

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะ
แห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นที่ศึกษาในวิทยาลัยเทคนิคเชียงใหม่ จำนวน
40 คน ระหว่างเดือนตุลาคม พ.ศ. 2549 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ. 2550 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดย
วิธีการสุ่มอย่างง่าย และแบ่งกลุ่มตัวอย่างเพื่อสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการจับคู่
เหมือน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน แต่เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในกลุ่ม
ทดลอง 1 คน ไม่มีความพร้อมในการเข้าร่วมโปรแกรม จึงได้ขออนุญาตออกจากกลุ่มไปหลังการ
เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม ครั้งที่ 1 ดังนั้นจึงเหลือกลุ่มทดลอง จำนวน 19 คน ผลการศึกษาได้
นำเสนอในตารางประกอบคำอธิบายโดยแบ่งเป็น 3 ส่วน ตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว
ของกลุ่มตัวอย่าง ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว
ของกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นเด็กวัยรุ่นเพศชายที่ศึกษาในวิทยาลัยเทคนิคเชียงใหม่ จำนวน 39 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 19 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม มีอายุระหว่าง 15-18 ปี โดยมีอายุเฉลี่ยใกล้เคียงกัน คือกลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ย 16 ปี และกลุ่มควบคุมมีอายุเฉลี่ย 16.25 ปี กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพระดับชั้นปีที่ 1 คือกลุ่มทดลอง ร้อยละ 57.90 และกลุ่มควบคุม ร้อยละ 60 ส่วนที่เหลือกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 2 ลักษณะครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน คือกลุ่มทดลอง ร้อยละ 78.90 และกลุ่มควบคุม ร้อยละ 85 มีบางส่วนที่บิดามารดาแยกกันอยู่หรือบิดามารดาเสียชีวิต ปัจจุบันกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา คือกลุ่มทดลอง ร้อยละ 73.70 และกลุ่มควบคุม ร้อยละ 80 ตามลำดับ มีส่วนน้อยที่อาศัยอยู่กับเฉพาะบิดาหรือมารดาหรืออาศัยอยู่กับญาติ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีประวัติการดื่มสุราน้อยกว่าเดือนละครั้ง คือกลุ่มทดลอง ร้อยละ 57.90 และกลุ่มควบคุม ร้อยละ 65 มีบางส่วนที่ไม่เคยดื่มสุราเลยหรือดื่มสุราสัปดาห์ละครั้ง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยใช้สารเสพติดประเภทอื่น คือกลุ่มทดลอง ร้อยละ 84.20 และกลุ่มควบคุม ร้อยละ 85 มีส่วนน้อยที่ใช้สารเสพติดน้อยกว่าเดือนละครั้ง หรือเคยมีประวัติการใช้สารเสพติดประเภทอื่นเกือบทุกวัน ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา ลักษณะครอบครัว ผู้ที่อยู่อาศัย
ด้วยในปัจจุบัน ประวัติการดื่มสุราและประวัติการใช้สารเสพติดประเภทอื่น

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง (n = 19)		กลุ่มควบคุม (n = 20)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อายุ (ปี)				
15	5	26.30	4	20
16	9	47.40	8	40
17	5	26.30	7	35
18	0	0	1	5
	$(\bar{X} = 16, SD = .75)$		$(\bar{X} = 16.25, SD = .85)$	
ระดับการศึกษา				
ปวช. 1	11	57.90	12	60
ปวช. 2	8	42.10	8	40
ลักษณะครอบครัว				
บิดามารดาอยู่ด้วยกัน	15	78.90	17	85
บิดามารดาแยกกันอยู่	4	21.10	1	5
บิดามารดาเสียชีวิต	0	0	2	10
ผู้ที่อยู่อาศัยด้วยในปัจจุบัน				
บิดาและมารดา	14	73.70	16	80
บิดาหรือมารดา	3	15.80	2	10
ญาติ	2	10.50	2	10
ประวัติการดื่มสุรา				
ไม่เคยดื่มเลย	6	31.60	7	35
น้อยกว่าเดือนละครั้ง	11	57.90	13	65
สัปดาห์ละครั้ง	2	10.50	0	0

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง (n = 19)		กลุ่มควบคุม (n = 20)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ประวัติการใช้สารเสพติดประเภทอื่น (บุหรื)				
ไม่เคยใช้เลย	16	84.20	17	85
น้อยกว่าเดือนละครั้ง	2	10.50	3	15
เกือบทุกวัน	1	5.30	0	0

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มตัวอย่าง ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง มีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว ก่อนการทดลองเท่ากับ 124.95 (SD= 8.89) และภายหลังการทดลองเท่ากับ 152.21 (SD= 13.41) ส่วนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติ มีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว ก่อนการทดลองเท่ากับ 125.90 (SD= 7.36) และภายหลังการทดลองเท่ากับ 129.00 (SD= 8.22) เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว ด้วยสถิติทดสอบค่าที (t-test) ชนิด 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for dependent sample) พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองซึ่งได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติ พบว่า คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2

เปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มตัวอย่าง ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	การรับรู้สมรรถนะแห่งตน				t	p-value
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง			
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
กลุ่มทดลอง	124.95	8.89	152.21	13.41	-7.188	.000***
กลุ่มควบคุม	125.90	7.36	129.00	8.22	-1.413	.174 ^{ns}

หมายเหตุ. *** $P < .001$. ^{ns} = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ.

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

เมื่อเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น ก่อนการทดลองและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการกำกับตนเอง และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติ วิเคราะห์ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) ชนิด 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test for independent sample) พบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3

เปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	การรับรู้สมรรถนะแห่งตน				t	p-value
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม			
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
ก่อนการทดลอง	124.95	8.89	125.90	7.36	.365	.717 ^{ns}
หลังการทดลอง	152.21	13.41	129.00	8.22	-6.553	.000***

หมายเหตุ. *** $P < .001$. ^{ns} = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ.

การอภิปรายผล

การศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น ผู้วิจัยอภิปรายผลการศึกษาตามสมมติฐานการวิจัยดังนี้

สมมติฐานที่ 1 เด็กวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมการกำกับตนเอง

ผลของการวิจัย พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองสูงกว่าก่อน ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (ตารางที่ 2) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ 1 โดยอธิบายได้ว่าการที่กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ การสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง (Bandura, 1986) โดยผ่านแหล่งข้อมูลในการพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งได้แก่ประสบการณ์จากความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการกระทำที่บรรลุตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ เพราะการที่เขากำหนดเป้าหมายขึ้นมาแล้วสามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ส่งผลให้เขามีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงขึ้น นอกจากนี้การได้เห็นตัวแบบที่มีลักษณะใกล้เคียงกับตนประสบความสำเร็จจากการกระทำที่บรรลุตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ ประกอบกับการชักจูงด้วยคำพูดจากผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย และเพื่อนในกลุ่ม และในสถานะที่เขา มีสภาพร่างกายที่ดีและมีสภาวะอารมณ์ทางบวก แหล่งข้อมูลทั้ง 4 แหล่งนี้ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงขึ้น ซึ่งเป็นไปตามคำกล่าวของแบนดูราว่าการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสามารถพัฒนาได้จากแหล่งข้อมูล 4 แหล่ง คือ ประสบการณ์จากความสำเร็จ ประสบการณ์จากผู้อื่น การชักจูงด้วยคำพูด สภาพร่างกายและสภาวะอารมณ์ที่พร้อม โดยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนอาจเกิดขึ้นได้จากการรับรู้ข้อมูลจากแหล่งข้อมูลใดแหล่งข้อมูลหนึ่งหรือหลายๆ แหล่งข้อมูลผสมผสานกันก็ได้ (Bandura, 1997) ดังนั้นเมื่อกลุ่มทดลองได้รับการพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยโปรแกรมการกำกับตนเอง จึงทำให้มีแหล่งข้อมูลในการพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ซึ่งแหล่งข้อมูลดังกล่าวช่วยให้กลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงขึ้นโดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ประสบการณ์จากความสำเร็จ (enactive mastery experience) จากการที่กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองตามกระบวนการกำกับตนเอง 3 กระบวนการ ทำให้กลุ่มทดลองมีประสบการณ์จากความสำเร็จดังนี้คือ

กระบวนการสังเกตตนเอง กลุ่มทดลองได้รับการฝึกการสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง โดยฝึกสังเกตและบันทึกอารมณ์โกรธที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวภายใต้สถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธแล้วแสดงออกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว ปังจียภายในตัวบุคคลและปังจียภายนอกที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวทำให้กลุ่มทดลองเข้าใจและตระหนักรู้ว่าพฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากปังจียภายในตัวบุคคลและปังจียภายนอก ดังที่ แบนดูรา (1986) ได้กล่าวไว้ว่าการแสดงพฤติกรรมของบุคคล (represent behavior) เป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างปังจียภายในตัวบุคคล (internal personal factor) และสิ่งแวดล้อมภายนอก (external environment) ในลักษณะร่วมกำหนดซึ่งกันและกัน (triadic reciprocal determinism) ยกตัวอย่างเช่นกลุ่มทดลองคนหนึ่งรู้สึกโกรธเพื่อนที่ไม่ช่วยทำงานกลุ่มจึงตะโกนคำเพื่อนด้วยคำพูดที่หยาบคายจนเกิดการทะเลาะวิวาทขึ้นในกลุ่ม พฤติกรรมก้าวร้าวคือการตะโกนคำเพื่อนด้วยคำพูดที่หยาบคายและการทะเลาะวิวาท สถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้นคือเพื่อนไม่ช่วยทำงานกลุ่ม (ปังจียภายนอก) ความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้นคือเพื่อนเขาเปรียบตนเองโดยไม่ยอมช่วยงานกลุ่ม รู้สึกไม่พอใจจึงอยากตะโกนคำเพื่อนเพื่อให้รู้ว่าต้องมาช่วยกันทำงานกลุ่ม (ปังจียภายในตัวบุคคล) เมื่อกลุ่มทดลองคนดังกล่าวถูกกระตุ้นด้วยปังจียภายนอกและปังจียภายในตัวบุคคลดังกล่าวมาข้างต้นจึงทำให้เขาแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาทางวาจาและร่างกายคือ การตะโกนคำเพื่อนด้วยคำพูดที่หยาบคายและการทะเลาะวิวาทกับเพื่อน

เมื่อเขาได้เรียนรู้ว่าพฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากปังจียภายในตัวบุคคลและปังจียภายนอก ผู้วิจัยได้ให้วิเคราะห์ถึงผลดีและผลเสียจากการกระทำพฤติกรรมก้าวร้าวดังกล่าว ซึ่งกลุ่มทดลองคนดังกล่าววิเคราะห์ได้ว่าพฤติกรรมการตะโกนคำเพื่อนด้วยคำพูดที่หยาบคายและการทะเลาะวิวาทกับเพื่อนในกลุ่มมีผลดีคือตนเองได้ระบายอารมณ์โกรธและความรู้สึกไม่พอใจออกมา รู้สึกสะใจ ผลเสียที่เกิดขึ้นคือเพื่อนคนดังกล่าวไม่พอใจและเกิดการทะเลาะวิวาทกันขึ้น ถูกครูทำโทษ ไม่ได้ทำงานกลุ่ม หลังจากการทะเลาะวิวาทเพื่อนไม่คุยด้วยอีกเลย การวิเคราะห์ผลดีและผลเสียจากการกระทำพฤติกรรมก้าวร้าวดังกล่าวส่งผลให้กลุ่มทดลองได้รู้จักตนเองมากขึ้นทั้งด้านบวกและด้านลบ ทำให้เข้าใจพฤติกรรมตนเองและรับรู้จุดไหนที่ควรพัฒนาให้ดีขึ้น ซึ่งนับเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ดังคำกล่าวของแบนดูรา (Bandura, 1986) ที่ว่าบุคคลจำเป็นต้องรู้ว่ามียะไรเกิดขึ้นกับตนเองบุคคลถึงจะคิดที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น หลังจากนั้นบุคคลจึงจะนำข้อมูลที่ได้จากกระบวนการสังเกตตนเองมาเป็นข้อมูลในการตั้งเป้าหมาย

กลุ่มทดลองได้กำหนดเป้าหมายในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยตนเอง เช่น เมื่อมีสถานการณ์มากระตุ้นให้เขาโกรธ เขาจะระงับอารมณ์โกรธโดยใช้คำพูดแสดงความรู้สึกแทนการกระทำ เช่น โกรธเพื่อนที่ไม่ช่วยทำงานกลุ่มแต่ไม่แสดงออกด้วยการตะโกนคำเพื่อนด้วย

คำพูดที่หยาบคายและไม่ทะเลาะวิวาทกับเพื่อน แต่จะใช้คำพูดแทนว่า “ฉันโกรธมากที่เธอไม่ช่วยฉันทำงานกลุ่มทำให้ฉันต้องทำงานคนเดียว” เป็นต้น โดยเขาจะระงับอารมณ์โกรธด้วยวิธีการดังกล่าวให้ได้อย่างน้อย 3 ครั้งในสัปดาห์เมื่อเขาต้องเผชิญกับสถานการณ์อื่นที่มีลักษณะคล้ายกับเหตุการณ์นี้ เพื่อควบคุมพฤติกรรมกระตือรือร้นด้วยคำพูดที่หยาบคายและหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาทกับเพื่อน โดยเป้าหมายที่กำหนดขึ้นเป็นเป้าหมายที่ชัดเจน ทำหาย ใกล้เคียงกับความเป็นจริงและใช้ระยะเวลาไม่นาน จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างทราบข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการกระทำชัดเจนมากขึ้น และสามารถนำข้อมูลดังกล่าวมาเป็นเกณฑ์ในการประเมินพฤติกรรมตนเองเพื่อเปรียบเทียบกับพฤติกรรมที่สามารถทำได้จริง ดังคำกล่าวของแบนดูรา (Bandura, 1986) ที่ว่าการกำหนดเป้าหมายจะช่วยให้บุคคลได้รู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการกระทำอย่างชัดเจน และสามารถใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมที่บุคคลกระทำกับพฤติกรรมเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ เพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับในการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองและจะมีอิทธิพลต่อแรงจูงใจ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความสนใจ กล่าวคือเมื่อเขากำหนดเป้าหมายขึ้นมาแล้วเขาสามารถทำได้เท่ากับหรือ สูงกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ เขาก็จะมีแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมมากขึ้นและมีแนวโน้มที่จะใช้ความพยายามเพื่อให้การกระทำนั้นบรรลุตามเป้าหมายตามที่ได้กำหนดไว้และเมื่อเขาสามารถกระทำพฤติกรรมดังกล่าวได้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ จะส่งผลให้เขามีแนวโน้มที่จะมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงขึ้นและสนใจที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นเพิ่มมากขึ้น (Bandura, 1986)

หลังจากกลุ่มทดลองได้กำหนดเป้าหมายเพื่อควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวขึ้นมาแล้ว เขาได้สำรวจตนเองว่าสามารถทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ โดยดำเนินการสังเกตและบันทึกการกระทำเพื่อควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองที่เกิดขึ้นในแต่ละวันด้วยตนเอง เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้เป็นข้อมูลในกระบวนการตัดสินใจ เช่น ผลจากการสังเกตและบันทึกการระงับอารมณ์โกรธโดยใช้คำพูดแสดงความรู้สึกแทนการกระทำเมื่อมีสถานการณ์มากระตุ้นให้โกรธ เพื่อควบคุมพฤติกรรมกระตือรือร้นด้วยคำพูดที่หยาบคายและหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาท พบว่ากลุ่มทดลองคนดังกล่าวสามารถควบคุมพฤติกรรมกระตือรือร้นด้วยคำพูดที่หยาบคาย และหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นด้วยวิธีการระงับอารมณ์โกรธ โดยใช้คำพูดแสดงความรู้สึกแทนการกระทำได้ตามเป้าหมายคือ 3 ครั้งในสัปดาห์และไม่เกิดการทะเลาะวิวาทเลยในสัปดาห์ที่ผ่านมา ซึ่งบรรลุตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ และเมื่อนำพฤติกรรมที่สามารถทำได้จริงมาเปรียบเทียบกับกลุ่มที่กำหนดเป้าหมายไว้ในลักษณะใกล้เคียงกัน พบว่าเขาสามารถกระทำพฤติกรรมได้บรรลุตามเป้าหมายในลำดับที่ 1 ในกลุ่มที่กำหนดเป้าหมายในลักษณะใกล้เคียงกัน และสามารถควบคุมพฤติกรรมกระตือรือร้นด้วยคำพูดที่หยาบคายได้เป็นลำดับที่ 1 ของกลุ่มที่มีเป้าหมายในการ

หลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาทกับคนอื่น ในกระบวนการตัดสินใจนั้นบุคคลจะประเมินพฤติกรรมของตนเองโดยเปรียบเทียบเชิงอ้างอิงทางสังคม 4 วิธี คือ เปรียบเทียบกับเป้าหมายของกลุ่ม เปรียบเทียบกับสังคม เปรียบเทียบกับตนเอง และเปรียบเทียบกับกลุ่ม (Bandura, 1986) ดังนั้นเมื่อกลุ่มทดลองนำพฤติกรรมที่ทำได้จริงไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายของตนเองและเป้าหมายกลุ่มแล้วพบว่าตนเองสามารถกระทำพฤติกรรมได้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้และสามารถทำได้ในลำดับที่ 1 ของกลุ่มที่กำหนดเป้าหมายไว้ใกล้เคียงกัน เขาจึงแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเองโดยการให้สิ่งจูงใจสำหรับการกระทำพฤติกรรมของตนเอง โดยการให้สิ่งจูงใจภายนอกแก่ตนเอง เช่น ไปร้องเพลงกับเพื่อน และให้สิ่งจูงใจภายในแก่ตนเอง เช่น ภูมิใจในตนเองและรู้สึกพึงพอใจที่สามารถทำได้ตามเป้าหมาย ซึ่งประสบการณ์จากความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการกระทำได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ทำให้เขามีแรงจูงใจ มีความพยายาม มีความสนใจ ที่จะกระทำตามเป้าหมายนั้นต่อไปและมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงขึ้น ดังคำกล่าวของแบนดูราที่ว่าเมื่อบุคคลมีประสบการณ์เกี่ยวกับความสำเร็จบ่อยครั้งจะทำให้เขามีความเชื่อมั่นในตนเองและรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะเผชิญกับสถานการณ์แบบเดียวกับที่เคยประสบมาก่อนส่งผลให้มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง แม้ว่าในบางครั้งสถานการณ์นั้นจะพบกับความล้มเหลวบ้างก็ตามแต่จะไม่มีผลกระทบมากนัก เพราะบุคคลจะประเมินว่าความล้มเหลวนี้เป็นผลมาจากปัจจัยอื่นๆ เช่น ความพยายามไม่พอหรือใช้วิธีการทำงานไม่เหมาะสมมากกว่าที่จะรับรู้ว่าคุณไม่มีความสามารถและบุคคลจะพยายามปรับเปลี่ยนสถานการณ์ที่ล้มเหลวให้ประสบความสำเร็จโดยใช้ความพยายามและฝึกทักษะเพื่อที่จะควบคุมสถานการณ์นั้นๆ (Bandura, 1997)

2. ประสบการณ์จากผู้อื่น (vicarious experience) กลุ่มทดลองที่กำหนดเป้าหมายขึ้นมาแล้วไม่สามารถทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้นำประสบการณ์จากตัวแบบที่กำหนดเป้าหมายไว้ในลักษณะใกล้เคียงกับตนเองมาใช้ เช่น กลุ่มทดลองจำนวน 1 คนที่กระทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ คือ ผลจากการสังเกตและบันทึกการระงับอารมณ์โกรธ โดยการใช้คำพูดแสดงความรู้สึกแทนการกระทำเมื่อมีสถานการณ์มากระตุ้นให้โกรธ เพื่อควบคุมพฤติกรรมการตะโกนคำผู้อื่นด้วยคำพูดที่หยาบคายและหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาท พบว่าเขาสามารถควบคุมพฤติกรรมการตะโกนคำผู้อื่นได้ 1 ครั้งในสัปดาห์และไม่สามารถหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาทได้ ซึ่งการกระทำดังกล่าวต่ำกว่าเป้าหมายของตนเองที่ได้กำหนดไว้ และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่กำหนดเป้าหมายไว้ในลักษณะใกล้เคียงกันพบว่าเขาสามารถกระทำพฤติกรรมได้บรรลุตามเป้าหมายในลำดับสุดท้ายของกลุ่มซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 4 คน เขาจึงนำวิธีดำเนินการของกลุ่มทดลองที่สามารถทำได้ตามเป้าหมายในลำดับที่ 1 ของกลุ่มมาปรับใช้เพื่อดำเนินการตามเป้าหมายนั้นให้บรรลุผลสำเร็จต่อไป ดังคำกล่าวของแบนดูราที่ว่าบุคคลจะใช้บรรทัดฐานของบุคคลอื่นในสังคม

หรือบุคคลที่ได้รับความเชื่อถือที่ลงมือกระทำด้วยความมานะพยายามแล้วประสบความสำเร็จมาเป็นมาตรฐานในการตัดสินใจของตนเอง (Bandura, 1997)

3. **การชักจูงด้วยคำพูด (verbal persuasion)** ในระหว่างการดำเนินการทดลองผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยได้ใช้คำพูดชักจูงกลุ่มทดลอง โดยการให้คำแนะนำเกี่ยวกับตั้งเป้าหมายในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวที่เหมาะสมตลอดจนแนะนำวิธีการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวที่เหมาะสม ให้กำลังใจและกล่าวชมเชยกลุ่มทดลองที่สามารถทำได้ตามเป้าหมายเป็นระยะๆ เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นของกลุ่มทดลองในการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ นอกจากผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยแล้วเพื่อนในกลุ่มทดลองได้มีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้เพื่อนในกลุ่มกระทำพฤติกรรมให้ได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้โดยการใช้คำพูดทางบวก เช่น “.....เชื่อว่าคุณสามารถทำได้” ซึ่งการใช้คำพูดชักจูงดังกล่าวทำให้กลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงขึ้น ดังคำกล่าวของเบนดูราที่ว่า การใช้คำพูดเพื่อให้บุคคลเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมให้ประสบความสำเร็จได้เป็นการให้กำลังใจและเพิ่มความเชื่อมั่นของบุคคลในการตัดสินใจความสามารถของตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพฤติกรรมที่บุคคลรู้สึกยุ่งยากที่จะตัดสินใจความสามารถของตน แต่หากมีบุคคลสำคัญหรือบุคคลที่ได้รับการเชื่อถือขอให้คำชี้แนะ กล่าวชมเชย หรือพูดให้กำลังใจจะได้ผลดีกว่าการปล่อยให้บุคคลสงสัยเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง (Bandura, 1997)

4. **สภาพร่างกายและสภาวะอารมณ์ (physiological and affective states)** ก่อนดำเนินการกิจกรรมตามโปรแกรมการกำกับตนเอง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยได้สังเกตสภาพร่างกายและสภาวะอารมณ์ของกลุ่มทดลองทุกครั้งก่อนเริ่มกลุ่ม ซึ่งในการทำกิจกรรมตามขั้นตอนทั้ง 6 ครั้งกลุ่มทดลองจำนวน 19 คน มีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ส่วนสภาวะอารมณ์นั้นในการทำกิจกรรมบางครั้งกลุ่มทดลองบางคนมีความเครียดและวิตกกังวลจากเรื่องอื่นก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยจึงให้คำปรึกษาเพื่อให้กลุ่มทดลองได้ระบายความคับข้องใจพร้อมทั้งให้กำลังใจและให้พักก่อนเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ก่อนทำกิจกรรมผู้วิจัยได้ทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดให้แก่กลุ่มทดลอง เช่น เล่นเกม ร้องเพลง เป็นต้น ทำให้กลุ่มทดลองมีความพร้อมทางด้านร่างกายและสภาวะอารมณ์ก่อนทำกิจกรรมทุกครั้ง ซึ่งสภาพร่างกายที่มีความพร้อมทำให้เขามีอารมณ์ทางบวกและมีความพึงพอใจในการทำกิจกรรม ส่งผลให้เขามีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงขึ้น ดังคำกล่าวของเบนดูราที่ว่าในสภาวะที่ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี จะทำให้บุคคลมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงขึ้น แต่ในสภาวะร่างกายที่มีความเสี่ยงต่อความผิดปกติหรือเจ็บป่วย เจ็บปวด เหนื่อยล้า ภาวะที่ไม่สบาย จะส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนลดต่ำลง สภาวะทางอารมณ์ก็เช่นเดียวกัน อารมณ์ทางบวก เช่น ความพึงพอใจ ความรู้สึกมีความสุข ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จะมีผลทำให้บุคคลรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงขึ้น

แต่อารมณ์ทางลบ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว จะส่งผลให้บุคคลรับรู้สมรรถนะแห่งตนลดลงและมักจะหลีกเลี่ยงการกระทำพฤติกรรมนั้นๆ (Bandura, 1997)

เมื่อกลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์การเรียนรู้จากแหล่งข้อมูล 4 แหล่ง ดังกล่าวมาข้างต้นจึงทำให้กลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงขึ้น ซึ่งผลการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการศึกษาของ ดวงเพ็ญ เรือนใจมั่น (2542) เรื่องผลการประยุกต์ใช้โปรแกรมฝึกกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับโปรแกรมการฝึกการกำกับตนเอง ก่อนการเรียนวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 เรื่อง กระบวนการพยาบาลอยู่ในระดับต่ำ ส่วนหลังการเรียนวิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการพยาบาล 1 เรื่อง กระบวนการพยาบาล กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการใช้กระบวนการพยาบาลอยู่ในระดับสูง และการศึกษาของ รจเรข รัตนจารย (2547) เรื่องผลของการฝึกการกำกับตนเองในการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนโดยใช้แผนการจัดการเรียนรู้ที่มีการฝึกการกำกับตนเองในการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในวิชาวิทยาศาสตร์สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นหลังจากได้รับ โปรแกรมการกำกับตนเองกลุ่มทดลองจึงมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงขึ้น

สมมุติฐานที่ 2 เด็กวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการกำกับตนเองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติ

ผลของการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองซึ่ง ได้รับ โปรแกรมการกำกับตนเองมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (ตารางที่ 3) ซึ่งสนับสนุนสมมุติฐานที่ 2 โดยอธิบายได้ว่าโปรแกรมการกำกับตนเองสามารถเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวได้ เมื่อมีการควบคุมตัวแปรด้านเพศอายุ ระดับการศึกษาและคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวโดยการจับคู่เหมือน ก่อนทดลองกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับปานกลาง แต่หลังจากการทดลองกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองซึ่งได้รับ โปรแกรมการกำกับตนเองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงขึ้น จากประสบการณ์ที่ได้รับจากแหล่งข้อมูล 4 แหล่ง คือ ประสบการณ์จากความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการกระทำที่บรรลุเป้าหมาย ประสบการณ์จากผู้อื่น การใช้คำพูดชักจูง

ของผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย และเพื่อนร่วมกลุ่มในสถานะที่ร่างกายและอารมณ์มีความพร้อม ดังที่แบนดูราได้กล่าวไว้ว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสามารถพัฒนาได้จากแหล่งข้อมูล 4 แหล่ง คือ ประสบการณ์จากความสำเร็จ ประสบการณ์จากผู้อื่น การชักจูงด้วยคำพูด สภาพร่างกายและสภาวะอารมณ์ (Bandura, 1997) ดังนั้นคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองที่ได้รับการโปรแกรมการกำกับตนเองจึงสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีลักษณะคล้ายคลึงกัน คือ เป็นเด็กวัยรุ่นชายที่มีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนกลางถึงวัยรุ่นตอนปลาย (กรมสุขภาพจิต, 2545; WHO, 2002) คือ มีอายุระหว่าง 15-18 ปี โดยมีอายุเฉลี่ย คือ 16 ปี และ 16.25 ปีตามลำดับ และส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพระดับชั้นปีที่ 1 ก่อนทดลองกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีคะแนนรวมของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับมั่นใจปานกลางถึงไม่มั่นใจว่าสามารถทำได้เลย โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มที่ถูกจับคู่เหมือนเพื่อแบ่งเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนห่างกันไม่เกิน 5 คะแนน นอกจากความคล้ายคลึงกันในเรื่องเพศอายุ ระดับการศึกษาและคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนแล้ว กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่มีลักษณะคล้ายคลึงกันในเรื่อง ลักษณะครอบครัว ผู้ที่อาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน ประวัติการดื่มสุรา และประวัติการใช้สารเสพติดประเภทอื่น ดังนี้คือลักษณะครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน มีประวัติการดื่มสุราน้อยกว่าเดือนละครั้ง และส่วนใหญ่ไม่เคยใช้สารเสพติดประเภทอื่น ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความคล้ายคลึงกัน ดังนั้นการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองจึงไม่แตกต่างกัน

หลังการทดลองกลุ่มทดลองที่ได้รับการโปรแกรมการกำกับตนเองเพื่อเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว มีแหล่งข้อมูลที่ช่วยพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งได้รับจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำที่บรรลุเป้าหมาย การได้เห็นตัวแบบที่มีลักษณะใกล้เคียงกับตนประสบความสำเร็จจากการกระทำที่บรรลุเป้าหมาย การชักจูงด้วยคำพูดจากผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย และเพื่อนในกลุ่ม ในสถานะที่เขามีความพร้อมทางด้านร่างกายและอารมณ์ โดยประสบการณ์ดังกล่าวเป็นแหล่งข้อมูลที่ทำให้กลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้ผ่านกระบวนการกำกับตนเองในช่วงเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา จึงส่งผลให้กลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงขึ้น

หลังการทดลองกลุ่มควบคุมที่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติ มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของบุคคลนั้นเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาตามสภาพการณ์ที่บุคคลเผชิญอยู่ใน

ขณะนั้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2543) แต่การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะกลุ่มควบคุมไม่มีแหล่งข้อมูลในการพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว จึงทำให้การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการศึกษานี้คล้ายกับการศึกษาของ สโนว์ และ ซิมเมอร์แมน (Schnoll & Zimmerman, 2001) เรื่องผลของการฝึกการกำกับตนเองเพื่อเพิ่มระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมอาหารและควบคุมการบริโภคอาหารประเภทสแน็ค ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มที่มีการกำหนดเป้าหมายและกลุ่มที่มีการกำหนดเป้าหมายร่วมกับการสำรวจตนเอง มีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการศึกษาของดวงเพ็ญ เรือนใจมัน (2542) เรื่องผลของการประยุกต์ใช้โปรแกรมฝึกกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการใช้กระบวนการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ผลการวิจัยพบว่าอัตราการเปลี่ยนแปลงของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกกำกับตนเองสูงกว่ากลุ่มที่เรียนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษานี้พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองซึ่งได้รับ โปรแกรมการกำกับตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะโปรแกรมการกำกับตนเองช่วยให้กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์ตรงจากแหล่งข้อมูลในการพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว โดยผ่านกระบวนการกำกับตนเอง 3 กระบวนการ ได้แก่ การสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจและการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง ซึ่งแตกต่างกับกลุ่มควบคุมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันในด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนแต่ไม่ได้รับ โปรแกรมการกำกับตนเอง จึงทำให้ไม่มีแหล่งข้อมูลที่จะช่วยพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนั้นกลุ่มทดลองจึงมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ