

การศึกษามลของโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการลดใช้
สารเสพติดของเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรม: ศึกษาเฉพาะกรณี
ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

A Study of the Effects of Self-Control Program on Substance
Abuse Reduction Behaviors of Youth with in Juvenile
Vocational Training Center: A Case Study of Ban Karuna
Juvenile Vocational Training Center for Boys

Received 27 October 2023

Revised 14 February 2024

Accepted 28 February 2024

อังสุการ อะภูะวินทร์¹

Angsukarn Atawin²

มาตี ลิมสกุล³

Madee Limsakul⁴

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและศึกษามลของโปรแกรมการควบคุมตนเอง โดยใช้ฐานคิดการควบคุมตนเองของ Rosembaum เพื่อลดพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรม ศึกษาเฉพาะกรณี ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา โดยเป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังทดลอง ซึ่งกลุ่มควบคุมจะได้รับโปรแกรมตามปกติที่มีอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมฯ ส่วนกลุ่มทดลองจะได้รับ

¹ นักศึกษานิพนธ์โท หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กรุงเทพฯ ประเทศไทย E-mail: a.angsukarn@gmail.com

² Master's student in Program of Social Work, Faculty of Social Administration, Thammasat University, Bangkok, Thailand.

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., อาจารย์ประจำคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กรุงเทพฯ ประเทศไทย E-mail: iamwhanka@yahoo.com

⁴ Assistant Professor Dr., Lecturer of Faculty of Social Administration, Thammasat University, Bangkok, Thailand.

โปรแกรมตามปกติที่มีอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมฯ และโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการลดใช้สารเสพติดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น คัดเลือกเยาวชนกลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนชายที่มีอายุ 18-24 ปี ที่มีพฤติกรรมการใช้สารเสพติดก่อนที่จะกระทำความผิดและระหว่างฝึกอบรมมีพฤติกรรมการกระทำผิดกฎระเบียบของศูนย์ฝึกและอบรมฯ เกี่ยวกับการใช้สารเสพติดเป็นประจำติดต่อกัน 3 เดือน และฝึกอบรมมาแล้วอย่างน้อย 6 เดือน โดยคัดเลือกแบบเจาะจง จำนวน 20 คน ใช้วิธีการจับฉลาก แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ผลการศึกษา พบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการควบคุมตนเองฯ เพิ่มเติมนอกเหนือไปจากการใช้โปรแกรมตามปกติที่มีอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมฯ สามารถส่งเสริมให้เยาวชนมีทักษะการควบคุมตนเองแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Z เท่ากับ 2.085 และค่า Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.005) รวมถึง โปรแกรมการควบคุมตนเองฯ ช่วยให้เยาวชนสามารถลดหรือเลิกใช้สารเสพติดได้มากขึ้น และสามารถนำไปใช้ควบคู่กับโปรแกรมบำบัดตามปกติที่มีอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมฯ เพื่อเพิ่มทักษะการควบคุมตนเองให้กับเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรมฯ มีระดับการควบคุมตนเองสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะสำคัญ คือ ควรปรับรายละเอียดกิจกรรมให้มีความหลากหลาย เน้นการฝึกปฏิบัติหรือการแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์มากกว่าการเขียน และควรมีนโยบายนำโปรแกรมการควบคุมตนเองฯ ไปปรับใช้เป็นโปรแกรมบำบัดพิเศษ สำหรับเยาวชนที่เคยได้รับโปรแกรมบำบัดตามปกติที่มีอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมฯ ครบถ้วนแล้ว แต่ยังมีพฤติกรรมกระทำผิดเรื่องการใช้สารเสพติดอยู่หลายครั้ง เพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเยาวชนให้ดีขึ้น

คำสำคัญ: การควบคุมตนเอง, สารเสพติด, ศูนย์ฝึกและอบรม

Abstract

This research aims to develop and study the results of a self-control program using Rosembaum's self-control framework to reduce drug use behavior among youth within training and vocational centers. The case study focuses on Ban Karuna Juvenile Vocational Training Center for boys. It is a quasi-experimental research with two groups, measuring results before and after the experiment. The control group received the usual program available at the juvenile vocational training center, while the experimental group received both the usual program available at the juvenile vocational training center and the self-control program on substance abuse reduction behaviors developed by the researcher. The sample youths were selected as male youths aged 18-24 years who had used drugs before committing crimes and who, during training, exhibited behavior that violated the center's rules and regulations of the training and training center regarding the use of drugs have been on duty for 3 consecutive months and have trained for at least 6 months. A purposive sample of 20 youths was selected using the lottery method and divided into experimental groups and control groups, with 10 people per group. The results of the study found that the youths in the experimental group, who received an additional self-control program in addition to using the usual program available at the juvenile vocational training center were able to promote the youth to have self-control skills different from those before participating in the program statistically significant

($Z = 2.085$ and symp. Sig. (2-tailed) = 0.005). Including self-control programs helps youth reduce or stop using drugs more and can be used in conjunction with the regular treatment program available at the juvenile vocational training center to increase self-control skills for the youth within the training and training center higher level of self-control

Important suggestions include: Activity details should be adjusted to provide more variety. Emphasis is placed on practice or role-play situations rather than writing. And there should be a policy to implement the self-control program to be used as a special treatment program. For youths who have already received the normal treatment program available at the juvenile vocational training center, but still have many times committed substance abuse behaviors. To help change the behavior of youth for the better.

Keywords: Self-control, Substance abuse, Juvenile vocational training center

บทนำ

ยาเสพติดเป็นปัญหาสำคัญที่ทุกประเทศทั่วโลกต่างต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความซับซ้อนและรุนแรงมากขึ้น ซึ่งรายงาน World Drug Report 2023 ของสำนักงานว่าด้วยยาเสพติดและอาชญากรรมแห่งสหประชาชาติ (United Nations Office on Drugs and Crime: UNODC) พบว่า ในปี 2564 จำนวนผู้ใช้สารเสพติดที่มีอายุ 15-64 ปี ทั่วโลกมีเพิ่มขึ้นร้อยละ 23 เมื่อเทียบกับปี 2554 โดยกัญชาเป็นสารเสพติดที่มีผู้ใช้มากที่สุดในโลก (World Drug Report, 2023) สำหรับประเทศไทย พบว่า ปี 2566 ยาเสพติดที่แพร่ระบาดมาก

ที่สุดคือ ยาบ้า รongลงมาคือ เฮโรอีน, กัญชา และยาไอซ์ ตามลำดับ จากระบบข้อมูลการบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดของประเทศ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ผู้เข้ารับการบำบัดรักษายาเสพติด ส่วนใหญ่เป็นเด็กและเยาวชนอายุระหว่าง 12-24 ปี (กระทรวงสาธารณสุข, สำนักงานเลขานุการคณะกรรมการบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด, 2567) โดยเยาวชนที่ใช้ยาเสพติดในปริมาณมากเกินไป ยาเสพติดจะทำลายระบบประสาทและสมอง ทำให้เกิดอาการหลอน หรือไม่สามารถควบคุมตนเองได้ นำไปสู่การกระทำความผิดหรือสร้างความเดือดร้อนให้กับสังคมได้ ซึ่งสถานการณ์ภาพรวมของการกระทำความผิดของเยาวชนที่เข้าสู่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2560 (ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2559-เดือนกันยายน 2560) ถึงปีงบประมาณ 2566 (ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2565-เดือนกันยายน 2566) พบว่า ฐานความผิดของเยาวชนอันดับแรก คือ ความผิดเกี่ยวกับพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2567)

จากการปฏิบัติงานกับเยาวชนที่กระทำความผิด พบว่า เยาวชนส่วนใหญ่เริ่มทดลองใช้สารเสพติดตั้งแต่อายุ 13 ปี และไม่ได้ใช้เพียงชนิดเดียวเท่านั้น เมื่อใช้สารเสพติดในปริมาณที่มากเกินไป ส่งผลให้สติสัมปชัญญะในการคิดไตร่ตรองถึงความถูกต้องเหมาะสมทำงานลดลง ความอยากหรือความต้องการที่จะตอบสนองความสุขของตัวเองเพิ่มขึ้น ประกอบกับคำยั่วยุของเพื่อนในกลุ่มทำให้เยาวชนมีพฤติกรรมตอบสนองไม่ถูกต้องเหมาะสม ส่งผลให้เยาวชนกระทำความผิดและศาลเยาวชนและครอบครัวพิจารณาให้เยาวชนเข้ารับการฝึกอบรมภายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนหรือศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน โดยเยาวชนจะได้รับการบำบัดแก้ไขฟื้นฟูพฤติกรรมตามสภาพปัญหา และต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบที่สถานพินิจฯ หรือศูนย์ฝึกฯ ตั้งไว้ ซึ่งยังมีเยาวชนที่เข้ารับการฝึกอบรมบางส่วนที่มีพฤติกรรมกระทำความผิดกฎระเบียบอยู่

โดยเฉพาะการแอบใช้สารเสพติดระหว่างออกไปฝึกปฏิบัติงานภายนอกศูนย์ฝึกและอบรมฯ หรือการได้รับสิทธิกลับเยี่ยมบ้าน หรือพยายามลักลอบนำสารเสพติดเข้ามาในศูนย์ฝึกและอบรมฯ แม้จะมีการลงโทษเยาวชนที่มีพฤติกรรมกระทำความผิดจากการใช้สารเสพติดแล้ว และมีการจัดมาตรการป้องกันไม่ให้มีสิ่งของผิดกฎหมายเข้ามามากขึ้น แต่วิธีการดังกล่าวเป็นการแก้ไขปัญหาที่ปลายเหตุเท่านั้น การจะแก้ไขปัญหานั้นจะต้องแก้ต้นเหตุที่เยาวชนยังไม่สามารถควบคุมตนเองไม่ให้ใช้สารเสพติดได้

การควบคุมตนเองเป็นกระบวนการที่มนุษย์ใช้จัดการหรือปรับแรงผลักดันภายในหรือความต้องการของตนเองให้มีการแสดงออกที่เหมาะสม สังคมยอมรับบุคคลที่มีการควบคุมตนเองต่ำหรือไม่สามารถควบคุมตนเองได้ จะไม่สามารถประเมินได้และเลือกทำพฤติกรรมต่างๆ โดยขาดเหตุผลและทำตามสิ่งที่ใจตนเองต้องการ ไม่นึกถึงผลที่จะเกิดขึ้น ไม่สามารถควบคุมหรือยับยั้งการแสดงออกทางอารมณ์เมื่อเกิดความขัดแย้งในใจและอยู่ในสภาวะที่ต้องเผชิญปัญหา (Denis & Manuel, 2006) ซึ่งลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่มีความสามารถในการควบคุมตนเอง จะประกอบด้วย หลักการสำคัญ 4 อย่าง คือ (1) มีการใช้ความคิดและการเตือนตนเอง (Self-statements) ในการควบคุมการแสดงออกทั้งทางร่างกายและอารมณ์ (2) มีการประยุกต์วิธีการแก้ปัญหาที่เป็นขั้นตอนมาใช้ในการควบคุมตนเอง (Problem solving strategies) (3) มีความอดทนในการรอคอยรางวัลที่จะได้รับตอบแทน โดยไม่ทำอะไรตามอำเภอใจ (Delay immediate gratification) และ (4) รับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ว่าสามารถทำตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ได้ (Rosenbaum, 1980) ถ้าเยาวชนสามารถลดความต้องการหรือควบคุมตนเองได้ในการไม่ใช้สารเสพติดระหว่างฝึกอบรมได้ เมื่อได้รับการปล่อยตัว เยาวชนมีแนวโน้มที่จะยุ่งเกี่ยวกับสิ่งผิดกฎหมายหรือใช้สารเสพติดลดลง ซึ่งการควบคุมตนเองและการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ มีส่วนสำคัญใน

การลดความต้องการการใช้สารเสพติดของเยาวชนได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะแก้ไขพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของเยาวชนผ่านโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมลดใช้สารเสพติดของเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรม เพื่อแก้ปัญหาการใช้สารเสพติดซ้ำอย่างต่อเนื่องของเยาวชนที่อาจนำไปสู่การกระทำผิดซ้ำได้ในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการควบคุมตนเอง โดยใช้ฐานคิดการควบคุมตนเองของ Rosembaum เพื่อลดพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรม
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการควบคุมตนเอง โดยใช้ฐานคิดการควบคุมตนเองของ Rosembaum เพื่อลดพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรม ศึกษาเฉพาะกรณี ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

นิยามคำศัพท์เชิงปฏิบัติการ

เยาวชน หมายถึง เยาวชนชายที่กระทำความผิด อายุระหว่าง 18-24 ปี ที่ศาลเยาวชนและครอบครัวพิจารณาให้ฝึกอบรมในศูนย์ฝึกและอบรมตามเวลาที่กำหนดไว้ไม่เกิน 24 ปีบริบูรณ์ และยังฝึกอบรมอยู่ภายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา หมายถึง สถานที่ที่ศาลเยาวชนและครอบครัวให้เยาวชนที่กระทำความผิดในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร, จังหวัดปทุมธานี และจังหวัดสมุทรปราการ เข้ามารับการฝึกอบรมที่ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา เพื่อบำบัดแก้ไขฟื้นฟูพฤติกรรมตามระยะเวลาที่กำหนดไว้

สารเสพติด หมายถึง สารหรือยาที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติหรือจากการสังเคราะห์หรือวัตถุนิตใด ๆ ที่เมื่อเสพหรือได้รับเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นวิธีการใดๆ เป็นช่วงระยะเวลาอันติดต่อกันจนทำให้เกิดความต้องการเสพในปริมาณมากขึ้นและส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และระบบประสาท ซึ่งสารเสพติดที่เยาวชนนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ แอมเฟตามีน (ยาบ้า, ยาไอซ์), เอ็กซ์ตาซี (ยาอี), กัญชา, เคตาซีน, เม็ดเมา, กระท่อม, บุหรี่หรือยาเส้น, สารระเหย และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (สุรา/เบียร์)

พฤติกรรมการใช้สารเสพติด หมายถึง การที่เยาวชนแสดงออกหรือกระทำการใดๆ ระหว่างฝึกรอบมหรือได้รับสิทธิกลับเยี่ยมบ้านหรือได้รับสิทธิออกไปฝึกปฏิบัติงานภายนอก ที่มีผลทำให้เกิดการกิน ดม ฉีด สูบ หรือวิธีการใดๆ ให้สารเสพติดผ่านเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งสามารถสังเกตได้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ที่แตกต่างจากเดิม

การควบคุมตนเอง หมายถึง ความสามารถของเยาวชนในการกำหนดตนเองในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมภายใต้สถานการณ์ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นว่าเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมในสถานการณ์นั้น

โปรแกรมการควบคุมตนเอง หมายถึง กระบวนการดำเนินกิจกรรมบำบัดแก้ไขฟื้นฟูพฤติกรรมเยาวชนเป็นรายกลุ่ม โดยใช้โปรแกรมการบำบัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาจากแนวคิดการควบคุมตนเองของ Rosenbaum (1990) ซึ่งประกอบด้วย (1) การติดตามกำกับตนเอง (2) การประเมินตนเองด้านอารมณ์และพฤติกรรม (3) การฝึกทักษะการแก้ปัญหาอย่างเป็นลำดับขั้น (4) การควบคุมสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้น และ (5) การฝึกทักษะการควบคุมตนเอง

กรอบคิดทฤษฎีและการวิจัย

1) แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการช่วงวัยรุ่น อธิบายการเจริญเติบโตหรือการก้าวไปสู่ภาวะระหว่างวัยเด็กที่กำลังก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ โดยถือเอาวุฒิภาวะทางเพศเป็นเกณฑ์ และการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (ประณต คำนิม, 2549; สุขา จันทน์อม, 2542 และ หทัยชนก พันพงศ์, 2555) สามารถแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ คือ ช่วงอายุประมาณ 12-15 ปี เป็นช่วงวัยแรกรุ่นที่มีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเด็ก อยู่ช่วงอายุ 16-17 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลางที่มีพฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่างความเป็นเด็ก-ผู้ใหญ่ และช่วงอายุ 18-25 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลายที่มีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางผู้ใหญ่ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) โดยเยาวชนที่กระทำผิดส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงอายุ 16-17 ปี สำหรับพัฒนาการของวัยรุ่น แบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้ (1) พัฒนาการทางกาย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก เป็นต้น (2) พัฒนาการทางอารมณ์ มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย (3) พัฒนาการทางสติปัญญา สามารถเรียนรู้เรื่องยากๆ ที่เป็นนามธรรมหรือซับซ้อนได้เข้าใจมากกว่าวัยเด็ก และ (4) พัฒนาการทางสังคม ต้องการการยอมรับนับถือจากเพื่อน และเริ่มมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549)

2) แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสารเสพติด อธิบายความหมายสารเสพติดว่าเป็นสารหรือวัตถุใดๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ หรือได้จากธรรมชาติ หรือเกิดจากกระบวนการสังเคราะห์ เมื่อเข้าสู่ร่างกายโดยการรับประทาน ฉีด สูบหรือดม ทำให้มีผลต่อภาวะจิตใจ ร่างกาย อารมณ์ และลักษณะความประพฤติของผู้ใช้สารเสพติด (United Nations Office on Drugs & Crime, อ้างถึงใน อมร หวังอัศวกรกูร, 2563 และ World Health Organization, อ้างถึงใน วราภรณ์ กุประดิษฐ์, 2551) ซึ่งพระราชบัญญัติประมวลกฎหมายยาเสพติด พ.ศ. 2564 (2564) ได้แบ่งยาเสพติดให้โทษเป็น 5 ประเภท คือ ยาเสพติดให้โทษชนิดร้ายแรง ยาเสพติดให้โทษทั่วไป ยาเสพติดให้โทษที่มีลักษณะเป็นตำรับยา และมียาเสพติดให้โทษในประเภท 2

ผสมอยู่ด้วย สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษประเภท 1 หรือประเภท 2 และยาเสพติดให้โทษที่มีได้เข้าอยู่ในประเภท 1 ถึงประเภท 4 สำหรับการใช้นิสารเสพติดในกลุ่มเยาวชนสามารถอธิบายพฤติกรรมที่เกิดขึ้นได้จาก ทฤษฎีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Problem behavior theory) ของเจสเซอร์ (Jessor's theory) (1994) โดยมีตัวแปรสำคัญในการอธิบายพฤติกรรมที่เป็นปัญหา 3 กลุ่ม คือ (1) ภูมิหลังและบริบททางสังคม (Social background and context variables) (2) การรับรู้ด้านสิ่งแวดล้อม (Perceived environment) และ (3) บุคลิกภาพ (Personality) ซึ่งทั้ง 3 กลุ่มมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

3) แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับเยาวชนกระทำความผิด อธิบายเยาวชนกระทำความผิดว่าเป็น เยาวชนที่มีอายุเกิน 15 ปีบริบูรณ์ แต่ยังไม่ถึง 18 ปีบริบูรณ์ ในวันที่กระทำความผิดในคดีอาญาตามที่กฎหมายบัญญัติไว้ โดยมีพฤติกรรม การแสดงออกในทางที่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม สามารถแบ่งเยาวชนที่มี พฤติกรรมขัดกับสังคมออกเป็น 5 ประเภท คือ (1) เยาวชนประพฤติดัดใน ระยะเริ่ม คือ ชอบขโมยของ ชอบก่อความวุ่นวาย ทะเลาะวิวาทต่อสู้กันในที่ สาธารณะ พบในเด็กกลุ่มเยาว์และเกิดจากตัวเยาวชนเองที่ไม่สามารถควบคุม ตนเองได้ (2) เยาวชนประพฤติดัดในแหล่งเสื่อมโทรม และชอบอยู่รวมกันเป็น กลุ่มหรือที่เรียกว่า “แก๊ง” (3) เยาวชนประพฤติดัดเนื่องจากความบกพร่องของ ระบบประสาท ขาดความรัก ความเอาใจใส่จากพ่อแม่ในวัยเด็กหรือเป็นเด็ก กำพร้า (4) เยาวชนประพฤติดัดที่แสดงออกไปในทางที่ก้าวร้าวเป็นปฏิกิริยา ส่วนใหญ่มาจากสังคมชั้นกลางและชั้นสูงที่เห็นความไม่เป็นธรรมในสังคมและ อยากจะปฏิวัติกฎระเบียบบางอย่างของสังคม และ (5) เยาวชนประพฤติดัด เนื่องจากความบกพร่องทางจิต มักจะมองโลกในแง่ที่ไม่เป็นจริง และไม่สนใจว่า การกระทำของตนจะทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือไม่ (Stone & Church, 1968, อ้างถึงใน บุญโรม สุวรรณพาหุ, 2557) ส่วนสาเหตุการกระทำความผิด แบ่งเป็น 2 ปัจจัย คือ (1) ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ความพิการหรืออาการเจ็บป่วยเรื้อรัง

ด้านสติปัญญา เป็นต้น และ (2) ปัจจัยภายนอก เช่น ด้านครอบครัว ด้านภาวะเศรษฐกิจ เป็นต้น (สุชา จันทรเฒ, 2542; พัลลภ พิสิษฐ์สังฆการ, 2538, อ้างถึงใน ปริญา เหลืองอุทัย, 2544 และ กัลยา ตาสา, 2561)

4) แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการควบคุมตนเองของ โรเซนบอม (Rosenbaum, 1980) อธิบายความสามารถของบุคคลที่ดัดแปลงการกระทำบางอย่างหรือความสามารถกระทำพฤติกรรมด้วยเหตุผลและอดทน เพื่อให้เกิดผลดีตามที่ต้องการหรือสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดีที่จะเกิดขึ้น ตลอดจนสามารถจัดการสภาพแวดล้อมเพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามที่มุ่งหวังไว้ โดยกระบวนการควบคุมตนเอง มีทั้งหมด 5 ด้าน (Rosenbaum, 1990) ดังนี้ (1) การติดตามกำกับตนเอง (2) การประเมินตนเองต่อสถานการณ์ (3) การประยุกต์กลวิธีในการแก้ปัญหาอย่างเป็นลำดับขั้น (4) การควบคุมสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้น และ (5) การฝึกทักษะการควบคุมตนเอง ซึ่งมีการนำแบบวัดการควบคุมตนเองของโรเซนบอม (Rosenbaum, 1980) จำนวน 36 ข้อ หรือที่เรียกว่า The Self-Control Schedule (SCS) สำหรับใช้ประเมินพฤติกรรมการควบคุมตนเองของแต่ละคน

5) แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม อธิบายการทำงานร่วมกันของบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยมีวัตถุประสงค์ จุดมุ่งหมาย และการดำเนินงานร่วมกันระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มต่างก็ทำหน้าที่ของตนอย่างเหมาะสมและมีกระบวนการทำงานที่ดี (ทิตนา แคมมณี, 2553) ซึ่งองค์ประกอบของกระบวนการกลุ่ม มี 3 ประการ (พรภัทร สินดี, 2557) ดังนี้ (1) ผู้นำกลุ่ม (2) สมาชิกกลุ่ม และ (3) กระบวนการทำงานกลุ่ม

6) แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มบำบัด อธิบายวิธีการบำบัดผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม ที่เน้นกระบวนการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต การแก้ปัญหา และการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ที่ถูกต้องและเหมาะสมกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

(ณัฐชา กำแพงแก้ว, 2554) โดยองค์ประกอบของกลุ่มบำบัดมี 3 ด้าน (ปราโมทย์ เชาวศิลป์ และ รณชัย คงสกนธ์, 2542) คือ (1) ลักษณะทางคลินิกของกลุ่ม (Clinical setting) คือ จำนวนสมาชิกและขนาดกลุ่ม (2) เป้าหมาย (Goal) และ (3) องค์ประกอบที่จะช่วยในการรักษา (Therapeutic factors)

วิธีการศึกษา

แบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้ ระยะที่ 1 การพัฒนาเครื่องมือสำหรับใช้ในโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการใช้สารเสพติด และระยะที่ 2 การนำโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการใช้สารเสพติดไปดำเนินการทดลองใช้กับเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรมฯ ซึ่งการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบสองกลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (The pretest-posttest control group design) คือ กลุ่มทดลอง (Experimental group) และกลุ่มควบคุม (Control group) มีการทำแบบวัดการควบคุมตนเองก่อนเข้าและหลังเข้าร่วมโปรแกรม (pre-test) กับเยาวชนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมโปรแกรมบำบัดตามปกติที่มีอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมและโปรแกรมส่งเสริมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรม ทั้งหมด 10 กิจกรรม ส่วนกลุ่มควบคุมเข้าร่วมโปรแกรมบำบัดตามปกติที่มีอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรม

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา ประชากรในการศึกษา คือ เยาวชนชายอายุ 18-24 ปี ที่กระทำความผิดในเขตพื้นที่ กรุงเทพมหานคร, จังหวัดปทุมธานี และ จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งศาลเยาวชนและครอบครัวพิจารณาให้มารับการฝึกอบรม โดยคัดเลือกเยาวชนกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) อายุ 18-24 ปี ที่มีพฤติกรรมการใช้สารเสพติดก่อนกระทำความผิดและระหว่างฝึกอบรมมีพฤติกรรมกระทำความผิดกฎระเบียบของศูนย์ฝึกและอบรมฯ เกี่ยวกับการใช้

สารเสพติดเป็นประจำติดต่อกัน 3 เดือน และฝึกรอบรมาแล้วอย่างน้อย 6 เดือน จำนวน 20 คน โดยจับฉลากแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา แบ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ
 - 1.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
 - 1.2 แบบประเมินผลการลดใช้สารเสพติดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
 - 1.3 แบบวัดการควบคุมตนเอง ที่ดัดแปลงมาจากแบบการประเมิน

พฤติกรรมการควบคุมตนเอง (The Self-Control Schedule: SCS) ของ Rosenbaum จำนวน 49 ข้อ แยกเป็นคำถามเชิงบวกและคำถามเชิงลบ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ตามเกณฑ์ของ ลิเคิร์ท (Likert's rating scale) 5 ระดับ โดยนำคะแนนทุกข้อมารวมกันแล้วหารด้วยจำนวนข้อคำถาม และแบ่งคะแนนเฉลี่ยออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนช่วง 1.00-2.33 หมายถึง ระดับการควบคุมตนเองต่ำ

คะแนนช่วง 2.34-3.66 หมายถึง ระดับการควบคุมตนเองปานกลาง

คะแนนช่วง 3.67-5.00 หมายถึง ระดับการควบคุมตนเองสูง

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของภาษา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ความชัดเจนและความครอบคลุมในเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) ซึ่งค่าที่ยอมรับได้คือ 0.80 ขึ้นไป (บุญใจ ศรีสถิตนรากร, 2553) โดยผลการคำนวณค่าความตรงของเนื้อหาได้เท่ากับ 0.84 และนำไปทดลองใช้ (Try-out) กับเยาวชนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) และมีการปรับปรุงเครื่องมือตามคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิก่อนที่จะนำไปใช้จริง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการลดใช้สารเสพติดของเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรม ออกแบบภายใต้แนวคิดการควบคุมตนเองของ Rosenbaum (1990) โดยโปรแกรมการควบคุมตนเองฯ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การติดตามกำกับตนเอง (Self-monitoring) ประกอบด้วย กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ, กิจกรรมนี้แหละตัวฉัน และกิจกรรมเป้าหมายของฉัน

ขั้นตอนที่ 2 การประเมินตนเองด้านอารมณ์และพฤติกรรม (Cognitive restructuring) ประกอบด้วย กิจกรรมรู้เท่าทันอารมณ์

ขั้นตอนที่ 3 การฝึกทักษะการแก้ปัญหาอย่างเป็นลำดับขั้น (Problem analysis) ประกอบด้วย กิจกรรมทางเลือก-ทางรอด และกิจกรรมร่วมกันแก้ไข

ขั้นตอนที่ 4 การควบคุมสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้น (Increasing awareness of internal stimuli and behavior) ประกอบด้วย กิจกรรมสิ่งกระตุ้นของฉัน และการจัดการสิ่งกระตุ้น

ขั้นตอนที่ 5 การฝึกทักษะการควบคุมตนเอง (Self-control practice) ประกอบด้วย กิจกรรมการปฏิเสธด้วยตนเอง และกิจกรรมแสดงความขอบคุณ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง มีการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของภาษา ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ความชัดเจนและความครอบคลุมเนื้อหาของกรอบทฤษฎี และนำไปทดลองใช้ (Try-out) กับเยาวชนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน เพื่อดูความเป็นไปได้ของกิจกรรมในลักษณะนี้สามารถดำเนินการได้จริงตามแผนที่วางไว้และมีการปรับปรุงเครื่องมือตามคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ ก่อนที่จะนำไปใช้จริง

การวิเคราะห์ข้อมูล มีการดำเนินการเป็นลำดับขั้น ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ร้อยละ
2. เปรียบเทียบคะแนนการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมฯ โดยใช้สถิติทดสอบ Wilcoxon Signed Rank Test
3. เปรียบเทียบคะแนนการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการใช้สารเสพติดก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบ Wilcoxon Matched Pairs Signed Rank Test
4. เปรียบเทียบคะแนนการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยใช้สถิติทดสอบ Mann Whitney U test

จริยธรรมการวิจัย ผู้วิจัยขอจริยธรรมการวิจัยในคนของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รหัสโครงการวิจัยที่ 084/2564 รหัสหนังสือรับรองเลขที่ 0752564 และทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม เก็บข้อมูลและจัดกิจกรรมกับเยาวชนที่กระทำความผิดภายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาจำแนกออกเป็น 2 ส่วน ตามวัตถุประสงค์ของการศึกษามีรายละเอียดดังนี้

1. การพัฒนาโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการลดใช้สารเสพติดของเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรม เป็นโปรแกรมฯ ที่พัฒนาขึ้นมาใช้เป็นเครื่องมือสำหรับใช้ในการบำบัดแก้ไขฟื้นฟูพฤติกรรมของเยาวชนในช่วงที่ผู้วิจัยอยู่ระหว่างการฝึกภาคปฏิบัติ เพราะเล็งเห็นว่า เยาวชนภายในศูนย์ฝึกและ

อบรมมีการกระทำความผิดเกี่ยวกับการใช้สารเสพติดอยู่ การบำบัดแก้ไขฟื้นฟูพฤติกรรมของเยาวชนตามโปรแกรมที่ศูนย์ฝึกและอบรมจัดให้เยาวชนยังไม่สามารถแก้ไขปัญหาก็เยาวชนสามารถลดใช้สารเสพติดหรือเลิกใช้สารเสพติดได้ทั้งในระยะฝึกอบรมและภายหลังปล่อยตัวได้ จึงได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดและพฤติกรรม และแนวคิดการควบคุมตนเองของ Rosembaum ที่เป็นฐานคิดหลักในการพัฒนาโปรแกรมการควบคุมตนเอง มาใช้ควบคู่กับเทคนิคกระบวนการกลุ่ม อาทิ การเสริมแรง การรับฟังอย่างตั้งใจ เป็นต้น โดยทุกกิจกรรมจะมีการมอบหมายการบ้านให้เยาวชนทุกคนนำกลับไปทบทวนเสมอ ซึ่งขั้นเริ่มต้นกลุ่มเป็นกิจกรรมสร้างความรู้จักให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยไว้วางใจ และเข้าใจวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรม จากนั้นเป็นขั้นตอนการกลุ่มมีกิจกรรมทั้งหมด 8 กิจกรรม ซึ่งแต่ละกิจกรรมมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เยาวชนได้รู้จักตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์และสิ่งกระตุ้นของตนเองที่มีต่อสถานการณ์การใช้สารเสพติด วิธีการจัดการอารมณ์และสิ่งกระตุ้นของตนเองอย่างเหมาะสม สามารถวางแผนชีวิตและแนวทางการนำไปสู่เป้าหมายของตนเองเกี่ยวกับการลดใช้สารเสพติด รวมถึงเรียนรู้วิธีการปฏิเสธที่ถูกต้องเป็นขั้นตอน และสุดท้ายเป็นขั้นตอนยุติกลุ่มเป็นกิจกรรมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมทั้งหมดสำหรับนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ต่อไป

2. ผลของโปรแกรมการควบคุมตนเอง โดยใช้ฐานคิดการควบคุมตนเองของ Rosembaum เพื่อลดพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรม ศึกษาเฉพาะกรณี ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

2.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า อายุของเยาวชนกลุ่มควบคุมและเยาวชนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่อยู่ที่อายุ 18 ปี เรียนอยู่ระดับชั้น

มัธยมศึกษาตอนต้น มีประวัติการใช้สารเสพติด และมีระดับสติปัญญาอยู่ระดับปกติ (Average) โดยประวัติการถูกจับของเยาวชนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีประวัติถูกจับมาแล้ว 1 ครั้ง แต่เยาวชนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีประวัติถูกจับมาแล้ว 2 ครั้ง ซึ่งมีเยาวชนกลุ่มควบคุมเพียงคนเดียวที่ไม่มีประวัติการจำหน่ายสารเสพติด โดยเยาวชนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีประวัติการกระทำผิดระเบียบของศูนย์ฝึกฯ เกี่ยวกับสารเสพติดอย่างเดียว แต่เยาวชนกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีประวัติการกระทำผิดอื่นร่วมด้วย รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา ระดับสติปัญญา ประวัติการถูกจับ ประวัติการใช้สารเสพติด ประวัติการจำหน่ายสารเสพติด และประวัติการกระทำผิดระเบียบของศูนย์ฝึกฯ

ลักษณะทั่วไปของ กลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มควบคุม (N=10)		กลุ่มทดลอง (N=10)		กลุ่มตัวอย่าง (N=20)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อายุ						
- 18 ปี	5	50.0	6	60.0	11	55.0
- 19 ปี	4	40.0	4	40.0	8	40.0
- 20 ปี	1	10.0	0	0	1	5.0
	$\bar{X}$ = 18.60		$\bar{X}$ = 18.40		$\bar{X}$ = 18.50	
	S.D.= 0.699		S.D.= 0.516		S.D.= 0.607	
ระดับการศึกษา						
- ประถมศึกษา	1	10.0	1	10.0	2	10.0
- ม.ต้น	7	70.0	9	90.0	16	80.0
- ม.ปลาย	2	20.0	0	0	2	10.0
ระดับสติปัญญา						
- เรียนรู้ช้า (Borderline)	3	30.0	2	20.0	5	25.0

ลักษณะทั่วไปของ กลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มควบคุม (N=10)		กลุ่มทดลอง (N=10)		กลุ่มตัวอย่าง (N=20)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
- ต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย (Low Average)	2	20.0	4	40.0	6	30.0
- ปกติ (Average)	4	40.0	4	40.0	8	40.0
- สูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย (High Average)	1	10.0	0	0	1	5.0
ประวัติการถูกจับ						
- 1 ครั้ง	5	50.0	1	10.0	6	30.0
- 2 ครั้ง	3	30.0	5	50.0	8	40.0
- 3 ครั้งขึ้นไป	2	20.0	4	40.0	6	30.0
ประวัติการใช้สารเสพติด						
- ใช้	10	100.0	10	100.0	20	100.0
- ไม่ใช้	0	0	0	0	0	0
ประวัติการจำหน่ายสารเสพติด						
- จำหน่าย	9	90.0	10	100.0	19	95.0
- ไม่ได้จำหน่าย	1	10.0	0	0	1	5.0
ประวัติการกระทำผิดระเบียบของศูนย์ฝึกฯ						
- สารเสพติด อย่างเดียว	7	70.0	3	30.0	10	50.0
- สารเสพติดและ การกระทำผิดอื่น	3	30.0	7	70.0	10	50.0

2.2 ผลของการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง โดยใช้ฐานคิดการควบคุมตนเองของ Rosembaum เพื่อลดพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรม

การเข้าร่วมโปรแกรมฯ ของเยาวชนกลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนที่เยาวชนกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีระดับการควบคุมตนเองเฉลี่ยอยู่ระดับปานกลางทุกคน แต่ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฯ เยาวชนกลุ่มทดลองที่มีการเปลี่ยนแปลงระดับการควบคุมตนเองเฉลี่ยอยู่ระดับสูง มีจำนวน 2 คน ส่วนเยาวชนกลุ่มทดลองที่เหลือแม้ระดับการควบคุมตนเองเฉลี่ยจะอยู่ระดับปานกลางเช่นเดิม แต่มีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้นทุกคน และเมื่อพิจารณาคะแนนการควบคุมตนเองรายด้านของเยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ จะเห็นการเปลี่ยนแปลงของคะแนนก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ ของเยาวชนกลุ่มทดลองในแต่ละด้าน ดังรายละเอียดดังตารางที่ 2

ซึ่งระดับการควบคุมตนเองโดยรวมของเยาวชนกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีระดับการควบคุมตนเองเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางเท่ากัน เมื่อพิจารณาการควบคุมตนเองรายด้าน พบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีระดับการกำกับติดตามตนเองและระดับการควบคุมสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ ส่วนด้านการควบคุมตนเองด้านอื่นๆ ของเยาวชนกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีคะแนนเฉลี่ยในระดับปานกลางเท่ากัน ส่วนระดับการควบคุมตนเองโดยรวมของเยาวชนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีระดับการควบคุมตนเองเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางเท่ากัน และเมื่อพิจารณาการควบคุมตนเองรายด้าน พบว่า เยาวชนกลุ่มควบคุมภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีระดับการควบคุมสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ เพียงด้านเดียว ส่วนด้านการควบคุมตนเองด้าน

อื่นๆ ของเยาวชนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีคะแนนเฉลี่ยในระดับปานกลางเท่ากัน รายละเอียดดังตารางที่ 3

เมื่อพิจารณาระดับการควบคุมตนเองของเยาวชนกลุ่มทดลองสามารถสรุประดับการควบคุมตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยใช้สถิติ Wilcoxon Matched Pairs Signed Rank Test พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ของเยาวชนกลุ่มทดลองมีการควบคุมตนเองแตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Z เท่ากับ 2.085 และค่า Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.005) ส่วนระดับการควบคุมตนเองของเยาวชนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยใช้สถิติ Wilcoxon Matched Pairs Signed Rank Test พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ของเยาวชนกลุ่มควบคุมมีระดับการควบคุมตนเองแตกต่างจากก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Z เท่ากับ 2.402 และค่า Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.016) รายละเอียดดังตารางที่ 4

เมื่อเปรียบเทียบระดับการควบคุมตนเองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ ระหว่างเยาวชนกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ และเยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยใช้สถิติ Mann Whitney U test พบว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ เยาวชนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอันดับสูงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุม โดยค่าสถิติ Mann Whitney U Test เท่ากับ 41.5 และค่า Asymp. Sig. (2-tailed) เท่ากับ 0.520 แสดงว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ เยาวชนกลุ่มควบคุมและเยาวชนกลุ่มทดลองมีระดับการควบคุมตนเองไม่แตกต่างกัน ส่วนระดับการควบคุมตนเองหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ ระหว่างเยาวชนกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ และเยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยใช้สถิติ Mann Whitney U test พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ เยาวชนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอันดับสูงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุม โดยค่าสถิติ Mann Whitney U Test เท่ากับ 47.5 และค่า Asymp. Sig. (2-tailed) เท่ากับ 0.850 แสดงว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ

เยาวชนกลุ่มควบคุมและเยาวชนกลุ่มทดลองมีการควบคุมตนเองไม่แตกต่างกัน
รายละเอียดดังตารางที่ 5

ภายหลังจากเยาวชนกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมบำบัดตามปกติที่มีอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมฯ และโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมกรรมการลดใช้สารเสพติดของเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรมฯ เสร็จสิ้นแล้ว จากการติดตามพฤติกรรมของเยาวชนกลุ่มทดลองเป็นรายบุคคล โดยใช้แบบประเมินผลพฤติกรรมกรรมการลดใช้สารเสพติด เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ พบว่าเยาวชนทุกคนที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ ตรวจไม่พบสารเสพติดในปัสสาวะ ตรวจสารคาร์บอนมอนอกไซด์ทางลมหายใจของเยาวชนไม่เกินค่าที่กำหนดไว้ เมื่อสังเกตและสัมภาษณ์เยาวชนถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ หรือพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในแต่ละสัปดาห์ อาทิ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มีกระตือรือร้นสำหรับพินยา ไฟแช็ก หรือแฉ่งยาติดตัว โดยที่ไม่ได้มีอาการป่วย หรือมีการกระทำผิดกฎระเบียบของศูนย์ฝึกฯ เกี่ยวกับสารเสพติด เป็นต้น ซึ่งเยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีพฤติกรรมกรรมการแสดงออกทางด้านร่างกายและอารมณ์ที่มีต่อเพื่อนหรือเจ้าหน้าที่ไม่แตกต่างไปจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ แต่อย่างใด รวมถึงไม่มีการกระทำผิดระเบียบของศูนย์ฝึกฯ ในเรื่องเกี่ยวกับสารเสพติด

ตารางที่ 2
การเปรียบเทียบผลคะแนนการควบคุมตนเองรายด้านของเยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อ
พฤติกรรมการลดใช้สารเสพติดของเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรมฯ ในระยะก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ

เยาวชน	การควบคุมตนเองด้าน												ผลสัมฤทธิ์การควบคุมตนเอง											
	การศึกษาก่อนตนเอง				การประเมินตนเองก่อนเรียน				การมีทักษะทางปัญญา				การมีทักษะการควบคุมตนเอง											
					ผลลัพธ์การเรียนรู้				สิ่งที่เรียนรู้															
	ก่อน	หลัง	ผล	ก่อน	หลัง	ผล	ก่อน	หลัง	ผล	ก่อน	หลัง	ผล	ก่อน	หลัง	ผล									
เฉลี่ย	3.91	สูง	4.09	สูง	3.27	ปานกลาง	3.45	ปานกลาง	2.93	ปานกลาง	3.14	ปานกลาง	4.29	สูง	4.86	สูง	3.80	สูง	4.20	สูง	3.51	ปานกลาง	3.80	สูง
หญิง	3.82	สูง	4.00	สูง	2.18	ต่ำ	2.64	ปานกลาง	3.21	ปานกลาง	3.29	ปานกลาง	4.29	สูง	4.86	สูง	3.00	ปานกลาง	3.40	ปานกลาง	3.29	ปานกลาง	3.53	ปานกลาง
เฉลี่ย	3.09	ปานกลาง	4.09	สูง	2.36	ปานกลาง	2.82	ปานกลาง	2.14	ต่ำ	2.43	ต่ำ	2.57	ปานกลาง	2.57	ปานกลาง	1.80	ต่ำ	2.40	ปานกลาง	2.43	ปานกลาง	2.94	ปานกลาง
ชาย	3.00	ปานกลาง	3.64	ปานกลาง	1.91	ต่ำ	2.64	ปานกลาง	2.57	ปานกลาง	2.71	ปานกลาง	1.86	ต่ำ	3.00	ปานกลาง	1.80	ต่ำ	2.20	ต่ำ	2.39	ปานกลาง	2.92	ปานกลาง
หญิง	3.09	ปานกลาง	3.64	ปานกลาง	4.09	สูง	4.09	สูง	2.79	ปานกลาง	2.93	ปานกลาง	3.14	ปานกลาง	3.43	ปานกลาง	1.80	ต่ำ	2.60	ปานกลาง	3.12	ปานกลาง	3.41	ปานกลาง
หญิง	2.64	ปานกลาง	2.91	ปานกลาง	2.36	ปานกลาง	2.91	ปานกลาง	2.86	ปานกลาง	2.86	ปานกลาง	2.57	ปานกลาง	3.00	ปานกลาง	1.80	ต่ำ	2.60	ปานกลาง	2.55	ปานกลาง	2.88	ปานกลาง
หญิง	3.09	ปานกลาง	3.73	สูง	2.82	ปานกลาง	3.64	ปานกลาง	3.14	ปานกลาง	3.43	ปานกลาง	3.14	ปานกลาง	3.86	สูง	2.80	ปานกลาง	3.00	ปานกลาง	3.00	ปานกลาง	3.55	ปานกลาง
ชาย	3.18	ปานกลาง	3.91	สูง	3.27	ปานกลาง	3.64	ปานกลาง	3.29	ปานกลาง	3.93	สูง	2.86	ปานกลาง	3.57	ปานกลาง	3.20	ปานกลาง	3.60	ปานกลาง	3.20	ปานกลาง	3.78	สูง
เฉลี่ย	2.91	ปานกลาง	3.55	ปานกลาง	2.73	ปานกลาง	3.18	ปานกลาง	3.14	ปานกลาง	3.43	ปานกลาง	3.14	ปานกลาง	3.43	ปานกลาง	2.40	ปานกลาง	2.40	ปานกลาง	2.94	ปานกลาง	3.31	ปานกลาง
ชาย	3.18	ปานกลาง	3.64	ปานกลาง	3.00	ปานกลาง	3.45	ปานกลาง	2.86	ปานกลาง	3.57	ปานกลาง	2.86	ปานกลาง	4.14	สูง	3.00	ปานกลาง	3.60	ปานกลาง	2.98	ปานกลาง	3.65	ปานกลาง

ตารางที่ 3

คะแนนการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการลดใช้สารเสพติดของเยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

ด้านการควบคุมตนเอง (รายตัว)*	ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม				หลังเข้าร่วมโปรแกรม			
	เยาวชนกลุ่มทดลอง		เยาวชนกลุ่มควบคุม		เยาวชนกลุ่มทดลอง		เยาวชนกลุ่มควบคุม	
	ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ค่าคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
การกำกับคิดทางตนเอง	3.19	0.39	3.21	0.38	3.72	0.35	3.55	0.34
การประเมินตนเองด้านอารมณ์และพฤติกรรม	2.80	0.64	2.96	0.62	3.25	0.49	3.13	0.43
การมีทักษะการแก้ปัญหาอย่างเป็นลำดับขั้น	2.89	0.34	2.97	0.40	3.17	0.45	3.34	0.30
การควบคุมสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้น	3.07	0.75	3.43	0.46	3.67	0.77	3.83	0.45
การมีทักษะการควบคุมตนเอง	2.54	0.72	2.88	0.32	3.00	0.67	3.36	0.47
ระดับการควบคุมตนเอง	2.94	0.38	3.09	0.31	3.38	0.35	3.42	0.29

* คะแนนเต็ม 5 คะแนน

ตารางที่ 4

เปรียบเทียบการควบคุมตนเองของเยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมบำบัดตามปกติที่มีอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมฯ และโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรมฯ และเยาวชนกลุ่มควบคุมเข้าร่วมโปรแกรมบำบัดตามปกติที่มีอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมฯ ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Wilcoxon Matched Pairs Signed Rank test

การควบคุมตนเอง ของเยาวชน	M	S.D.	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
กลุ่มทดลอง (n=10)				
ก่อนการทดลอง	2.94	0.38	-2.085^b	0.005**
หลังการทดลอง	3.36	0.35		
กลุ่มควบคุม (n=10)				
ก่อนการทดลอง	3.09	0.31	-2.402^b	0.016**
หลังการทดลอง	3.42	0.30		

** P < 0.05

ตารางที่ 5

เปรียบเทียบระดับการควบคุมตนเองระหว่างเยาวชนกลุ่มควบคุมและเยาวชนกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยใช้สถิติ Mann Whitney U test

การควบคุมตนเองของ เยาวชน	M	Sum of rank	U	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
ก่อนการทดลอง			41.5	-0.643	0.520
กลุ่มควบคุม (n=10)	9.65	96.5			
กลุ่มทดลอง (n=10)	11.35	113.5			
หลังการทดลอง			47.5	-0.189	0.850
กลุ่มควบคุม (n=10)	10.25	102.5			
กลุ่มทดลอง (n=10)	10.75	107.5			

** $P < 0.05$

อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการลดใช้สารเสพติดของเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรม ศึกษาเฉพาะกรณีศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการลดใช้สารเสพติดของเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรม

โปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการลดใช้สารเสพติดของเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรม โดยใช้ฐานคิดการควบคุมตนเองของ Rosembaum โดยความสำเร็จของการควบคุมตนเองขึ้นอยู่กับระดับตนเองให้มีทักษะในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ และเรียนรู้ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ด้วยตนเองได้ดี ซึ่งการควบคุมตนเองที่เพิ่มขึ้นมีผลทำให้ทักษะใน

การรับมือและแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม (Rosembaum, 1990, อ้างถึงใน จิตภรณ์ กมลรัตน์, 2558) จึงต้องพัฒนาให้เยาวชนที่อยู่ภายในศูนย์ฝึกและอบรมฯ เกิดทักษะในการควบคุมตนเอง สามารถควบคุมหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรม สามารถอภิปรายขั้นตอนตามกระบวนการกลุ่ม ได้ดังนี้

1.1 ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม เป็นขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเยาวชนและผู้นำกลุ่ม โดยใช้การวาดภาพแนะนำตนเองเพื่อให้เยาวชนได้ทบทวนตนเองสามารถถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดที่มีออกมาให้เพื่อนได้เข้าใจตนเองมากขึ้น (อนิชา ธีรธำรง, 2550) ซึ่งผู้นำกลุ่มมีบทบาทสำคัญในการสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจและเป็นต้นแบบในการเปิดเผยตนเองอย่างเหมาะสมด้วยท่าทีที่แสดงออกถึงความจริงใจและไม่เสแสร้ง (สุวัจฉรา เปี่ยมญาติ, 2557) ให้กับเยาวชนได้เรียนรู้และกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น

1.2 ขั้นตอนการการกลุ่ม นำกระบวนการควบคุมตนเองตามแนวคิดของ Rosembaum (1990) ทั้ง 5 ขั้นตอนและเทคนิคทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดและพฤติกรรมมาดำเนินกิจกรรมกลุ่ม หากเยาวชนไม่ได้รับทักษะการควบคุมตนเองที่สูงขึ้น โอกาสที่เยาวชนจะกลับไปใช้สารเสพติดซ้ำจะเพิ่มสูงขึ้น (ทิพาดี เอมวรรณะ, 2548) ซึ่งกระบวนการควบคุมตนเองทั้ง 5 ขั้นตอนของ Rosembaum มีดังนี้

- ขั้นตอนการติดตามกำกับตนเอง เป็นขั้นตอนที่ให้เยาวชนได้ค้นหาดตนเอง มีการวางแผนชีวิตที่ชัดเจน มีเป้าหมายและมีความมุ่งมั่นตั้งใจทำตามเป้าหมายอย่างแน่วแน่ จะสามารถควบคุมความคิดและพฤติกรรมของตนเองให้สามารถหักห้ามใจได้ (อิสริยา สันติธรรม และ อารณีย์ วิวัฒนาภรณ์, 2564)

- ขั้นตอนการประเมินตนเองด้านอารมณ์และพฤติกรรม เป็นขั้นตอนที่ให้เยาวชนเข้าใจอารมณ์ของตนเองที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้สารเสพติด หากเยาวชนมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม จะแสดงออก

ด้านความคิด การพูดท่าทาง และการกระทำที่ไม่เหมาะสม เพื่อระบายความรู้สึกหรือความเครียดของตนเอง (วลัยกรณ์ แพร่กิจธรรมชัย, นันทนา วงษ์อินทร์ และ มนทิรา จารุเพ็ง, 2555, อ้างถึงใน กชพร เผือกผ่อง, 2560) นำไปสู่พฤติกรรมการใช้สารเสพติดได้มากขึ้น

- ขั้นตอนการฝึกทักษะการแก้ปัญหาอย่างเป็นลำดับขั้น เป็นขั้นตอนที่ให้เยาวชนเข้าใจถึงปัญหาที่เกิดขึ้น สามารถประเมินปัญหาได้อย่างรวดเร็ว วิเคราะห์หาทางเลือกในการแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสมและเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ผ่านการแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงพฤติกรรมต่างๆ สามารถวิเคราะห์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองรวมถึงประเมินหาแนวทางการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเองได้มากขึ้น (อาภรณ์ ใจเที่ยง, 2546)

- ขั้นตอนการควบคุมสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้น เป็นขั้นตอนที่ให้เยาวชนเข้าใจ ค้นหา และหาวิธีการจัดการหรือควบคุมสิ่งกระตุ้นทั้งภายในและภายนอกที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของตนเอง นำไปสู่การจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นของเยาวชนใหม่ เพื่อกระตุ้นหรือลดพฤติกรรมของเยาวชนบางอย่างที่มีสิ่งเร้าเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม (ดิษยา มิเพียร, 2551) การใช้สารเสพติดของเยาวชน

- ขั้นตอนการฝึกทักษะการควบคุมตนเอง เป็นขั้นตอนที่ให้เยาวชนได้รับการส่งเสริมทักษะการปฏิเสธอย่างเป็นขั้นตอนในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด โดยนำไปทดลองฝึกปฏิบัติผ่านการแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) อีกครั้ง เพื่อให้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองและมีโอกาสที่จะทำซ้ำๆ ส่งผลให้เกิดเป็นทักษะและความชำนาญ (อาชัญญา รัตนอุบล, 2541) ซึ่งทักษะการปฏิเสธที่ดีจะช่วยให้เยาวชนควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ให้ใจอ่อนไปกับสถานการณ์หรือสิ่งยั่วยุต่างๆ ได้ (อิสริยา สันติธรรม และ อารณีย์ วิวัฒนาภรณ์, 2564)

1.3 ชั้นยุติกกลุ่ม เป็นกระบวนการที่ให้เยาวชนได้ร่วมกันสะท้อนและถ่ายทอดความคิดความรู้สึกสิ่งที่ได้เรียนรู้และเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรในตนเอง รวมทั้งปัญหาอุปสรรคที่พบในการทำกิจกรรม โดยนำเทคนิคในทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางและการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดและพฤติกรรมมาใช้ในการดำเนินกิจกรรม พร้อมทั้งยุติการทำกิจกรรม

2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการควบคุมตนเอง โดยใช้ฐานคิดการควบคุมตนเองของ Rosembaum เพื่อลดพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรม ศึกษาเฉพาะกรณีศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา

เยาวชนกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีระดับการควบคุมตนเองเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางเท่ากัน ไม่แตกต่างกับเยาวชนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีระดับการควบคุมตนเองเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน เมื่อพิจารณาเยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นรายบุคคล พบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนระดับการควบคุมตนเองเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฯ ทุกคน สอดคล้องกับการศึกษาของ Sottiyapai (2002, อ้างถึงใน จิตภรณ์ กมลรัตน์, 2558) พบว่าการฝึกทักษะการควบคุมตนเองของวัยรุ่นที่ใช้แอมเฟตามีนหลังได้รับการฝึกทักษะการควบคุมตนเองมีค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนได้รับการฝึกทักษะ ส่วนเยาวชนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีคะแนนระดับการควบคุมตนเองเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฯ เหมือนกัน แสดงว่าโปรแกรมบำบัดตามปกติฯ มีการเสริมทักษะการควบคุมตนเองให้กับเยาวชน ไม่แตกต่างจากโปรแกรมการควบคุมตนเองฯ แต่โปรแกรมบำบัดตามปกติฯ เป็นโปรแกรมที่นำแนวคิดหลายแนวคิดมาใช้ในการบำบัดแก้ไขฟื้นฟูพฤติกรรมของเยาวชน โดยไม่ได้เน้นกระบวนการฝึกทักษะการควบคุมตนเองตามแนวคิดของ Rosembaum ส่งผลให้เยาวชนกลุ่มควบคุมมีคะแนนการควบคุมตนเองไม่เพิ่มขึ้นทุกคนเหมือนกับเยาวชนกลุ่มทดลอง

เมื่อพิจารณาการควบคุมตนเองรายด้านของเยาวชนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ด้านการกำกับติดตามตนเอง พบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองมีระดับการกำกับติดตามตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ แตกต่างจากเยาวชนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีระดับการติดตามตนเองเท่าเดิม เนื่องจากโปรแกรมการควบคุมตนเองฯ มีการมอบหมายการบ้านให้เยาวชนได้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองตามหัวข้อที่กำหนดไว้เป็นประจำทุกสัปดาห์จนเสร็จสิ้นกิจกรรม ทำให้เยาวชนได้เตือนตนเองและตระหนักอยู่เสมอว่าพฤติกรรมการแสดงออกแบบไหนที่จะบรรลุเป้าหมายการลดใช้สารเสพติดหรือสามารถหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดของตนเองที่ตั้งไว้ได้ (ดิษยา มีเพียร, 2551) สอดคล้องกับการศึกษาของ ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร (2550, อ้างถึงใน ญัฐวีร์ นงนุช, 2552) ที่ว่า การให้เยาวชนรู้จักสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ดีขึ้น พฤติกรรมก้าวร้าวและพุนหันพลันแล่นลดลง สามารถวางแผนชีวิตที่ชัดเจน และมีความมุ่งมั่นตั้งใจทำตามเป้าหมายอย่างแน่วแน่ ช่วยควบคุมความคิดและพฤติกรรมของเยาวชนให้สามารถหักห้ามใจตนเองได้ (อิสริยา สันติธรรม, 2564) มากขึ้น

ด้านการประเมินตนเองด้านอารมณ์และพฤติกรรม พบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองและเยาวชนกลุ่มควบคุมภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีระดับการประเมินตนเองด้านอารมณ์และพฤติกรรมไม่แตกต่างกัน เนื่องจากโปรแกรมบำบัดตามปกติฯ และโปรแกรมการควบคุมตนเองฯ จะให้เยาวชนได้ทบทวนและประเมินตนเองถึงพฤติกรรมแสดงออกเกี่ยวกับการใช้สารเสพติดของตนเอง รวมถึงหาวิธีการหลีกเลี่ยงหรือจัดการพฤติกรรมแสดงออกของตนเองที่มีต่อการใช้สารเสพติดได้อย่างถูกต้องมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ วลัยกรณ์ แพร่กิจธรรมชัย, นันทนา วงษ์อินทร์, และมนทิรา จารุเพ็ง (2555, อ้างถึงใน กชพร เผือกผ่อง, 2560) ที่ว่า ที่ผ่านมายุวชนเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น จะแก้ไขปัญหไปตามอารมณ์ และจัดการกับ

อารมณ์ไม่เหมาะสม ทำให้การแสดงออกด้านความคิด การพูด ท่าทาง และการกระทำไม่เหมาะสมตามมา

ด้านการฝึกทักษะการแก้ปัญหาอย่างเป็นลำดับขั้น พบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองและเยาวชนกลุ่มควบคุมภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีระดับการฝึกทักษะการแก้ปัญหาอย่างเป็นลำดับขั้นไม่แตกต่างกัน เนื่องจากการฝึกทักษะการแก้ไขปัญหาเป็นลำดับขั้นเป็นทักษะสำคัญที่เยาวชนทุกคนต้องได้รับการส่งเสริมให้มีทักษะเพิ่มมากขึ้น เพื่อปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของเยาวชนใหม่ สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างถูกต้องและเป็นขั้นตอน สอดคล้องกับการศึกษาของ Platt, Prout and Metzger (1987); Goldfried and Goldfried (1984, อ้างถึงใน ดิษยา มีเพียร, 2551) ซึ่งทักษะการแก้ปัญหาคำทำให้บุคคลรู้จักระดมสมองในการหาคำตอบหรือทางเลือกในการแก้ไขปัญหาที่เป็นไปอย่างอิสระ สามารถประเมินทางเลือกต่างๆ ได้อย่างรอบคอบและตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพที่สุด

ด้านการควบคุมสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้น พบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองและเยาวชนกลุ่มควบคุมภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีระดับการควบคุมสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นสูงกว่าก่อนเข้ารับโปรแกรมฯ เหมือนกัน เนื่องจากการควบคุมสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นเป็นทักษะที่เยาวชนทุกคนจะได้เรียนรู้และทำความเข้าใจการจัดการหรือควบคุมสิ่งกระตุ้นของตนเอง รู้วิธีการจัดการหรือควบคุมสิ่งกระตุ้นของตนเองได้อย่างเหมาะสม แต่เมื่ออยู่ในสถานการณ์จริง เยาวชนส่วนใหญ่ยอมรับว่าความรู้สึกอยากใช้หรือกลัวจะไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน ทำให้ไม่สามารถจัดการสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นที่เกิดขึ้นของตนเองได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ณรงค์ หมื่นอภัย (2552) ที่ว่า แม้ว่าเยาวชนจะทราบถึงโทษของการใช้สารเสพติดเป็นอย่างดีแต่ก็ยังตัดสินใจที่จะใช้สารเสพติดเพราะอยากลองและเพื่อนชักชวนให้ลองนำไปสู่การไม่สามารถลดใช้สารเสพติดได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้สำเร็จ

ด้านการฝึกทักษะการควบคุมตนเอง พบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองและเยาวชนกลุ่มควบคุมภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีระดับการฝึกทักษะการควบคุมตนเองไม่แตกต่างกัน เนื่องจากภายในศูนย์ฝึกและอบรมฯ มีกฎระเบียบที่ตั้งไว้ ถ้าเยาวชนไม่ประพฤติตัวตามกฎระเบียบของศูนย์ฝึกและอบรมฯ เยาวชนมีโอกาที่จะไม่ได้รับสิทธิประโยชน์ต่างๆ หรือได้รับการปล่อยตัวช้ากว่าที่กำหนดไว้ ทำให้เยาวชนพยายามควบคุมตนเองไม่ให้กระทำความผิดต่างๆ และพยายามปฏิเสธคำชักชวนของเพื่อนที่ให้กระทำความผิดระเบียบของศูนย์ฝึกและอบรมฯ สอดคล้องกับการศึกษาของ อิศรียา สันติธรรม และ อารณีย์ วิวัฒนาภรณ์ (2564) ที่ว่า การนำทักษะการปฏิเสธเพื่อนที่ดีไปใช้สามารถทำให้เยาวชนควบคุมพฤติกรรมตนเองได้และไม่ให้อ่อนตามเพื่อนที่ชักชวนให้ไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดหรือทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องได้

จากผลการศึกษาและอภิปรายผลข้างต้น เยาวชนกลุ่มทดลองมีระดับการควบคุมตนเองที่ไม่แตกต่างจากเยาวชนกลุ่มควบคุม แต่โปรแกรมการควบคุมตนเองฯ ช่วยให้เยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองที่เพิ่มขึ้นทุกคนภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฯ เนื่องจากโปรแกรมฯ ช่วยให้เยาวชนได้เข้าใจตนเองมากขึ้นทั้งด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม การแสดงออก ผ่านการบันทึกความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมในแต่ละวันด้วยตนเอง สามารถยอมรับตนเองที่ไม่สามารถลดใช้สารเสพติดหรือเลิกใช้สารเสพติดได้ และพยายามหาทางการแก้ปัญหาของตนเอง เพื่อให้ตนเองไปถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ว่าจะลดใช้สารเสพติดหรือเลิกใช้สารเสพติดในช่วงระยะเวลาไหนที่ตนเองสามารถทำได้จริงตามความสามารถของตนเอง ดังนั้นโปรแกรมการควบคุมตนเองฯ จึงเป็นอีกโปรแกรมการควบคุมตนเองฯ ที่สามารถนำไปปรับใช้ควบคู่กับโปรแกรมบำบัดตามปกติที่มีอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมฯ ได้ เพื่อเพิ่มการควบคุมตนเองให้กับเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรมฯ ให้มีระดับการควบคุมตนเองที่สูงขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการพัฒนาและประยุกต์ใช้โปรแกรมฯ

1. ควรศึกษาแนวคิดทฤษฎีการควบคุมตนเองหรือนำประสบการณ์จากการปฏิบัติงานหรือจากการศึกษา เพิ่มเติมมาพัฒนาโปรแกรมการควบคุมตนเอง ต่อพฤติกรรมการลดใช้สารเสพติดของเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรม และเครื่องมือการวัดประเมินผลให้มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับเยาวชนที่กระทำผิดมากขึ้น

2. ควรจัดอบรมให้ผู้ปฏิบัติงานสามารถเป็นผู้นำกลุ่มที่มีทักษะการดำเนินโปรแกรมฯ กับเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และบรรยายละเอียดของกิจกรรมให้มีความหลากหลายและมีความเหมาะสมกับเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรมมากขึ้น โดยเน้นการฝึกปฏิบัติหรือการแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) รวมถึงคัดเลือกเยาวชนที่มีระดับสติปัญญาใกล้เคียงกันหรือมีปัญหาเรื่องการอ่านออกเขียนได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มเดียวกัน เพื่อให้เยาวชนสามารถเข้าใจวัตถุประสงค์ของโปรแกรมฯ และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันต่อไปได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรคัดเลือกกิจกรรมที่ให้เยาวชนรู้จักการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง หรือกิจกรรมที่ได้ทบทวนเกี่ยวกับตนเองในโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการลดใช้สารเสพติดของเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรม มาเพิ่มเติมในโปรแกรมบำบัดตามปกติที่มีอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมฯ เพื่อให้เยาวชนสามารถยอมรับถึงความคิด อารมณ์ หรือพฤติกรรมของตนเอง และมีแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด

2. ควรนำโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการลดใช้สารเสพติดของเยาวชนภายในศูนย์ฝึกและอบรม ไปปรับใช้เป็นโปรแกรมบำบัดพิเศษโปรแกรมหนึ่ง สำหรับเยาวชนที่เคยได้รับโปรแกรมบำบัดตามปกติที่มีอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมฯ ครบถ้วนแล้ว แต่ยังมีพฤติกรรมกระทำผิดในเรื่อง

ของการใช้สารเสพติดอยู่หลายครั้ง เพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเยาวชนให้ดีขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กขพร เพือก่อง. (2560). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อการควบคุมตนเองของผู้เสพติดยาเสพติด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะพยาบาลศาสตร์.
- กระทรวงยุติธรรม, กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ. (2567). รายงานสถิติคดี ประจำปี 2560-2566, สืบค้นจาก <https://www.djop.go.th/navigations/รายงานสถิติคดีประจำปี>
- กัลยา ตาสา. (2561). ผลของโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นที่กระทำความผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะพยาบาลศาสตร์.
- จิตภณัฐ กมลรัตน์. (2558). ผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองร่วมกับการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อพฤติกรรมการดื่มสุราในผู้ติดสุรา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะพยาบาลศาสตร์.
- ณัฐวิทย์ นงนุช. (2552). ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3. สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, คณะศึกษาศาสตร์, สาขาวิชาการศึกษา
- ณัฐชยา กำแพงแก้ว. (2554). ประสิทธิภาพของการทำกลุ่มครอบครัวบำบัดผู้บกพร่องทางสติปัญญาตามแนวคิด Satir. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์.

- ดิษยา มีเพียร. (2551). ผลของการฝึกการควบคุมตนเองต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนกระทำผิดหญิงในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปรานี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิพาวิทย์ เอมะวรรณนะ. (2548). จิตวิทยาการปรึกษาสำหรับผู้ปฏิบัติงานยาเสพติด. นนทบุรี: สหมิตรการพิมพ์.
- ทศนา แคมมณี. (2546). 14 วิธีสอนสำหรับครูมืออาชีพ (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญใจ ศรีสถิตนรากร. (2553). ระเบียบวิธีการวิจัยทางพยาบาลศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: ยูแอนด์ไอ อินเตอร์ ทีเดีย.
- บุญโรม สุวรรณพาหุ. (2557). ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิตต่อการเปลี่ยนแปลงของ สุขภาวะในเยาวชนผู้กระทำผิดที่ใช้สารเสพติดที่มีระดับการควบคุมตนเองแตกต่างกัน. ดุษฎีนิพนธ์ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประณต คำฉิม. (2549). เอกสารคำสอนวิชา จต 221 จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, คณะมนุษยศาสตร์, ภาควิชาจิตวิทยา.
- ปราโมทย์ เขาวศิลป์ และ รัชชัย คงสกันธ์. (2542). กลุ่มจิตบำบัดสำหรับคนไข้. กรุงเทพฯ: สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.
- ปริญญา เหลืองอุทัย. (2544). ปัจจัยที่มีผลต่อบทบาทของเด็กและเยาวชนกระทำผิดในการปฏิบัติตามระเบียบวินัย ของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน: ศึกษากรณีสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชาย (บ้านกรุณา). วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะสังคมวิทยา.

- พรภัทร สินดี. (2557). ผลการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการเชิงวิธีการที่เน้นกระบวนการกลุ่มที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ความสามารถในการสื่อสารทางคณิตศาสตร์และพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม เรื่องลำดับและอนุกรม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, คณะศึกษาศาสตร์, สาขาวิชาการศึกษา.
- พระราชบัญญัติให้ใช้ประมวลกฎหมายยาเสพติด พ.ศ. 2564, (8 พฤศจิกายน 2564). ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 138 ตอนที่ 73 ก, หน้า 1-80.
- วราภรณ์ กุประดิษฐ์. (2551). การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดของเยาวชน. ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น, คณะศึกษาศาสตร์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2: วัยรุ่น-วัยสูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สดใส คุ่มทรัพย์อนันต์. (2561). กลุ่มครอบครัวบำบัดแนวแซทเทียร์ (Family Group Therapy). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุชา จันทน์เอม. (2542). จิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุวัจนรา เปี่ยมญาติ. (2557). พลวัตกลุ่มกับการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเด็กและเยาวชน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการการบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด กระทรวงสาธารณสุข. (2567). ระบบข้อมูลการบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดของประเทศ. สืบค้นจาก <https://antidrugnew.moph.go.th>

- หทัยชนก พันพงค์. (2555). *การพัฒนาแบบวัดการควบคุมตนเองสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา*. ปรินญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, คณะศึกษาศาสตร์.
- อาชัญญา รัตนอุบล. (2541). *การศึกษานอกระบบโรงเรียนกับเด็กด้อยโอกาส*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะครุศาสตร์.
- อาภรณ์ ใจเที่ยง. (2546). *หลักการสอน (ฉบับปรับปรุง) (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- อิสริยา สันติธรรม และ อารณีย์ วิวัฒนาภรณ์. (2564). แนวทางการควบคุมตนเองของเด็กและเยาวชนที่ไม่กลับไปกระทำความผิดซ้ำในคดีเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ กรณีศึกษา ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน พระนครศรีอยุธยา. *วารสารกระบวนการยุติธรรม*. 14(3), 79-101.
- อโนชา ธีรธำรง. (2550). *การใช้รูปแบบกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์เพื่อการเรียนรู้ต่อการพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กปฐมวัย*. ปรินญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, คณะศึกษาศาสตร์.
- Denis, R. & Manuel, E. (2006). The 'Drug-Crime Link' from a Self-Control Perspective: An Empirical Test in a Swiss Youth Sample. *European Journal of Criminology*, 3(1), 33-67.
Retrieved from <https://doi.org/10.1177/1477370806059080>
- Jessor, R., Donovan, J. E., & Costa, F. M. (1994). *Beyond adolescence: Problem behaviour and young adult development*. New York: Cambridge University Press.
- Rosenbaum, M. (1980). A Schedule for Assessing Self-Control Behavior: Preliminary Findings. *Behavior Therapy*, 11(1), 109-121.
Retrieved from [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(80\)80040-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(80)80040-2)

Rosenbaum, M. (Ed.). (1990). *Learned resourcefulness: On coping skills, self-control, and adaptive behavior*. New York: Springer Publishing Company.

United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). (2023). *World Drug Report 2023*. Retrieved Feb 11, 2024, from https://www.unodc.org/res/WDR-2023/WDR23_Exsum_fin_DP.pdf