

# ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการควบคุมตนของผู้ต้องขัง เรือนจำกลางบางขวาง

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

สำราญ วงศ์ขวัญ<sup>1</sup> นิธิพัฒน์ เมฆขจร<sup>2</sup>

Sumran Wongkwan<sup>1</sup> Nitipat Mekkhachorn<sup>2</sup>

<sup>1</sup>นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

<sup>2</sup>รองศาสตราจารย์ ดร. ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมตนของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และ (2) เปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมตนของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล กลุ่มตัวอย่างคือผู้ต้องขังฝ่ายควบคุมแดน 6 เรือนจำกลางบางขวางที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการควบคุมตนจากทะเบียนประวัติฝ่ายควบคุมแดน 6 ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 20 คน ผู้วิจัยดำเนินการโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับกลุ่มทดลองจำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) ชุดกิจกรรมแนะแนว และ (2) แบบวัดความสามารถในการควบคุมตน มีความเที่ยงเท่ากับ .90 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า (1) ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการควบคุมตนสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวหลังการทดลองกับระยะติดตามผลมีความสามารถในการควบคุมตนไม่แตกต่างกัน

**คำสำคัญ** ชุดกิจกรรมแนะแนว การควบคุมตน ผู้ต้องขัง เรือนจำกลางบางขวาง

### Abstract

The purposes of this research were (1) to compare self-control abilities of the experimental group prisoners before and after using a guidance activities package; and (2) to compare self-control abilities of the experimental group prisoners at the end of the experiment and during the follow up period. The research sample consisted of 20 purposively selected prisoners under Control Section in Area 6 of Bang Kwang Central Prison whose self-control behaviors as shown by their prison records were in the risky group. The researcher had these 20 prisoners in the experimental group use a guidance activities package, developed by the researcher, for six periods each of which lasted for 50 minutes. The employed research instruments were (1) a guidance activities package for self-control; and (2) a scale to assess self-control ability, with reliability coefficient of .90. Statistics

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

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

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เรือนจำกลางบางขวางมีผู้ต้องขังอยู่ประมาณ 3,800 คน ณ วันที่ 7 ตุลาคม 2558 เป็นหน่วยงานราชทัณฑ์ที่มีระบบความมั่นคงสูง ควบคุมเฉพาะผู้ต้องขังชายที่คดีเสร็จเด็ดขาด หรืออยู่ระหว่างอุทธรณ์ ฎีกา ที่มีกำหนดโทษ 15 ปี ถึงประหารชีวิต รับผู้ต้องขังจากเรือนจำ และทัณฑสถานทั่วประเทศ ภารกิจหลักของเรือนจำกลางบางขวางคือ เน้นการควบคุม ฝึกอบรม แก้ไข พื้นฟู และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนิสัยของผู้ต้องขัง (<http://www.bangkok.go.th/index.php/>)

ปัจจุบันสภาพในเรือนจำกลางบางขวาง เมื่อมีผู้ต้องขังที่มาจากต่างถิ่นมาใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันทำให้ต้องปรับสภาพในการใช้ชีวิตและความเป็นอยู่ เพราะผู้ต้องขังทุกคนต่างมีภูมิหลังที่แตกต่างกันไป ทำให้การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพเป็น ไปค่อนข้างลำบาก การอยู่ร่วมกัน โดยมีภูมิหลังต่างกันย่อมส่งผลให้เกิดปัญหาความขัดแย้ง ทั้งที่ตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจ ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจในการดำรงตนอยู่ในเรือนจำ สาเหตุของความขัดแย้งมาจากหลายปัจจัยที่ผู้ต้องขังต้องเผชิญ เช่น เรื่องอาหาร การใช้สาธารณูปโภคร่วมกัน และความต้องการขั้นพื้นฐาน ดังนั้น เมื่อเกิดปัญหาความขัดแย้งสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการควบคุมตนเองในการเผชิญความขัดแย้งให้อยู่ในภาวะที่สมบูรณ์และปกติเพื่อลดปัญหาความรุนแรงที่จะเกิดขึ้นตามมา ผลเสียของความขัดแย้งที่อาจจะส่งผลเกิดเป็นการทะเลาะวิวาทจะทำให้ถูกลงโทษทางวินัยและถูกตัดสิทธิต่างๆ เช่น การสอบเลื่อนชั้น การพักการลงโทษ วันลดวันต้องโทษรวมถึงการได้รับพระราชทานอภัยโทษ

ผู้ต้องขังจะเข้ามาอยู่ในเรือนจำกลางบางขวางด้วยสาเหตุใดก็ตาม ซึ่งต้องมาอยู่ร่วมกันในสิ่งแวดล้อมใหม่ที่ค่อนข้างแออัด โดยใช้เวลาอยู่ในเรือนจำเป็นเวลานานนับแรมปี ลักษณะของสิ่งแวดล้อมในเรือนจำจึงกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ขาดอิสระในการตอบสนองความต้องการต่างๆ ด้าน และอาจจะรู้สึกไม่ภูมิใจ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดสมาธิ ความจำตลอดจนไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมผู้ต้องขังบางคนขาดการรับรู้ความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่น ไม่รับรู้ความช่วยเหลือจากคนอื่นและไม่รู้ว่าตนสามารถเป็นผู้ช่วยเหลือคนอื่นในสังคมได้ ด้านสิ่งแวดล้อม คือ สิ่งแวดล้อมของเรือนจำที่ต้องมีการกักขังย่อยกระทบคุณภาพชีวิตในด้านความรู้สึกไม่ปลอดภัย ความไม่มั่นคงในชีวิต การควบคุมอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม เป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับผู้จะประสบความสำเร็จในชีวิต เพราะถ้าไม่รู้จักรับการควบคุมอารมณ์ เมื่อมีเหตุการณ์การขัดแย้งเกิดขึ้นก็จะไม่สามารถทำตนให้เหมาะสมและผ่านพ้นเหตุการณ์เหล่านั้นไปได้ (กรมสุขภาพจิต, 2547, น. 5-6)

การลดความรุนแรงในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างผู้ต้องขังเป็นสภาพที่พึงประสงค์ที่ต้องการให้เกิดขึ้นในเรือนจำ แต่อย่างไรก็ตามก็ยังมีผู้ต้องขังจำนวนไม่น้อยที่ยังแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมเวลาเผชิญความขัดแย้งจากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาความเป็นอยู่ของผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวางพบว่า ผู้ต้องขังมีความขัดแย้งในกลุ่มผู้ต้องขังเกี่ยวกับความคิดเห็นไม่ตรงกัน ไม่ยอมกัน ไม่เข้าใจกัน เอาแต่ใจตนเอง โต้เถียงอย่างไม่มีเหตุผล เช่น การโต้เถียงเพื่อเอาชนะ ต่อกัน โดยใช้คำพูดที่รุนแรง พูดประชดประชัน และถึงขั้นทำร้ายร่างกาย หรือบางคนใช้วิธียอมทำตามความต้องการของผู้อื่นให้เกิดความสงบสุขเท่านั้น แต่ไม่ได้เห็นด้วยอย่างแท้จริง ย่อมเกิดความคับข้องใจและกลายเป็นความก้าวร้าวในที่สุด จากเหตุการณ์ดังกล่าวข้างต้นทำให้เห็นการขาดความสามารถให้การควบคุมตนทำให้เกิดปัญหาในการใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำ จากรายงานการลงโทษผู้ต้องขังกระทำผิดวินัยในเรือนกลางบางขวางพบว่าการกระทำผิดวินัยในเรื่องต่างๆ เช่น การทะเลาะวิวาท และทำร้ายร่างกาย เป็นต้น โดยมีผลการรายงานจากงานวินัยเรือนจำกลางบางขวาง (2558) พบว่าในปี พ.ศ.2556-2558 มีผู้ต้องขังกระทำผิดวินัยดังกล่าวจำนวน 86 คดี แสดงให้เห็นการกระทำผิดของผู้ต้องขังซึ่งเป็นปัญหาส่วนใหญ่ของผู้ต้องขังที่ขาดการควบคุมตน

ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นเครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมหลายๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายการแนะแนว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งการพัฒนาจิตหรือพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง มีการนำแบบคิด หลักการ ทฤษฎีทางจิตวิทยา ที่เกี่ยวข้องมาใช้ในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว โดยกระบวนการกลุ่มซึ่งยึดผู้รับบริการเป็นสำคัญ เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้จากการร่วมกิจกรรมไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้เพื่อให้เป็นคนที่มีความพึงพอใจของสังคมถือเป็นสื่อที่มีประโยชน์เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรม ส่งเสริมป้องกันและแก้ปัญหา ด้วยกระบวนการ ขั้นตอน รูปแบบ วิธีการที่หลากหลายเพื่อการเรียนรู้ ฝึกทักษะ ประสบการณ์ ส่งเสริมกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบและแก้ไขปัญหาที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาให้เหมาะสมกับวัย วุฒิภาวะ สภาพปัญหา ความสนใจ ความต้องการทันสมัยตามยุค ครอบคลุมในการส่งเสริมศักยภาพทางการเรียนรู้ ทางอาชีพ ส่วนตัวและสังคม ซึ่งสอดคล้องกับหลักการศึกษาระดับพื้นฐานพุทธศักราช 2544 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2544) ที่ได้กำหนดให้กิจกรรมแนะแนวเป็นหนึ่งในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนพัฒนาความสามารถของตนเองตามศักยภาพ โดยมีการพัฒนาที่สำคัญ ได้แก่ การพัฒนาองค์รวมของความเป็นมนุษย์ให้ครบทุกด้าน ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม

กิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเป็นชุดกิจกรรมที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น โดยศึกษาและพัฒนาขึ้นมาเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมผู้ต้องขังให้มีความสามารถในการควบคุมตนในใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำ โดยมุ่งเน้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมรู้จักวิธีการควบคุมตนเองในการแสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อเกิดการขัดแย้ง โดยมีลำดับขั้นตอนกิจกรรม 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรมและขั้นสรุปกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับยุพิน พุ่มหิรัญ (2550, น. 57) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางเทียน กรุงเทพมหานคร พบว่าหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้ศึกษาเห็นความสำคัญของการควบคุมตนเองที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในเรือนจำ จึงมีความสนใจทำการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการควบคุมตน เพื่อศึกษาความสามารถ

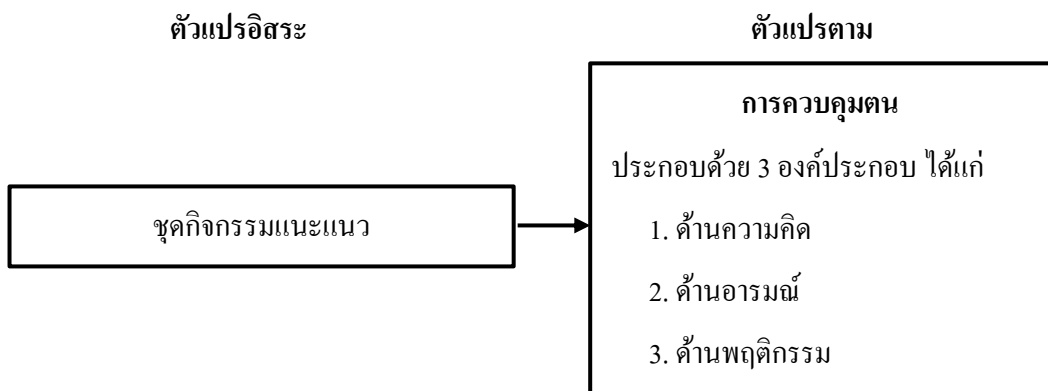
การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการควบคุมตนเองให้ก้าวพ้นความขัดแย้งระหว่างผู้ต้องขังและใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขพร้อมที่จะกลับคืนเป็นคนดีสู่สังคมภายนอกต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมตนเองของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการควบคุมตนเองของผู้ต้องขังกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้นแล้ว สามารถนำมาสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ ดังนี้



### ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีความสามารถในการควบคุมตนสูงขึ้นหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว
2. ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีความสามารถในการควบคุมตนระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

### นิยามศัพท์เฉพาะ

ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรมที่มารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบ โดยใช้เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบและเทคนิคบทบาทสมมติ เพื่อนำมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการควบคุมตนเองของกลุ่มทดลองจำนวน 6 กิจกรรม

**การควบคุมตน** หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการระงับยับยั้งความคิดอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเมื่อต้องเผชิญกับความขัดแย้งระหว่างตนเองบุคคลรอบข้าง หรือเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจมากระทบกับตน การควบคุมตนในงานวิจัยชิ้นนี้ประกอบด้วย

- 1) ความสามารถในการคาดการณ์ไกลและเล็งเห็นผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้
  - 2) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง การรับรู้อารมณ์ของตนเอง การรู้จักตนเอง การมีสติ และรู้จักยั้งคิด สามารถงดหรือควงเว้นไม่กระทำพฤติกรรมที่รู้ว่าไม่เหมาะสม
  - 3) การที่บุคคลอดทนหรือยังยั้งการกระทำบางอย่างเพื่อรอรับผลที่จะเกิดขึ้นตามมาในทางที่พึงประสงค์
- ผู้ต้องขัง** หมายถึง บุคคลที่ต้องคุมขังอยู่ในเรือนจำตามคำพิพากษาของศาลสังกัดฝ่ายควบคุมแดน 6 เรือนจำกลางบางขวาง จ.นนทบุรี ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการควบคุมตนจากทะเบียนประวัติฝ่ายควบคุมแดน 6

## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้มีรูปแบบเป็นการศึกษาแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest-Protest Design)

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

- 1.1 ประชากร คือ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ต้องขังชาย เรือนจำกลางบางขวาง ฝ่ายควบคุมแดน 6 จำนวน 720 คน
- 1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ต้องขังชาย เรือนจำกลางบางขวางฝ่ายควบคุมแดน 6 ที่ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการควบคุมตนจากทะเบียนประวัติฝ่ายควบคุมแดน 6 จำนวน 20 คน

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

- 2.1 เครื่องมือที่ใช้ทดลองในการวิจัย ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนว จำนวน 6 กิจกรรม ได้แก่ 1) หัวใจสัมพันธ 2) รู้จักตนเอง 3) คุณค่าของชีวิต 4) ปรับอารมณ์ 5) การรู้ตัวควบคุมอารมณ์ตน และ 6) ปัจฉินิเทศ
- 2.2 เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความสามารถในการควบคุมตน แบบมาตรฐานประมาณค่า 4 ระดับ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีจำนวน 30 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง 0.26 ถึง 0.67 มีค่าความเที่ยง 0.90

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 3.1 ผู้ศึกษาทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) กับกลุ่มตัวอย่าง แล้วดำเนินการทดลองโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ทดลองสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 6 กิจกรรม เริ่มเดือนตุลาคม-ธันวาคม 2558
- 3.2 ทำการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) โดยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดความสามารถในการควบคุมตนหลังการทดลอง
- 3.3 นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบด้วยวิธีทางสถิติ
- 3.4 ระยะเวลาติดตามผล หลังการทดลองระยะติดตามผลเวลา 3 อาทิตย์ ผู้ศึกษานำแบบวัดชุดเดียวกัน ทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองอีกครั้งและเก็บคะแนนเป็นคะแนนระยะติดตามผล (Follow-Up) นำข้อมูลที่ได้ไปเปรียบเทียบกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง และระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลด้วยการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test Dependent)

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษานำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปปรากฏผลดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบผลของความสามารถในการควบคุมตนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองโดยภาพรวม โดยการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระ

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

\*\*p < .01

จากตารางที่ 1 พบว่า หลังจากผู้ต้องขังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น ผู้ต้องขังมีความสามารถในการควบคุมตนสูงขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบผลของความสามารถในการควบคุมตนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองในด้านความคิด โดยการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระ

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

\*\*p < .01

จากตารางที่ 2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลของความสามารถในการควบคุมตนด้านความคิดของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังจากผู้ต้องขังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้น ผู้ต้องขังมีความสามารถควบคุมตนด้านความคิดสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบผลของความสามารถในการควบคุมตนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง  
ในด้านอารมณ์ โดยการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระ

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

\*\*p < .01

จากตารางที่ 3 การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลของความสามารถในการควบคุมตนด้านอารมณ์ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังจากผู้ต้องขังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้น ผู้ต้องขังมีความสามารถในการควบคุมตนด้านอารมณ์สูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบผลของความสามารถในการควบคุมตนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง  
ในด้านพฤติกรรม โดยการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระ

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

\*\*p < .01

จากตารางที่ 4 การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลของความสามารถในการควบคุมตนด้านพฤติกรรมของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง พบว่า หลังจากผู้ต้องขังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น ผู้ต้องขังมีความสามารถควบคุมตนด้านพฤติกรรมสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามารถการควบคุมตนของกลุ่มทดลองระหว่างหลังการทดลองและระยะติดตามผล

กลุ่มทดลอง	n	$\bar{X}$	S.D.	df	t
ระยะหลังการทดลอง	20	94.70	9.69	19	0.87
ระยะติดตามผล	20	95.25	8.37		

จากตารางที่ 5 การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลของความสามารถในการควบคุมตน ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล เป็นเวลา 3 สัปดาห์ พบว่าผู้ต้องขังมีความสามารถในการควบคุมตนไม่แตกต่างกัน

## สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผล

1. ภายหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ผู้ต้องขังมีความสามารถควบคุมตนสูงกว่าก่อนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ที่เป็นเช่นนี้เพราะผู้ต้องขังได้บรรลุวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้พัฒนาความสามารถที่มีต่อการควบคุมตนเอง โดยได้เรียนรู้จากกิจกรรมต่างๆ ที่ครอบคลุมวัตถุประสงค์ในการควบคุมตนเองในการเผชิญความขัดแย้งตามองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความคิด ด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรมสอดคล้องกับจินตนา บัวเฟียน (2550, น. 68) ได้ศึกษาผลการฝึกเพื่อพัฒนาความเชื่อในการควบคุมสาเหตุและผลจากการกระทำของตนของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกันด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว ผลการวิจัยพบว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสุกัญญา เสมอมาศ (2550, น. 73) ที่ศึกษาผลการฝึกเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกัน โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวการวิจัย พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการเพื่อบรรลุเป้าหมายมีการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายและเห็นคุณค่าของการควบคุมตนเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันอย่างเป็นระบบ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการพัฒนาความสามารถที่มีต่อการควบคุมตนเมื่อเผชิญความขัดแย้งของผู้ต้องขังได้ผลเป็นอย่างดี

2. ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลผู้ต้องขังกลุ่มทดลองมีความสามารถในการควบคุมตนไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลการวิจัยข้อนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นชุดกิจกรรมที่มีคุณภาพสามารถเพิ่มและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการแสดงออกของผู้ต้องขังในการควบคุมตนได้และมีประสิทธิภาพ จึงนับได้ว่าเป็นอีกชุดกิจกรรมหนึ่งที่มีการสร้างขึ้นและใช้ได้ผลดี โดยครอบคลุมทั้งด้านความคิด ด้านอารมณ์และพฤติกรรมตลอดทั้งสร้างองค์ความรู้และกระบวนการที่ส่งเสริมหรือกระตุ้นให้ผู้ต้องขังกลุ่มทดลองได้พัฒนาการควบคุมตนได้อย่างถูกต้องและตรงกับความเป็นจริง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิค วิธีการทางการแนะแนวที่เกี่ยวข้อง เพื่อการพัฒนามาใช้ในแต่ละกิจกรรมในทุกกิจกรรมจะกระตุ้นให้ผู้ต้องขังมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมและให้มองถึงผลเสียที่จะตามมาในการขาดการควบคุมตนในการใช้ชีวิตอยู่ในเรือนจำ ดังนั้นความสามารถในการควบคุมตนของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผลจึงไม่แตกต่างกันกับระยะหลังการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของมยุรี วิสูตรชัย (2547, น. 73) ซึ่งได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

## ข้อเสนอแนะ

1. ผู้วิจัยควรใช้ระยะเวลาที่ยาวนานขึ้น เพื่อดูความคงทนของพฤติกรรมหลังจากที่ได้รับการพัฒนาด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว
2. ผู้วิจัยควรมีการนำวิธีการศึกษาครั้งต่อไปใช้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมด้านอื่นๆ ของผู้ต้องขัง เช่น ด้านความซื่อสัตย์ ความมีน้ำใจ ความมีวินัยในตนเอง และความรับผิดชอบ เป็นต้น



3. ผู้วิจัยควรศึกษาปัจจัยเชิงเหตุผลอื่นๆ ที่มีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมตนเองนำไปปัจจัยสำคัญที่พบมาจัดทำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาผู้ต้องขังต่อไป

### บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2547). รายงานการทบทวนสถานการณ์เรื่องพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น: การเสริมสร้างทักษะชีวิตและการให้การศึกษา. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- จินตนา บัวเผียน. (2550). ผลการฝึกเพื่อพัฒนาความเชื่อในการควบคุมสาเหตุและผลจากการกระทำของตนของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกันด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, นนทบุรี.
- มยุรี วิสูตราศัย. (2547). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ยุพิน พุ่มหิรัญ. (2550). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร์ ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, นนทบุรี.
- สุกัญญา เสมอมาศ. (2550). ผลการฝึกเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกันด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, นนทบุรี.