

การควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการ ตำรวจนครบาล2

Self-control of Traffic Police Officers under the Metropolitan Police
Division 2

หทัยนุช บับไหม¹

Hathainut Bapmai

Received: October 27, 2019

Revised: February 3, 2020

Accepted: March 13, 2020

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาระดับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 และ 2. เปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ ด้านควบคุมความคิดของตนเองได้ขณะปฏิบัติหน้าที่ ด้านควบคุมอารมณ์ตนเองได้ขณะปฏิบัติหน้าที่ ด้านยับยั้งชั่งใจได้ ไม่กระทำอะไรตามอำเภอใจในขณะปฏิบัติหน้าที่ ด้านกำกับตนเองได้ ให้มีความประพฤติเป็นระเบียบวินัย ด้านสามารถยุตินิสัยที่ไม่ดีของตนเองได้ ผู้วิจัยได้วิจัยโดยใช้แบบสอบถามกับเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 จำนวน 196 คน โดยหาค่าความถี่และร้อยละ หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์โดยการทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

ผลการวิจัย พบว่า

1. ระดับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 อยู่ในระดับ มาก ค่าเฉลี่ยโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.14$, S.D. = 0.47) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่ค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก คือ ด้านสามารถยุตินิสัยที่ไม่ดีของ

¹ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา; Suan Sunandha Rajabhat University

Corresponding author, e-mail: wahathainuch29@hotmail.com, Tel. 090-2582305

ตนเองได้ และด้านกำกับตนเองได้ ให้มีความประพฤติเป็นระเบียบวินัย และด้านยับยั้งชั่งใจได้ ไม่กระทำอะไรตามอำเภอใจในขณะปฏิบัติหน้าที่ ($\bar{x} = 4.41$, S.D. = 0.61; $\bar{x} = 4.32$, S.D. = 0.57; $\bar{x} = 4.11$, S.D. = 0.57)

2. ผลการเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลกับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในทุกปัจจัย ไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: การควบคุมตนเอง, ตำรวจจราจร, กองบังคับการตำรวจนครบาล2

Abstract

The objectives of this research were 1) to study the level of self-control of the traffic police officers under the Metropolitan Police Division 2, and 2) to study the personal factors and self-control of the traffic police officers under the Metropolitan Police Division 2. This study was a quantitative research investigating five aspects, namely: mental self-control, emotional self-control, inhibitory control, self-regulation, and self-restraint. A questionnaire was used to ask data from the sample of 196 traffic police officers under the Metropolitan Police Division 2. Data were analyzed using frequency and percentage, mean ($\bar{x}$) and standard deviation (S.D.) as well as t-test, and One-way ANOVA.

The results of this research indicated that;

1. Overall self-control of the respondents was at a high level ($\bar{x} = 4.14$, S.D. = 0.47). When individual aspects were considered, an aspect with the highest mean was self-restraint, followed by self-regulation, and inhibitory control, respectively ($\bar{x} = 4.41$, S.D. = 0.61; $\bar{x} = 4.32$, S.D. = 0.57; $\bar{x} = 4.11$, S.D. = 0.57).

2. By comparing self-control with different personal factors, differences in all personal factors indifferently influenced self-control of the respondents.

Keywords: Self-control, Traffic police officers, Metropolitan Police Division 2

บทนำ

สำนักงานตำรวจแห่งชาติเป็นสถาบันหนึ่งในระบบงานยุติธรรมของรัฐ มีบทบาทหน้าที่บำบัดทุกข์บำรุงสุขให้กับประชาชน ปกป้องคุ้มครองทั้งชีวิตและทรัพย์สินของประชาชน โดยประพฤตินให้เป็นไปตามกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ แบบแผน หรือแนวปฏิบัติต่าง ๆ ที่หน่วยงานกำหนดไว้ซึ่งเรียกว่า วินัย แต่ถ้าหากข้าราชการตำรวจไม่รักษาวินัยก็จะส่งผลกระทบต่อประชาชนไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน สังคมขาดความเป็นระเบียบกฎเกณฑ์ของสังคม ขาดการควบคุมดูแล ปัจจุบันสภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง เกิดการเปลี่ยนแปลง อยู่ตลอดเวลา เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรซึ่งต้องทำงานอยู่ท่ามกลางมลภาวะต่าง ๆ เป็นผลเสียต่อสุขภาพร่างกายแล้วยังต้องพบความกดดันจากด้านอื่น ๆ อีกมาก เช่น ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหา ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน สภาพอารมณ์ของผู้ใช้รถใช้ถนน ต้องควบคุมรักษากฎหมาย ต้องแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าอยู่ตลอดเวลา ทำให้ตำรวจจราจรเป็นบุคลากรที่เสี่ยงต่อการมีปัญหา สุขภาพจิตสูง อันอาจส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจจราจรได้ Thoresen & Mahoney (1974) อธิบายว่า การควบคุมตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลสามารถควบคุม พฤติกรรมด้านลบเอาไว้ได้ เพราะลักษณะของการควบคุมตนเอง เป็นความสามารถในการเลือก กระทำหรือแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมสถานการณ์ การกำหนดเป้าหมายในอนาคต การยับยั้งชั่ง ใจและอดทนเมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบาก และการรับรู้ถึงผลการกระทำของตน ดังนั้นหากเรา มีกระบวนการควบคุมตนเองที่ดีแล้ว ก็จะส่งผลทำให้สามารถควบคุมพฤติกรรมด้านลบเอาไว้ได้

โดยทั่วไปแล้วผู้คนมักควบคุมสิ่งที่มากระทบอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้น้อย การระงับอารมณ์หรือความรู้สึกเชิงลบทำได้ด้วยการมองสิ่งที่เกิดขึ้นในแง่บวก ออกไปเดินเล่น นั่งสมาธิ หรือสวดมนต์เพื่อช่วยระงับอารมณ์ให้เบาลง การกำกับควบคุมตนเองคือการตระหนักรู้ ถึงเวลา สถานที่ และวิธีการแสดง จึงเป็นคุณลักษณะที่สำคัญในการพัฒนาและฝึกฝนให้เกิดขึ้นกับ ผู้อยู่ในวิชาชีพตำรวจ การควบคุมตนเองหมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะละเว้นการกระทำ บางอย่างหรือความสามารถของบุคคลในการที่จะกระทำพฤติกรรมด้วยเหตุผลและความอดทน เพื่อให้ได้รับผลดีตามที่ตนเองต้องการ หรือหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดีที่อาจจะเกิดขึ้นได้ตลอดจน เป็นความสามารถในการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามที่บุคคลมุ่งหวังไว้แม้เมื่อเขาต้อง เผชิญกับปัญหา อุปสรรค หรืออยู่ในภาวะที่เกิดปัญหาขัดแย้งในตนเอง การควบคุมตนเองช่วยทำให้ บุคคลสามารถจัดการกับสาเหตุภายในตนเองและสาเหตุภายนอกที่ตนกำลังอยู่ในสถานการณ์ตอน นั้นได้เป็นอย่างดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2
2. เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2

วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยนี้ได้กำหนดขอบเขตเนื้อหาโดยกำหนดจากแนวคิดการควบคุมตนเอง ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านควบคุมความคิดของตนเองได้ขณะปฏิบัติหน้าที่ 2) ด้านควบคุมอารมณ์ตนเองได้ขณะปฏิบัติหน้าที่ 3) ด้านยับยั้งชั่งใจได้ ไม่กระทำอะไรตามอำเภอใจ ในขณะที่ปฏิบัติหน้าที่ 4) ด้านกำกับตนเองได้ ให้มีความประพฤติเป็นระเบียบวินัย 5) ด้านสามารถยุดินิสัยที่ไม่ดีของตนเองได้ ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย คือ ตัวแปรต้น (Independent Variables) ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ สถานภาพ ระยะเวลาการทำงาน ตัวแปรตาม (Dependent Variables) การควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 จำนวน 400 คน และกลุ่มตัวอย่างจำนวน 196 คน พื้นที่ในการศึกษาของกองบังคับการตำรวจนครบาล2 จำนวน 11 สถานี ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) จากแบบสอบถาม (Quantitative) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 จำนวน 196 คน สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และสถิติเชิงอ้างอิงที่ใช้สำหรับทดสอบสมมติฐานการวิจัยโดยจำแนกลักษณะของตัวแปร สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือ การทดสอบค่าที (t-test) ทดสอบค่าเอฟ (F- test) โดยวิธีการวิเคราะห์แบบไคกำลังสอง (Chi-Square)

สรุปผลการวิจัย

บทความวิจัยนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) จากแบบสอบถาม (Quantitative) ผู้วิจัยนำข้อมูลมาสรุปผลได้ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ 18-30 ปี จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 34.70 ระดับการศึกษา ปริญญาตรี จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 71.40 รายได้เฉลี่ย มากกว่า 20,000

จำนวน 96 คิดเป็นร้อยละ 49.00 สถานภาพ สมรส จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 61.70 ระยะเวลาการทำงาน มากกว่า6ปี จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 57.70

2. ศึกษากระบวนการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2

ระดับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก มีค่าเฉลี่ย 4.14 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.47 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านสรุปได้ ดังนี้

2.1 ด้านควบคุมความคิดของตนเองได้ขณะปฏิบัติหน้าที่ ระดับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 ด้านควบคุมความคิดของตนเองได้ขณะปฏิบัติหน้าที่ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.84

2.2 ด้านควบคุมอารมณ์ตนเองได้ขณะปฏิบัติหน้าที่ ระดับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 ด้านควบคุมอารมณ์ตนเองได้ขณะปฏิบัติหน้าที่ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.02

2.3 ด้านยับยั้งชั่งใจได้ ไม่กระทำอะไรตามอำเภอใจในขณะปฏิบัติหน้าที่ ระดับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 ด้านยับยั้งชั่งใจได้ ไม่กระทำอะไรตามอำเภอใจในขณะปฏิบัติหน้าที่ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.11

2.4 ด้านกำกับตนเองได้ ให้มีความประพฤติเป็นระเบียบวินัย ระดับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 ด้านกำกับตนเองได้ ให้มีความประพฤติเป็นระเบียบวินัย อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.32

2.5 ด้านสามารถยุตินิสัยที่ไม่ดีของตนเองได้ ระดับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 ด้านสามารถยุตินิสัยที่ไม่ดีของตนเองได้ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.41

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์การควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 โดยภาพรวม

ข้อการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. ควบคุมความคิดของตนเองได้ขณะปฏิบัติหน้าที่	3.84	0.71	มาก
2. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ขณะปฏิบัติหน้าที่	4.02	0.60	มาก
3. ยับยั้งชั่งใจได้ ไม่กระทำอะไรตามอำเภอใจในขณะปฏิบัติหน้าที่	4.11	0.57	มาก

ข้อการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการ ตำรวจนครบาล2	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
4. กำกับตนเองได้ ให้มีความประพฤติเป็นระเบียบวินัย	4.32	0.57	มาก
5. สามารถยุตินิสัยที่ไม่ดีของตนเองได้	4.41	0.61	มาก
รวม	4.14	0.47	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า โดยภาพรวมการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 อยู่ระดับมาก ($\bar{x} = 4.14$, S.D. = 0.47) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านอยู่ในระดับมากที่สุด 5 ด้าน โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดที่สุด คือ ด้านที่ 5 ด้านสามารถยุตินิสัยที่ไม่ดีของตนเองได้ ($\bar{x} = 4.41$, S.D. = 0.61) รองลงมาด้านที่ 4 ด้านกำกับตนเองได้ ให้มีความประพฤติเป็นระเบียบวินัย ($\bar{x} = 4.32$, S.D. = 0.57) รองลงมาด้านที่ 3 ด้านยับยั้งชั่งใจได้ ไม่กระทำการตามอำเภอใจในขณะปฏิบัติหน้าที่ ($\bar{x} = 4.11$, S.D. = 0.57) รองลงมาด้านที่ 2 ด้านควบคุมอารมณ์ตนเองได้ขณะปฏิบัติหน้าที่ ($\bar{x} = 4.02$, S.D. = 0.60) ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านที่ 1 ด้านควบคุมความคิดของตนเองได้ขณะปฏิบัติหน้าที่ ($\bar{x} = 3.84$, S.D. = 0.71) ตามลำดับ

3. ผลการเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2

การวิเคราะห์ความแปรปรวนของระดับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 ที่มีอายุต่างกัน จากการตรวจสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน ของระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 พบว่า ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน ต่างกัน จากการตรวจสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน ของระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 พบว่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน ที่มีรายได้เฉลี่ยต่างกัน จากการตรวจสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน ของระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 พบว่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันมีสถานภาพต่างกัน จากการตรวจสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวนของระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 พบว่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน ที่มีระยะเวลาการทำงานต่างกัน จากการตรวจสอบความเป็นเอก

พันธ์ของความแปรปรวน ของระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 พบว่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

จากข้อค้นพบของการวิจัย มีประเด็นที่สำคัญสามารถนำมาอภิปรายผลเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การศึกษาระดับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 โดยภาพรวมและรายช้อยู่ในระดับมากและรายด้านพบว่า ส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ ด้านสามารถยุตินิสัยที่ไม่ดีของตนเองได้ ด้านกำกับตนเองได้ ให้มีความประพฤติเป็นระเบียบวินัย ด้านยับยั้งชั่งใจได้ ไม่กระทำอะไรตามอำเภอใจในขณะปฏิบัติหน้าที่ ด้านควบคุมอารมณ์ตนเองได้ขณะปฏิบัติหน้าที่ ด้านควบคุมความคิดของตนเองได้ขณะปฏิบัติหน้าที่ สอดคล้องกับงานวิจัยของชัยชนะ มิตรสัมพันธ์ (2552) ได้ศึกษาวิจัย “การศึกษาการควบคุมตนเองที่มีผลต่อความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร” พบว่า ผลของการบันทึกพฤติกรรมในการควบคุมตนเองที่มีต่อความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักศึกษามีคะแนนรวมเป็นค่าร้อยละเฉลี่ยรายข้อ มีค่าร้อยละเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาได้มีการฝึกทักษะในการจัดการทางความคิด ด้วยการบันทึกพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง ในการจัดการทางความคิดด้วยการบันทึกพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองนั้นเป็นการฝึกเตือนตนเองและเป็นเทคนิคที่มีความสำคัญมากในการควบคุมตนเอง การเตือนตนเองจะประกอบด้วย การสังเกตตนเอง และการบันทึกพฤติกรรมตนเองเป็นการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตนเองแล้วสร้างแบบการจัดการขึ้นมาเพื่อเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Neison, 1997) และคอตีลา (Cautela, 1971) อ้างถึงในสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541) ได้ตั้งสมมติฐานไว้ว่า การเตือนตนเองได้ผลเพราะบุคคลได้บันทึกพฤติกรรมของตนเอง และเมื่อเห็นข้อมูลที่ตนเองบันทึกนั้น ก็อาจพูดกับตนเองในใจว่า เราเป็นคนดีหรือเราทำได้ตามเป้าหมาย ซึ่งการพูดในลักษณะเช่นนี้ทำหน้าที่เป็นการเสริมสร้างแรงกระตุ้นการกระทำพฤติกรรมซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของลาร์สัน (Larson, 1992) ได้ศึกษาวิจัย “หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นเพื่อจัดการกับความโกรธและความก้าวร้าว โดยใช้หลักการปรับเปลี่ยนกระบวนการในการเปลี่ยนพฤติกรรมในห้องเรียนของนักเรียนวัยรุ่นตอนกลางที่มีภาวะเสี่ยงโดยใช้การดูตัวแบบจากวิดีโอแล้วบูรณาการเข้ากับเทคนิคการสอนตนเอง การกำกับตนเองและการแก้ปัญหา” พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันในระยะ

ติดตามผล จะเห็นได้ว่าการสังเกตและบันทึกตนเองจะช่วยให้ นักศึกษาสามารถเพิ่มพฤติกรรมความ มีระเบียบวินัยในตนเองได้ชัดเจนขึ้น ทั้งในลักษณะทั่ว ๆ ไป ของความมีระเบียบวินัย ขบวนการที่ เกิดขึ้น ช่วงเวลา และความยาวนานของการเกิดพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองจนสามารถ คิดบางอย่างที่เกิดขึ้นได้อย่างอัตโนมัติ การตระหนักรู้ในพฤติกรรมจึงกระจ่างและชัดเจนขึ้น

2. การเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 พบว่า เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ในสังกัดกองบังคับการ ตำรวจนครบาล2 ที่มีอายุแตกต่างกันจะมีการควบคุมตนเองไม่แตกต่างกัน ซึ่งกาแลนด์และบุช (Galand & Bush, 1982) กล่าวว่าอายุในการทำงานจะสัมพันธ์กับประสบการณ์ในอดีตสามารถ ตอบสนองต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้

ผลการเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 พบว่า เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ในสังกัดกองบังคับการ ตำรวจนครบาล2 ที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกันจะมีการควบคุมตนเองไม่แตกต่างกัน สอดคล้อง กับงานวิจัยของยงยุทธ ฉายแสง (2553) ได้ศึกษาวิจัย “ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ ตำรวจจราจร ในสถานีตำรวจภูธร จังหวัดนครปฐม” ได้จำแนกตามระดับการศึกษาของเจ้าหน้าที่ ตำรวจจราจร พบว่า ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องจากเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรมีประสบการณ์และ แนวความคิดอาจไม่กว้างไกลหรือลึกซึ้ง โลกทัศน์หรือมุมมองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตอาจเป็น เพียงผิวเผินไม่ลุ่มลึกกว่าผู้มีการศึกษาที่สูงกว่า สืบเนื่องจากเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรปฏิบัติหน้าที่ตาม คำสั่งมากกว่าปฏิบัติตามอำเภอใจของตนเอง หรืออิสรภาพในการตัดสินใจ

ผลการเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 พบว่า เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสังกัดกองบังคับการตำรวจ นครบาล2 ที่มีรายได้เฉลี่ยที่แตกต่างกันจะมีการควบคุมตนเองไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัย ของชุตินา พระโพธิ์ (2558) ได้ศึกษาวิจัย “ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและคุณภาพชีวิตของ ข้าราชการครูในจังหวัดสระบุรี” พบว่า รายได้ต่อเดือนที่แตกต่างกัน มีระดับความเครียดในการ ทำงานไม่แตกต่างกัน

ผลการเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับการควบคุมตนเองของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ในสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล2 พบว่า เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ในสังกัดกองบังคับการ ตำรวจนครบาล2 ที่มีสถานภาพและระยะเวลาการทำงานที่แตกต่างกันจะมีการควบคุมตนเองไม่ แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของปฐวิภาศ บุญมั่งมี (2553) ได้ศึกษาวิจัย “ความสุขในการ ทำงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ศูนย์การจราจร ตำรวจภูธร จังหวัดเชียงใหม่” ได้ศึกษาความ

แตกต่างกันระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรที่มีสถานภาพและอายุในการทำงานแตกต่างกัน พบว่า มีระดับความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ควรมีการกำหนดนโยบายในการพัฒนา EQ และ IQ ให้แก่ตำรวจในทุกระดับชั้นเพื่อการพัฒนารอบด้านทั้งวิสัยธรรม และวิสัยทัศน์

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. สำนักงานตำรวจแห่งชาติควรนำผลการศึกษาไปเป็นแนวทางในการวางแผนจัดการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานตำรวจแห่งชาติในด้านการควบคุมตนเองต่อไป
2. สำนักงานตำรวจแห่งชาติควรนำผลการศึกษาไปเป็นแนวทางในการเสริมสร้างให้เจ้าหน้าที่ตำรวจ โดยควรพัฒนาจิตลักษณะ ได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน สุขภาพจิตดี ความเชื่ออำนาจในตนยอมส่งผลดีต่อภาพลักษณ์ของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

เอกสารอ้างอิง

- ชุตินา พระโพธิ์. (2558). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การจัดการความเครียด และคุณภาพชีวิตของข้าราชการครูในจังหวัดสระบุรี*. (วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทั่วไป). คณะบริหารธุรกิจ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- ปฐวิภาค บุญมั่งมี. (2553). *ความสุขในการทำงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ศูนย์จราจรตำรวจภูธรจังหวัดเชียงใหม่*. (วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ยงยุทธ ฉายแสง. (2553). *ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรในสถานีตำรวจภูธร จังหวัดนครปฐม*. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*, 2(1).
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2541). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Garland and Bush. (1998). *Coping Behaviors and Nursing*. Virginia; USA Reston Publishing
- Mahoney, M. J. (1974). *Cognition and Behavior modification*. Cambridge, Mass: Ballinger.

Larson, J. D. (1992). Anger and aggression management techniques the think first curriculum. *Journal of Offender Rehabilitation*, 18(1).