการณ์จากความสำเร็จ ประสบการณ์จากผู้อื่น การชักจูงด้วยคำพูด และสถานะทางด้านร่างกายและอารมณ์ที่พร้อม โดยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนอาจเกิดขึ้นได้จากการรับรู้ข้อมูลจากแหล่งข้อมูลใดแหล่งข้อมูลหนึ่งหรือหลายๆแหล่งข้อมูลผสมผสานกันก็ได้ (Bandura, 1997) เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองดังที่กล่าวมาข้างต้นจึงทำให้กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์จากความสำเร็จ ยกตัวอย่างเช่นกลุ่มตัวอย่างคนหนึ่งกำหนดเป้าหมายไว้ว่าเมื่อมีสถานการณ์มากระตุ้นให้โกรธเขาจะระงับอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นโดยการนับเลข 1-10 ในใจหรือหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์นั้นไปเพื่อควบคุมพฤติกรรมการตะโกนคำผู้อื่นด้วยการใช้คำพูดที่รุนแรงและหยวนคาย โดยเขาต้องการควบคุมพฤติกรรมดังกล่าวให้ได้อย่างน้อย 2 ครั้งในสัปดาห์ แต่ในความเป็นจริงกลุ่มตัวอย่างคนดังกล่าวสามารถควบคุมพฤติกรรมการตะโกนคำผู้อื่นได้ถึง 5 ครั้งในสัปดาห์ ซึ่งสูงกว่าเป้าหมาย ที่ได้กำหนดไว้ และเมื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายของกลุ่มพบว่าเขาสามารถทำได้เป็นลำดับที่ 1 ของกลุ่มที่กำหนดเป้าหมายไว้ใกล้เคียงกับเขา ผลจากการประเมินตนเองโดยเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้และเปรียบเทียบกับเป้าหมายของกลุ่มดังกล่าวทำให้

กลุ่มตัวอย่างคนนี้มีประสบการณ์จากความสำเร็จ ซึ่งความสำเร็จดังกล่าวส่งผลให้เขามีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงขึ้น

นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จจากการกระทำเพื่อควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวจะเป็นตัวแบบให้เพื่อนในกลุ่มที่ตั้งเป้าหมายไว้ใกล้เคียงกันแต่ยังไม่ประสบความสำเร็จ การได้เห็นประสบการณ์จากผู้อื่นในด้านของประสบการณ์ที่เกิดจากความสำเร็จโดยผ่านการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน จะทำให้กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีสถานการณ์กระตุ้นได้นำแนวทางที่ประสบความสำเร็จของตัวแบบไปปรับใช้เพื่อดำเนินการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยตนเองตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

การชักจูงด้วยคำพูดโดยการให้กำลังใจและการเสริมแรงด้วยการใช้คำพูดทางบวกจากผู้วิจัย ผู้ช่วยผู้วิจัย และเพื่อนในกลุ่ม เช่น “ผู้วิจัยเชื่อว่าคุณสามารถทำได้” “ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของคุณจะเป็นจุดหนึ่งที่ช่วยให้สังคมลดการใช้ความรุนแรง” เป็นต้น ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างมีสภาวะทางด้านร่างกายที่แข็งแรงไม่เจ็บป่วย และได้รับการเตรียมความพร้อมด้านสภาวะอารมณ์ก่อนเข้ากลุ่มทุกครั้ง โดยการให้พักและผ่อนคลายอารมณ์ที่ตึงเครียดก่อนเริ่มกิจกรรมและระหว่างการทำกิจกรรมเป็นระยะ โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่าง เล่นเกมส่ก่อนเข้าสู่เนื้อหาเพื่อให้เกิดความพร้อมของสภาวะอารมณ์ และให้พักในระหว่างทำกิจกรรม 15 นาที ดังนั้นเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์จากความสำเร็จ มีประสบการณ์จากผู้อื่น มีการชักจูงด้วยคำพูด และมีความพร้อมทางด้านร่างกายและสภาวะอารมณ์ ด้วยแหล่งข้อมูลทั้ง 4 แหล่ง ทำให้กลุ่มตัวอย่างฝึกกระบวนการทั้ง 3 ได้อย่างราบรื่นและเป็นไปตามเป้าหมาย ส่งผลให้การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงขึ้น

7.3 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวซ้ำ หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน เพราะในช่วงเวลา 3 สัปดาห์พฤติกรรมก้าวร้าวอาจจะไม่เกิดเพราะไม่มีสิ่งกระตุ้น เนื่องจากการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจะต้องอาศัยแหล่งข้อมูลจากประสบการณ์จากความสำเร็จเป็นสำคัญ ดังนั้นในการประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนซ้ำ จึงจำเป็นต้องประเมินหลังทำกิจกรรมตามโปรแกรม 1 เดือน ก่อนนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนบุคคลใช้การวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุม พฤติกรรมก้าวร้าว ระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการ ทดสอบค่าที (t-test) ชนิด 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample) หลังการ ทดสอบการกระจายของข้อมูลดังกล่าวด้วยสถิติ Kolmogorov-Smirnov แล้วพบว่าเป็นโค้งปกติ
3. ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุม พฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังจากการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ชนิด 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent sample) หลังการทดสอบการกระจาย ของข้อมูลดังกล่าวด้วยสถิติ Kolmogorov-Smirnov แล้วพบว่าเป็นโค้งปกติ