



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

ปริญญา

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง ผลของ โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกม
คอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดยายร่ม
กรุงเทพมหานคร

The Effects of a Cognitive Behavior Modification Program on Risk Behavior
of Online Computer Game Addiction of Mathayomsuksa 2 Students at
Watyairome School in Krung Thep Maha Nakhon

นามผู้วิจัย นางสาวสุวณัญ สุวรรณติวงศ์

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก (รองศาสตราจารย์รุ่งแสง อรุณไพโรจน์, Ph.D.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม (รองศาสตราจารย์นภาพร ปรีชามารถ, ค.ม.)

หัวหน้าภาควิชา (ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรมิณี ธีระวัฒน์, ศศ.ม.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กัญจนา ธีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกม
คอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนวัดยายร่ม กรุงเทพมหานคร

The Effects of a Cognitive Behavior Modification Program on Risk Behavior of
Online Computer Game Addiction of Mathayomsuksa 2 Students
at Watyairome School in Krung Thep Maha Nakhon

โดย

นางสาวสุวณีย์ สุวรรณลิวงค์

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)

พ.ศ. 2552

สุวรรณ สุวรรณสิงค์ 2552: ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดยายร่ม กรุงเทพมหานคร ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์รุ่งแสง อรุณไพโรจน์, Ph.D. 165 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อสร้างโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ 2) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังทดลอง 3) เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาควิชาการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนวัดยายร่ม กรุงเทพมหานคร ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ จำนวน 24 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 55 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา แบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ แบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา แบบบันทึกประสบการณ์ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Rank Test และ The Mann - Whitney U Test

ผลการวิจัยพบว่า 1) ก่อนและหลังทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 2) หลังทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 3) ก่อนและหลังทดลอง นักเรียนกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 4) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

Suwanan Suwanliwongk 2009: The Effects of a Cognitive Behavior Modification Program on Risk Behavior of Online Computer Game Addiction of Mathayomsuksa 2 Students at Watyairome School in Krung Thep Maha Nakhon. Master of Arts (Educational Psychology and Guidance), Major Field: Educational Psychology and Guidance, Department of Educational Psychology and Guidance. Thesis Advisor: Associate Professor Rungsang Arunphirojana, Ph.D. 165 pages.

The purposes of this study were: 1) to develop a Cognitive Behavior Modification Program to decrease risk behaviors of online computer game addiction. 2) to compare online computer game addiction behaviors of the experimental group before and after the experiment. 3) to study the experimental group's opinions on the program.

The research was a quasi-experimental design. The sample consisted of 24 Mathayomsuksa 2 students, in second semester, the academic year 2008, in Watyairome School, Bangkok who were classified as possessing risk behaviors of online computer game addiction. They were randomly assigned to form the experimental and control groups, 12 students in each group. The experimental group participated in a Cognitive Behavior Modification Program for 12, fifty-five minutes sessions. The instruments used in this research were: 1) a Cognitive Behavior Modification Program, 2) a risk behaviors of online computer game addiction questionnaire, 3) a decision making and problem solving test, and 4) a students' opinions towards the program questionnaire. The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Rank Test and The Mann - Whitney U Test were used for data analysis.

The results indicated that: 1) there were significant differences at the 0.05 level between the pre- and post-test scores of risk behaviors of online computer game addiction of the experimental group. 2) there were significant differences at the 0.05 level of risk behaviors of online computer game addiction after the experiment between the experimental and control groups. 3) there was no difference between the pre- and post-test scores of risk behaviors of online computer game addiction of the control group. 4) the experimental group was in favor of the program.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี โดยได้รับความกรุณาเป็นอย่างดีจากคณาจารย์หลายท่าน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.รุ่งแสง อรุณไพโรจน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก รองศาสตราจารย์นภาพร ปรีชามารต อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ได้กรุณาช่วยเหลือดูแลให้คำแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี และขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรศิริ ปิยะพิมลสิทธิ์ ประธานการสอบ รองศาสตราจารย์สิริวรรณ สารระนาถ ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ที่ได้ให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อความสมบูรณ์ของวิทยานิพนธ์

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญที่ได้กรุณาตรวจเครื่องมือต่าง ๆ ได้แก่ แบบสำรวจ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ แบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา และโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา แบบบันทึกประสบการณ์ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมแบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่งผู้วิจัยใช้ในการดำเนินการวิจัย ตลอดจนการให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่มีประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไข เพื่อนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการโรงเรียนวัดยายร่ม กรุงเทพมหานคร ในการเข้าไปทดลองโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณของท่านเป็นอย่างยิ่ง ขอขอบพระคุณ อาจารย์ชานนท์ จรุงศักดิ์ อาจารย์ฝ่ายแนะแนว ตลอดจนคณะครูอาจารย์-บุคลากรของโรงเรียน และนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี จนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จได้

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณครอบครัวของผู้วิจัย คุณพ่อพราก-คุณแม่เทียบ สุวรรณสิงค์ พี่ชาย พี่สาว น้องสาว รวมถึงเพื่อนพ้องน้องพี่ และนิสิตสาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวทุกคนที่ได้ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมาจนทำให้วิทยานิพนธ์เรื่องนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

สุวณัญ สุวรรณสิงค์
มีนาคม 2552

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(5)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
ขอบเขตการวิจัย	6
ข้อตกลงเบื้องต้น	8
นิยามศัพท์	8
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	11
ความหมายของปัญหา	12
จุดมุ่งหมายของปัญหา	13
ความหมายของการปรับพฤติกรรมทางปัญหา	14
ความเป็นมาของการปรับพฤติกรรมทางปัญหา	14
แนวคิดทฤษฎีพื้นฐาน	18
ลักษณะความสัมพันธ์ของกระบวนการทางปัญหา พฤติกรรม และผลกระทบ	21
เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญหา	22
ความหมายพฤติกรรม	30
พฤติกรรมกรรมการติคเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์	30
พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติคเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์	32
สาเหตุการติคเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์	34
ผลกระทบจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์	36
วิธีการลดพฤติกรรมกรรมการติคเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์	42

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การป้องกันการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์	44
การให้ความช่วยเหลือเด็กติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์	47
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	49
สมมติฐาน	57
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	58
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	58
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	59
การดำเนินการทดลอง	67
การวิเคราะห์ข้อมูล	69
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	70
ผลการวิจัย	70
ข้อวิจารณ์	95
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	101
สรุปผลการวิจัย	101
ข้อเสนอแนะ	109
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	111
ภาคผนวก	117
ภาคผนวก ก ตัวอย่างหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย	118
ภาคผนวก ข ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย	126
ภาคผนวก ค โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์	131
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	151
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	165

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	คะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และคะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง	71
2	คะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และคะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังทดลอง	73
3	การทดสอบสมมติฐานทางสถิติของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนกลุ่มทดลองด้วยสถิติทดสอบนอนพาราเมตริก (Nonparametric Statistics) The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Rank Test	75
4	คะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และคะแนนการคิดตัดสินใจ และการแก้ปัญหาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังทดลอง	76
5	การทดสอบสมมติฐานทางสถิติของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ หลังทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติทดสอบนอนพาราเมตริก (Nonparametric Statistics) The Mann - Whitney U Test	78

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
6	คะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และคะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังทดลอง	79
7	การทดสอบสมมติฐานทางสถิติของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมด้วยสถิติทดสอบนอนพาราเมตริก (Nonparametric Statistics) The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Rank Test	81
8	ค่ามัธยฐานและค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของคะแนนความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อ โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และต่อผู้นำกลุ่ม	91
ตารางผนวก		
1	โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์	133

สารบัญญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม	20
2	กระบวนการพิจารณาเหตุผล - อารมณ์ - พฤติกรรม ตามแนวคิดของ Ellis และ Whiteley	23
3	แสดงกระบวนการฝึกให้บุคคลสอนตนเอง	26
4	แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง	72
5	แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบคะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง	72
6	แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังทดลอง	74
7	แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบคะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังทดลอง	74
8	แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังทดลอง	77
9	แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบคะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังทดลอง	77

สารบัญญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
10	แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังทดลอง	80
11	แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังทดลอง	80

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันนี้คอมพิวเตอร์ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ เครื่องคอมพิวเตอร์เป็นเครื่องมือที่เอื้ออำนวยความสะดวกในการทำงานได้เป็นอย่างดี เช่น การเก็บรวบรวมข้อมูล ติดต่อสื่อสาร ค้นหาความรู้ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นสิ่งที่มาพร้อมกับคอมพิวเตอร์ คือ "เกมคอมพิวเตอร์" ซึ่งได้รับความสนใจจากคนทุกกลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนวัยเรียน เรียกได้ว่าเป็น "เพื่อนสนิท" ของเด็กอย่างเหนียวแน่น เกมคอมพิวเตอร์เป็นความบันเทิงอย่างหนึ่งที่เข้ามาพร้อมกับคอมพิวเตอร์ จากเกมที่ทำขึ้นเพื่อฝึกให้ผู้ใช้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์มีความคุ้นเคยกับการใช้เป็นพิมพ์และเมาส์ พัฒนามาเป็นเกมที่มีความสามารถและเทคนิคในการควบคุม นอกเหนือจากเกมคอมพิวเตอร์ที่แถมมากับตัวเครื่องแล้ว ยังมีเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ที่สามารถเล่นผ่านอินเทอร์เน็ต เป็นเกมที่สามารถนั่งเล่นคนเดียวอยู่กับบ้าน และสามารถออนไลน์เล่นกับบุคคลอื่นที่รู้จักหรือไม่ก็ได้ นอกจากนี้ เกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้พัฒนาความสมจริง ความซับซ้อน ท้าทายความสามารถ มีภาพและสีสันสวยงาม และมีหลากหลายรูปแบบ เพราะมีการนำเทคโนโลยีระดับสูงมาใช้ในการผลิตเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์เพื่อให้เหมือนจริง มีผลให้เด็กติดการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์มากขึ้น เพราะเหมือนอยู่ในโลกจินตนาการ สามารถกำหนดตัวการ์ตูนได้ในรูปแบบที่ต้องการทำให้โลกไซเบอร์เป็นโลกของความฝัน มีจินตนาการที่งดงามและน่าสัมผัส จนกระทั่งผู้เล่นเกมบางคน อาจหนีจากโลกความเป็นจริง ผู้เล่นเกมสามารถเลือกเล่นเกมได้ตามความต้องการ จึงทำให้เกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้รับความนิยมมากขึ้น โดยเฉพาะในเด็กที่มีอายุระหว่าง 10 – 14 ปี จะเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 76.6 (ทวีศักดิ์ กอนันต์กุล และคณะ, 2547) ซึ่งในการเล่น เกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของเด็กอายุ 10-14 ปีนั้น เด็กยังไม่สามารถยับยั้งชั่งใจได้ ทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ในที่สุด ซึ่งผู้เล่นจะสูญเสียเวลา สูญเสียเงิน และสูญเสียสุขภาพไปกับการเล่นเกมเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ดังจะเห็นได้จากการสำรวจความคิดเห็นของเด็กและเยาวชน ที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 1,300 ตัวอย่างของสำนักวิจัยเอแบคโพล พบว่า ร้อยละ 42.2 มีความคิดเห็นว่า การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ทำให้ติดเล่นแล้วอยากเล่นอีก (นภคกุล ธรรมชาติ, 2548) และได้สำรวจการเล่น เกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ผ่านอินเทอร์เน็ตของกลุ่มเยาวชนอายุ 10 - 24 ปี ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อีกครั้งในปี 2550 ผลการวิจัย พบว่า 93.5% เคยเล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือเกมออนไลน์

ผ่านอินเทอร์เน็ตในช่วง 30 วันที่ผ่านมา ความถี่ในการเล่นโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ พบว่า 24% เล่นเกมทุกวัน/เกือบทุกวัน 22% เล่นเกม 3 - 4 วันต่อสัปดาห์ 23% เล่นเกม 1 - 2 วันต่อสัปดาห์ ช่วงเวลาที่เด็กเล่นเกมมากที่สุดระหว่างเวลา 17.01 - 20.00 น.ในวันจันทร์ถึงวันศุกร์ เด็กอายุ 10 - 15 ปี แม้จะใช้เวลาในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ออนไลน์ต่อครั้งน้อยกว่า แต่ความถี่ในการเล่นจะมากกว่าและเสียค่าใช้จ่ายในสัดส่วนสูงมาก (นภคกุล กรรณิกา, 2550) จากการสำรวจของสำนักเอแบคโพลดังกล่าว จะเห็นได้ว่าจำนวนผู้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์มีจำนวนมากขึ้น ใช้เงินมากขึ้นและระยะเวลาในการเล่นยาวนานขึ้น

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2548) กล่าวว่า จากการศึกษาเด็กติดเกม พบว่า อายุของเด็กที่เริ่มติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้ลดลงจาก 12 ปี เหลือประมาณ 10 ปี เด็กที่พ่อแม่ผู้ปกครองพามารักษาตัวส่วนใหญ่มักจะอยู่ในสภาพอ่อนเพลียเพลียแรง เล่นเกมไม่ไหวแล้ว เล่นจนตาช้ำ น้ำตาไหลตลอดเวลา บางคนก็เส้นประสาทตึง ปวดหัวมาก บางคนเป็นมากอาจเส้นประสาทแตกและสลบอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ได้ เด็กที่ติดเกมมาก ๆ อาจถึงขั้นวิกลจริตหรือเป็นบ้าได้ เพราะเมื่อติดมาก ๆ ก็จะไม่สังคมนกับใคร จะอยู่แต่ในโลกส่วนตัวอยู่ในโลกของเกมอย่างเดียว สำหรับอาการของเด็กติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์นั้น ก็จะเริ่มตั้งแต่ขั้นหมกมุ่นไปจนถึงขั้นไม่สนใจใครหรืออะไรทั้งสิ้น พื้นฐานความต้องการของร่างกายและจิตใจ ได้แก่ นอนหลับพักผ่อน ขับถ่าย กิน ความต้องการความรักความอบอุ่น ความสนใจเรื่องเพื่อนต่างเพศ จะถูกทำลายหมดเลย สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้พอเกมเข้ามาพวกติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์จะไม่เอาอะไรเลย นอกจากนี้เด็กติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์มักจะเป็นเด็กที่ไม่ค่อยมีเพื่อนจึงใช้เกมเป็นเพื่อนแก้เหงา ดังนั้นการแก้ปัญหาเด็กติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์โดยการห้ามเด็กไม่ให้เล่นเกมอาจไม่แก้ปัญหา หรือไม่ใช่วางออกที่ดีในการแก้ปัญหา ต้องพัฒนาเรื่องความคิด อารมณ์ความรู้สึก และจินตนาการของเด็กจะได้ผลกว่า โดยฝึกให้ฝึกฝึกจิตใจให้แข็งแรงไม่ใช่มัวแต่กลัวสิ่งแวดล้อม เพราะตอนนี้เกมอยู่รอบตัว รอบบ้าน ดังนั้นในการฝึกการคิด คิดวิเคราะห์พิจารณา คิดตัดสินใจแก้ปัญหาของเด็ก ทำให้เด็กคิดเป็น คิดถูกต้อง รู้ดี รู้ชั่ว รู้ถูก รู้ผิด อารมณ์ดี มีความหนักแน่น มีความเชื่อมั่นและรู้เหตุผลในการทำสิ่งต่าง ๆ เรียกว่าคิดเป็น แก้ปัญหาได้ มีความสุขในด้านที่เขาสามารถลิขิตชีวิตตัวเอง โดยเฉพาะพฤติกรรมการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของเด็ก ทำอย่างไรไม่ให้เกิด 5 ส. ได้แก่ เสียเวลา เสียสุขภาพ เสียความรู้สึก เสียความสัมพันธ์ และเสียความตั้งใจในการทำงาน ทำกิจกรรมหรือสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งการติดเกมล้วนแล้วแต่นำมาซึ่ง 5 ส.นี้ทั้งสิ้น หากไม่ยอมเสียความรู้สึก เสียสุขภาพ เสียความสัมพันธ์ เสียเวลา และเสียความตั้งใจ ก็ควรห่างไกลจากเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ให้มากที่สุด นอกจากนี้กุสุมาวดี คำเกลี้ยง (2548) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ คือ การที่ผู้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ใช้เวลาในการเล่นเกมนมาก

จนเกินไป เล่นจนถึงขั้นหมกมุ่น เมื่อมีเวลาว่างจะนึกถึงเกมเลยและเล่นจนเกินเวลา ส่วนใหญ่เรื่อง ที่พูดคุยกับกลุ่มเพื่อนเป็นเรื่องเกี่ยวกับเกมและจะใช้จ่ายเงินไปกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ อาจจะเป็นเรื่องของการซื้อชั่วโมงบ้าง ซื้อแผ่นเกม ซื้อหนังสือสื่ออุปกรณ์ในการเล่นเกมหรือคนที่ พยายามชวนขวยที่จะเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ไม่ว่าจะเข้า สาย บ่าย ดึก เรียกว่าว่างเมื่อไหร่ ก็ต้องเล่นเกมหรือเล่นเกมได้นานมากขึ้น สังเกตได้จากผู้เล่นจะใช้จำนวนชั่วโมงที่เล่นเพิ่มมากขึ้น เรื่อย ๆ และไม่สามารถขาดการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้ จนบางครั้งรู้สึกหงุดหงิด ก้าวร้าว หงอยเหงา หากไม่ได้เล่นเกมหรือคิดจะเลิกเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์แต่ก็ทำไม่ได้ ทำให้ผู้เล่น เกมเสียการเรียน เสียการงาน ตลอดจนความสัมพันธ์ที่มีต่อครอบครัวลดลงน้อยลง การติดเกม คอมพิวเตอร์ออนไลน์ยังส่งผลให้เด็ก ๆ ใช้เวลาส่วนใหญ่เพื่อเล่นเกม บางคนใช้เวลาเล่นเกมมากกว่า 10 ชั่วโมง ทั้งนี้บัณฑิต ศรีไพศาล (2550) กล่าวว่า เด็กที่ติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์มาก ๆ อาจถึง ขั้นวิกฤติจิตได้ สำหรับเด็กที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์วันละ 3 ชั่วโมงติดต่อกันเป็นเวลา 15 สัปดาห์ขึ้นไป จะมีการหลั่งสารแอมเฟตามีนชนิดเดียวกับที่ผู้ติดยาเสพติดหลั่งออกมา แสดงให้ เห็นว่า พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อผู้เล่นมากมาย บางคนไม่มี คอมพิวเตอร์หรือมีแต่ไม่สามารถต่ออินเทอร์เน็ตได้ก็หนีเรียนและหนีออกจากบ้านไปเพื่อเล่นเกม ตามร้านอินเทอร์เน็ตที่เปิดบริการ โดยทั่วไปเมื่อไม่มีทุนทรัพย์เพียงพอที่จะไปเช่าชั่วโมงเล่นก็ใช้ วิธีการขโมยเงินบิดามารดาและญาติพี่น้อง นอกจากนี้การติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์จะส่งผลให้ เด็กขาดสติ ลืมความรักที่มีต่อครอบครัว พฤติกรรมก็เปลี่ยนไปจากเด็กเชื่อฟัง เรียบร้อย กลายเป็น เริ่มก้าวร้าว เริ่มพูดหยาบ เริ่มเถียง นอกจากนี้อารมณ์ยังขึ้น ๆ ลง ๆ ยิ่งไปห้าม เช่น สั่งว่าปิดได้แล้ว เลิกเล่นได้แล้ว เลยเวลาแล้ว เด็กจะมีพฤติกรรมและปฏิกิริยาก้าวร้าวทันที ดังที่ปรากฏเป็นข่าว เช่น

... ม.6 เลียนเกมคอมพิวเตอร์ฆ่าแท็กซี่! ลวงชิงทรัพย์- แทะยับ แฉคลังเกมโหด “จีทีเอ” ที่กำลังฮิตในหมู่วัยรุ่น พ่อแม่ช็อก ลูกเรียนดี ...ตะลึงเด็กนักเรียนชาย ม.6 ก่อคดีโหด ลวงโขเฟอร์แท็กซี่ ฆ่าชิงทรัพย์ในซอยเปลี่ยว ใช้มีด 2 เล่มกระหน่ำแทงพรุน ถูกจับ ขณะลากศพเหยื่อไปไว้เบาะหลัง แล้วพยายามขับรถหลบหนีทั้งที่จับไม่เป็น เลยถูก ตำรวจสายตรวจตะครุบตัวไว้ได้ทันควัน สารภาพลอกเลียนพฤติกรรมโหดจาก เกมออนไลน์ “จีทีเอ” ที่เล่นเป็นประจำ ทำให้เห็นเรื่องก่ออาชญากรรมจีชิงทรัพย์ เป็นเรื่องทำได้ง่าย ๆ ... (ข่าวสด, 2551)

จากปัญหาการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่าส่งผลกระทบต่อ ผู้เล่น ได้แก่ ทำให้เสียสุขภาพ สูญเสียเงิน และสูญเสียวเวลา ทั้งนี้ ถ้านักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิด ประโยชน์ รู้จักใช้จ่าย รู้จักเก็บออมเงินทอง และรู้จักรักษาสุขภาพ ก็จะทำให้ให้นักเรียนมีพฤติกรรมเสีย

ต่อการคิดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ลดน้อยลง รู้จักเลือกเกมที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองเล่นมากขึ้น ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551) ได้กล่าวไว้ว่า ถ้านักเรียนรู้จักคิด คิดเป็น คิดถูกต้อง จะนำทางและควบคุมพฤติกรรมและการปฏิบัติให้ถูกต้องเหมาะสมในแง่อื่น ๆ ทั้งหมด ดังนั้นเมื่อบุคคลคิดเป็นแล้วก็จะช่วยให้ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น กินเป็น ใช้นเป็น บริโภคเป็น ตลอดไปทุกอย่าง คือ ดำเนินชีวิตเป็นนั่นเอง นำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

ปัญญา หมายถึง ความรอบรู้ ความรู้ชัด รู้ทั่วถึงความจริง รู้ตรงตามความเป็นจริง รู้เหตุ รู้ผล รู้ดี รู้ชั่ว รู้ถูก รู้ผิด รู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งทั้งหลาย รู้เข้าใจถ่องแท้ รู้เข้าใจสภาวะ รู้คิด รู้พิจารณา รู้วินิจฉัย รู้ที่จะจัดแจง จัดการ หรือดำเนินการ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549)

การปรับพฤติกรรมทางปัญญาเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอกอันเกิดจากความคิด ซึ่งเมื่อบุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ทำให้ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ การตีความ การตั้งข้อสันนิษฐาน กลวิธีในการสนองตอบ ความคาดหวัง ค่านิยม อารมณ์ ความรู้สึก เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางปัญญาทำให้พฤติกรรมการแสดงออก เปลี่ยนแปลงต่างไปจากเดิม กระบวนการทางปัญญาจึงมีความสำคัญมากในการทำหน้าที่เป็น สื่อกกลางระหว่างสิ่งเร้ากับอารมณ์และพฤติกรรม (Kazdin, 2001) ทั้งนี้ การปรับพฤติกรรมทางปัญญา พัฒนาจากทฤษฎีการเรียนรู้ที่เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลที่สามารถสังเกตเห็นได้ โดยมีความสนใจต่อตัวแปรภายใน นั่นคือ ความคิดอันเป็นตัวแปรทางปัญญา โดยเชื่อว่ามีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่สังเกตได้ของบุคคล ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าตัวแปรทางปัญญานั้นมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ตัวแปรเหล่านี้ไม่สามารถรับรู้ได้จนกว่าจะมีการแสดงพฤติกรรมออกมา (สม โภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550)

โรงเรียนวัดยายร่ม เป็นโรงเรียนขยายโอกาสขนาดกลาง เปิดสอนตั้งแต่ระดับอนุบาลถึงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ตั้งกักรุงเทพมหานคร มีนักเรียนจำนวน 1,029 คน สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 128 คน มีอายุอยู่ระหว่าง 13 - 14 ปี ซึ่งวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญาอย่างรวดเร็วมาก อยู่ในขั้น formal operation ตามขั้นพัฒนาการทางความคิดของเพียเจท์ จัดเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความเจริญเติบโตทางสมองถึงขีดเต็มที่ สามารถคิดได้ในทุก ๆ แบบ และทุก ๆ แบบของวิธีคิด สามารถเรียนรู้และมีความเข้าใจในเรื่องยาก ๆ เรื่องที่เป็นนามธรรมซับซ้อนก็สามารถเรียนรู้เข้าใจได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2550) ดังนั้นการจัดโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ให้นักเรียนในช่วงวัยนี้ จะทำให้นักเรียน

รู้จักคิด คิดพินิจพิจารณา คิดอย่างละเอียดรอบคอบ มองปัญหาได้ครอบคลุม มีความสามารถในการคิดเชิงนามธรรมได้ดี ตลอดจนตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นครูแนะแนวในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จากการปฏิบัติงานทำหน้าที่ครูแนะแนวมาเป็นเวลาหลายปี ได้สังเกตเห็นสภาพปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนมากมาย โดยเฉพาะในช่วง 2-3 ปีมานี้ปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อหลายฝ่ายไม่ว่าจะเป็นตัวนักเรียนที่เล่นเกม ครู พ่อแม่ผู้ปกครอง สังคมรอบข้าง ซึ่งจากการสัมภาษณ์พูดคุยกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดเขายาร่ม พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาในช่วงเย็นหลังเลิกเรียน และวันหยุดในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ สาเหตุในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์นั้นเกิดจากนักเรียนรู้สึกเบื่อหน่าย ว่าไม่มีอะไรทำเพื่อนชวน สนุกสนาน ตื่นเต้น คลายเครียด ทำทลายความสามารถ ซึ่งพฤติกรรมดังที่กล่าวมามีแนวโน้มที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้ จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ โดยเน้นให้นักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา รู้จักใช้ความคิด คิดพิจารณา สิ่งต่าง ๆ อย่างละเอียดรอบคอบครบทุกแง่มุม มองเห็นจุดดีจุดด้อย สามารถคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในการจัดกิจกรรมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาผู้วิจัยได้นำวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ การคิดวิเคราะห์ด้วยกระบวนการ A-B-C มาประยุกต์ใช้เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักคิดวิเคราะห์ คิดถูกต้อง รู้จักคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล เป็นลำดับขั้น เพื่อให้นักเรียนเกิดความคิดพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบเกี่ยวกับการรู้จักใช้เวลาว่าง รู้จักใช้จ่ายและเก็บออมเงิน ตลอดจนรู้จักรักษาสุขภาพ ส่งผลให้นักเรียนดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการเล่นคอมพิวเตอร์ออนไลน์นั้นทำอย่างไรให้นักเรียนมีความคิด รู้จักคิดพินิจพิจารณา คิดเป็น สามารถ คิดตัดสินใจด้วยตนเองว่าในการเล่นคอมพิวเตอร์ออนไลน์นั้นควรทำอย่างไรให้มีความพอเหมาะพอดี มีพฤติกรรมการเล่นเกมที่ก่อให้เกิดประโยชน์โดยไม่ทำให้สูญเสียเวลา สูญเสียเงิน และสูญเสียสุขภาพ ซึ่งหากนักเรียนสามารถคิดได้ คิดเป็น เกิดความเปลี่ยนแปลงทางความคิด มีความคิดในเชิงปัญญาแล้ว พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนก็จะลดน้อยลงลงไปในที่สุด ดังนั้นผู้วิจัยจึงคาดหวังว่าโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ สามารถทำให้นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม มีความรู้เรื่องวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ และการคิดวิเคราะห์ด้วยกระบวนการ A-B-C ส่งผลให้นักเรียนรู้จักคิด คิดเป็น รู้จักบริหารเวลาและใช้เวลาให้เกิดประโยชน์มีคุณค่า รู้จักใช้จ่ายเงิน และสะสมทรัพย์ ตลอดจนการรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจ เป็นการเปลี่ยนตัวแปรทางปัญญาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปจากเดิม ทำให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ รู้จัก

ใช้จ่ายและเก็บออมเงิน รู้จักรักษาสุขภาพ นำไปสู่การลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์
- 2) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังทดลอง
- 3) เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อ โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นำโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ไปใช้กับนักเรียนที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียน โดยมีเป้าหมายให้นักเรียนรู้จักคิดไตร่ตรองและสามารถเล่นเกมได้เหมาะสม และเกิดประโยชน์กับตนเอง
2. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาไปประยุกต์ใช้ และนอกเหนือจากนั้นก็จะเป็นประโยชน์ต่อครู ผู้ปกครอง และบุคคลที่เกี่ยวข้องได้นำโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาไปใช้เป็นแนวทางในการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของเด็กได้

ขอบเขตการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดยายร่ม กรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental Research) ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังต่อไปนี้

ประชากร

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนวัดยายร่ม แขวงบางมด เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร จำนวน 128 คน

กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้มีนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน วิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 128 คน ทำแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาเรียงลำดับจากคะแนนมากที่สุด ไปน้อยที่สุด และนำนักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์สูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 จำนวน 64 คน มาทำแบบวัดการตัดสินใจและการแก้ปัญหา

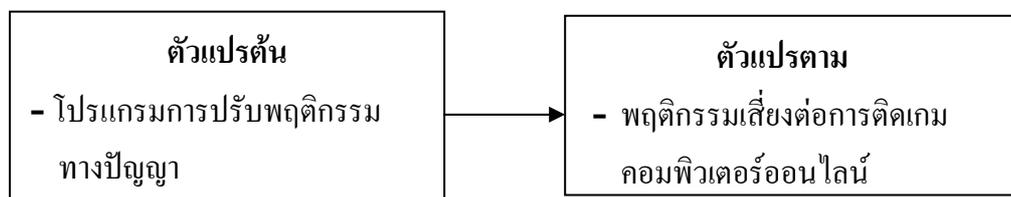
2. จากนั้นคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์สูง และคะแนนการคิดตัดสินใจและแก้ปัญหาต่ำมาจำนวน 30 คน และประชาสัมพันธ์เพื่อรับนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จำนวน 24 คน จากนั้นนำนักเรียนจำนวน 24 คน จัดเข้ากลุ่มแบบสุ่ม (randomly assigned) เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

- ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
- ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ข้อตกลงเบื้องต้น

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยที่ศึกษาเฉพาะนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดยายร่ม กรุงเทพมหานคร ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2551 ผู้วิจัยใช้คำว่า “เกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์” แทนการใช้คำว่า “เกมออนไลน์” และ “เกมคอมพิวเตอร์” หรือคำเรียกอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ที่สามารถสืบค้นได้จากวิทยานิพนธ์ หนังสือ หรือเอกสารอื่น ๆ และในการใช้คำว่า “โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา” ผู้วิจัยหมายถึง โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ในการเขียนเอกสารฉบับนี้

นิยามศัพท์

การปรับพฤติกรรมทางปัญญา หมายถึง การปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ความรู้สึก การตัดสินใจแก้ปัญหา โดยใช้เทคนิคและกระบวนการทางปัญญาในการฝึกคิดพิจารณา ตัดสินใจและแก้ปัญหา ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา หมายถึง ผลของการจัดกิจกรรมเพื่อให้ความรู้และฝึกปฏิบัติจริง โดยใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่เน้นความคิด ความเชื่อ เจตคติ อารมณ์ความรู้สึก ฯลฯ เพื่อให้รู้จักคุณค่าของเวลา (รู้จักใช้เวลา) รู้จักคุณค่าของเงิน (รู้จักใช้จ่ายและเก็บออมเงิน) รู้จักรักษาสุขภาพ โดยนำวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ จำนวน 2 วิธีคิด คือ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก และวิธีคิดแบบคุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม มาประยุกต์ใช้ร่วมกับเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เช่น การจินตนาการ การหยุดความคิด การเสนอตัวเอง การทำสมาธิด้วยการนั่งสมาธิและการเดินจงกรม เป็นต้น รวมทั้งการฝึกคิดวิเคราะห์ด้วยกระบวนการ A-B-C เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 12 ครั้ง

เกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ หมายถึง โปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่นักเขียนโปรแกรมคิดค้นขึ้น โดยจะใช้ควบคู่กับเครื่องคอมพิวเตอร์ หรือผ่านระบบออนไลน์ มีการเล่นโต้ตอบกันระหว่างผู้เล่นกับเกม เพื่อการบรรลุเป้าหมายของเกมที่ตั้งไว้

พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ หมายถึง พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ที่แสดงออกมาและมีแนวโน้มนำไปสู่พฤติกรรมการติดเกมในหลาย ๆ ลักษณะ ได้แก่

1. นอนไม่เป็นเวลา นอนดึก ตื่นสาย หรือรู้สึกอ่อนเพลียเมื่อตื่นนอนตอนเช้า
2. รู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวายเมื่อไม่ได้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ มีความคิดหมกมุ่นวนเวียนเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ และกิจกรรมต่าง ๆ ในคอมพิวเตอร์ เช่น ดูภาพโป๊ เล่นเกม ส่งข้อความ เป็นต้น แสดงความหงุดหงิดเมื่อถูกบอกรื้อหรือเลิกเล่นเกม
3. มีความรู้สึกผิดที่ใช้คอมพิวเตอร์ไม่เหมาะสม ดังนั้นจึงพยายามซ่อนเร้นปกปิดอย่างชัดเจนเกี่ยวกับ
 - 3.1 การเข้าชั่วโมงหรือซื้ออุปกรณ์ในการเล่น
 - 3.2 การออนไลน์ (ลบข้อมูลการออนไลน์ ใช้รหัสผ่านในการเล่น)
 - 3.3 ปกปิดการเข้าเล่น
 - 3.4 ปกป้องตัวเองเมื่อถูกสอบถาม
4. มีอาการ “ตื่นก็คิด นอนก็ฝัน” เกี่ยวกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ นอนหลับก็ฝันเกี่ยวกับการเล่นเกมหรือการใช้คอมพิวเตอร์
5. ความสัมพันธ์กับผู้อื่นลดต่ำลง แยกตัวออกจากสังคม อยู่ในโลกลงส่วนตัว แยกโลกสมมติในเกมกับโลกในความเป็นจริงไม่ออก ตกอยู่ในโลกของเกม (โลกเสมือนจริง) กลายเป็นคนที่สูญเสียการทำหน้าที่ ขาดความรับผิดชอบ ไม่ทำงาน ไม่เรียน ไม่รักษาสุขภาพ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2551 ของ โรงเรียนวัดยายร่ม กรุงเทพมหานคร

กลุ่มทดลอง หมายถึง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดยายร่ม ที่มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์สูง และมีคะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาต่ำ จำนวน 12 คน ที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

กลุ่มควบคุม หมายถึง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดยายร่ม ที่มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์สูง และมีคะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาต่ำ จำนวน 12 คน ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดยายร่ม กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเนื้อหาสาระ ทฤษฎี แนวคิดต่าง ๆ จากสื่อ หนังสือ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีรายละเอียด ดังนี้

แนวคิดเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ความหมายของปัญญา

จุดมุ่งหมายของปัญญา

ความหมายของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ความเป็นมาของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

แนวคิดทฤษฎีพื้นฐาน

ลักษณะความสัมพันธ์ของกระบวนการทางปัญญา พฤติกรรม และผลกรรม

เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

ความหมายพฤติกรรม

พฤติกรรมการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

สาเหตุการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

ผลกระทบจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

วิธีการลดพฤติกรรมการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

การป้องกันการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

การให้ความช่วยเหลือเด็กติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

งานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

แนวคิดเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ความหมายของปัญญา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2549) ได้ให้ความหมายปัญญาว่าหมายถึง ความรอบรู้ ความรู้ชัด รู้ถึงความจริง รู้ตรงตามความเป็นจริง รู้เหตุ รู้ผล รู้ดี รู้ชั่ว รู้ถูก รู้ผิด รู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งทั้งหลาย รู้เข้าใจอ่องแท้ รู้เข้าใจสภาวะ รู้คิด รู้วินิจฉัยพิจารณา รู้วินิจฉัย รู้ที่จะจัดแจง จัดการ หรือดำเนินการ

ปรีชา วิหคโต และคณะ (2534) ได้ให้ความหมายของปัญญาว่า หมายถึง การคิด และได้ให้ความหมายอย่างกว้าง ๆ โดยพิจารณาได้ 3 ลักษณะ คือ

1. หน้าที่ของปัญญา คือ การที่ปัญญาทำหน้าที่คิดได้แก่ คิดวางแผน คิดอย่างมีเหตุผล คิดวิเคราะห์ คิดวิพากษ์วิจารณ์ คิดพิจารณา คิดแก้ปัญหา คิดตัดสินใจ จัดประเภท หาความสัมพันธ์ คิดสร้างสรรค์ เป็นต้น
2. กระบวนการทางปัญญา คือ กระบวนการที่ทำให้เกิดปัญญา ซึ่งประกอบด้วย การใส่ใจ การรับรู้ การจดจำ การจินตนาการ และการตัดสินใจ
3. ปัญญาในฐานะความรู้สึกลึก คือ ในความรู้สึกลึกปัญญาจะเกี่ยวข้องกับความเชื่อและค่านิยม

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ปัญญา หมายถึง สมรรถภาพทางสมองในการเรียนรู้ ให้มีความรอบรู้ มีเหตุผล รู้ชัด รู้ทัน รู้ประจักษ์ และรู้ลึกซึ่งทั้งภายในและภายนอก และสามารถนำความรู้ที่มีอยู่มาใช้ในการคิด คิดวิเคราะห์อย่างรอบคอบ คิดอย่างมีเหตุผล คิดสังเคราะห์ คิดตัดสินใจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ตลอดจนวางแผนการทำงานต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์ มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนทำความเข้าใจความจริงของโลก สิ่งที่อยู่ล้อมรอบตัวและนำความรู้ ความเข้าใจนั้นมาใช้แก้ปัญหา และปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถจำแนกได้เป็น 3 องค์ประกอบด้วยกัน คือ ประการแรก ความสามารถที่จะเข้าใจและจัดการกับสิ่งที่เป็นามธรรม ประการที่สอง ความสามารถที่จะหาความรู้ใหม่และเรียนรู้จากประสบการณ์ และประการที่สาม ความสามารถที่จะแก้ปัญหาเกี่ยวกับการรับรู้ ความคิด และสังคมที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ใหม่หรือในสถานการณ์

ที่ไม่คุ้นเคยมาก่อน และใช้ความสามารถนั้นในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคยหรือสถานการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้น

จุดมุ่งหมายของปัญญา

จุดมุ่งหมายของปัญญาอยู่ที่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม โดยต้องดำเนินชีวิตให้บรรลุจุดมุ่งหมายทั้ง 3 ระดับ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549) ได้แก่ ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์เบื้องหน้า และประโยชน์สูงสุด มีรายละเอียดดังนี้

1. ประโยชน์ปัจจุบัน หรือประโยชน์ที่เห็น ๆ กันได้เฉพาะหน้า ได้แก่ ทรัพย์สินเงินทอง เกียรติยศชื่อเสียง หน้าทีการงาน ฐานะทางสังคม การมีชีวิตครอบครัวที่เป็นสุข พึ่งพาตนเองได้ในทางเศรษฐกิจและสังคม ประโยชน์ในระดับนี้มีขึ้นหรือแสวงหามาด้วยความเพียรและสติปัญญาของตนโดยชอบธรรม

2. ประโยชน์เบื้องหน้า หรือประโยชน์ขั้นที่เลยจากการมองเห็นกันเฉพาะหน้า เป็นประโยชน์ด้านคุณค่าของชีวิตด้านใน คือ มีชีวิตที่ดีงาม มีคุณค่า มีคุณธรรมความดี ทำให้มีความมั่นใจในคุณค่าชีวิตของตน เป็นผู้มีความประพฤติดีงาม ดำรงอยู่ในศีลธรรม มีความสงบสุขของจิตใจ มีปัญญาเข้าใจโลกและชีวิตพอสมควร ไม่หวั่นกลัวต่อความตายและปรโลก คือ มีความมั่นใจในชีวิตเบื้องหน้า จึงไม่กลัวปรโลก นับเป็นประโยชน์ระยะยาว

3. ประโยชน์สูงสุด หรือประโยชน์ขั้นหลุดพ้นเป็นอิสระ ซึ่งเป็นสาระที่แท้จริงของชีวิต คือ การมีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบาน สามารถแก้ปัญหาในจิตใจได้สิ้นเชิง ไม่ถูกบีบบังคับจำกัดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน จึงอยู่อย่างไร้ความทุกข์ เพราะรู้จักสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันคติธรรมดาของของสังขารธรรมทั้งหลาย ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต เป็นประโยชน์สูงสุดของชีวิต

บุคคลที่มีปัญญา จะเป็นคนที่มีความรอบรู้ รู้เหตุ รู้ผล รู้ตรงตามความเป็นจริง อันเกิดจากการรู้จักคิด คิดเป็น รู้จักคิดวิเคราะห์พิจารณาหลายแง่หลายด้าน เป็นวิธีการคิดที่นำไปสู่ปัญญา สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เป็นประโยชน์บรรลุจุดมุ่งหมาย 3 ระดับ ได้แก่ ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์เบื้องหน้า และประโยชน์สูงสุด ทำให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันอย่างถูกต้องดีงาม

ความหมายของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

Kazdin (2001) ได้ให้ความหมายของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาว่า เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอกโดยการเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ การตีความ การตั้งข้อสันนิษฐาน กลวิธีในการสนองตอบ หรือเป็นการเปลี่ยนแปลงตัวแปรภายใน (ตัวแปรทางปัญญา) เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอก โดยนักปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีความเชื่อเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550) ดังนี้

1. กระบวนการทางปัญญานั้นมีผลต่อพฤติกรรม
2. กระบวนการทางปัญญาสามารถจัดให้มีขึ้นได้ และเปลี่ยนแปลงได้
3. พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นผลเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา

จากความหมายการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ให้ไว้ดังกล่าว จึงสรุปได้ว่า การปรับพฤติกรรมทางปัญญา หมายถึง กระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอก อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา (ตัวแปรภายใน) โดยการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา ประกอบด้วย ความคิด ความเชื่อ เจตคติ การรับรู้ การตีความ และกลวิธีในการสนองตอบ ที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิม เพราะฉะนั้นกระบวนการทางปัญญามีความสำคัญมากในการทำหน้าที่เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับอารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งกระบวนการทางปัญญานั้นมีผลต่อการแสดงพฤติกรรม สามารถจัดให้มีขึ้นได้และเปลี่ยนแปลงได้ และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นผลเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา

ความเป็นมาของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

การปรับพฤติกรรมทางปัญญาพัฒนาจากทฤษฎีการเรียนรู้ที่เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลที่สามารถสังเกตเห็นได้ โดยมีความสนใจต่อตัวแปรภายใน นั่นคือ ตัวแปรทางปัญญา เชื่อว่ามีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่สังเกตได้ของบุคคล ดังที่สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2550) ได้กล่าวว่า การสนองตอบของบุคคลนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง แต่ทว่าขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่รับรู้ เช่น การที่คนเรากลัวการขึ้นเครื่องบินนั้นมิได้เกิดจากสภาพสิ่งเร้าภายนอก (เสียงดัง) อย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับความรู้หรือการคิดของเราต่อสิ่งเร้า (กลัวเครื่องบินจะดับแล้วเครื่องบินตก (ความกลัวตาย) นั่นด้วย พฤติกรรมการล้างมือบ่อย ๆ ไม่ได้เป็นพฤติกรรมที่สนองตอบต่อสภาพแวดล้อมที่แท้จริงแต่สนองตอบต่อการรับรู้หรือการคิด (ถ้าไม่ล้างมือจะติดเชื้อโรค

จะถูกลงโทษ) ดังนั้นตัวแปรทางปัญญาเป็นตัวแปรที่อยู่ตรงกลางระหว่างสิ่งเร้าและการสนองตอบ ส่งผลต่อการสนองตอบของคนเราเป็นอย่างมาก สิ่งเร้าเดียวกันอาจจะทำให้บุคคลเกิดการสนองตอบที่แตกต่างกัน ในขณะที่เดียวกันสิ่งเร้าที่แตกต่างกันอาจทำให้บุคคลเกิดการสนองตอบที่เหมือน ๆ กันได้ ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับเงื่อนไขในสภาพแวดล้อมนั้นและความรู้สึกนึกคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าตัวแปรทางปัญญานั้นมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ตัวแปรทางปัญญาประกอบด้วย ความคิด ความเชื่อ อารมณ์ ความรู้สึก ความรู้ ทัศนคติ ค่านิยม ความคาดหวัง ฯลฯ ตัวแปรเหล่านี้ไม่สามารถรับรู้ได้จนกว่าจะมีการแสดงออก แต่จะต้องตระหนักเสมอว่า พฤติกรรมที่แสดงออกอาจไม่ใช่สิ่งที่สะท้อนถึงตัวแปรทางปัญญาที่แท้จริง

พฤติกรรมที่เป็นปัญหาหลายพฤติกรรมด้วยกันที่ไม่สามารถแก้ไขได้ โดยการใช้หลักการปรับพฤติกรรมที่พัฒนาจากแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ อีกทั้งเทคนิคการปรับพฤติกรรมที่ได้รับการยอมรับมากที่สุด ได้แก่ การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ ยังต้องใช้กระบวนการภายในของบุคคล อย่างเช่น การใช้ความคิดให้เกิดการจินตนาการ ทำให้เกิดการพัฒนาการปรับพฤติกรรมขึ้นมาใหม่ โดยอาศัยแนวคิดที่ว่าตัวแปรภายในบุคคลหรือตัวแปรทางปัญญา มีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคล การปรับพฤติกรรมโดยอาศัยแนวคิดดังกล่าวเรียกว่า การปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Modification) หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavior Therapy) (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550)

แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงทางปัญญา เพื่อที่จะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในขณะที่การปรับพฤติกรรมที่ใช้แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ ซึ่งสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2550) กล่าวว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางปัญญานั้น เกิดจากปัจจัยใหญ่ ๆ 3 ปัจจัย ดังนี้

1. ปัจจัยทางด้านจิตวิทยาทางปัญญา (Cognitive Psychology) โดยงานทางด้านจิตวิทยาทางปัญญา ที่มีผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงกระบวนการปรับพฤติกรรม มีด้วยกัน 3 ด้าน ได้แก่

1.1 การเสนอตัวแบบ (Modeling) การที่บุคคลเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่น โดยที่บุคคลไม่จำเป็นต้องแสดงพฤติกรรมเหล่านั้นเอง หรือได้รับผลกระทบโดยตรงจากการแสดงพฤติกรรมนั้น ในการเรียนรู้สามารถถ่ายทอดผ่านทางความคิดและการแสดงออก การพัฒนางานวิจัยทางการเสนอตัวแบบอยู่ในกรอบของทฤษฎีการเรียนรู้และการบำบัดพฤติกรรมในช่วงแรก ต่อมา Bandura (1969 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550) กล่าวว่า ผลของ

ตัวแบบนั้นเกี่ยวข้องกับตัวแปรทางปัญญาเป็นส่วนใหญ่ และได้เสนอว่าปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อการเรียนรู้โดยการสังเกตนั้น ประกอบด้วย กระบวนการตั้งใจ กระบวนการเก็บจำ กระบวนการกระทำตาม และกระบวนการจูงใจ ซึ่งกระบวนการตั้งใจและกระบวนการเก็บจำเป็นกระบวนการทางปัญญา โดยพัฒนาปรับปรุงรูปแบบมาจากกระบวนการสารสนเทศ (Information Processing Model) ของนักจิตวิทยาของกลุ่มวิทยาศาสตร์ทางปัญญา (Cognitive Sciences) จากแนวคิดดังกล่าว นับว่ามีความสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

1.2 การฝึกการสอนตนเอง (Self - Instruction Training) เป็นเทคนิคที่พัฒนาขึ้นในช่วงต้นทศวรรษที่ 1970 โดย Meichenbaum ได้ขยายมาจากงานวิจัยของเขาในเรื่อง “การพูดเพื่อสุขภาพ (Healthy talk)” เป็นงานวิจัยที่อาศัยทฤษฎีการเรียนรู้แบบการกระทำเป็นทฤษฎีพื้นฐาน โดยงานของเขานั้นทำกับคนไข้ที่เป็นโรคจิตเภท (Schizopgrenia) เขาฝึกให้คนไข้จิตเภทพูดตามที่เขาให้พูดแล้วพบว่า พฤติกรรมการแสดงออกของคนไข้จิตเภทเหล่านั้นดีขึ้น ทำให้ Meichenbaum เกิดความคิดขึ้นมาว่า ถ้าให้คนทั่วไปพูดภายในใจของตนเองเหมือนกับที่เขาชี้แนะให้คนไข้จิตเภทพูดแล้วก็น่าจะได้ผลเช่นกัน ดังนั้นเขาจึงได้พัฒนาเทคนิคของเขาขึ้นมา เรียกว่า การสอนตนเอง (Self - Instruction) (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550)

ด้วยความคิดดังกล่าวนี้เอง ทำให้ Meichenbaum หันมาสนใจเกี่ยวกับการพัฒนาทางภาษา ซึ่งเป็นสาขาหนึ่งของจิตวิทยาพัฒนาการทางปัญญา นักจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการทางภาษาที่ Meichenbaum ให้ความสนใจ และนำเอาแนวคิดมาใช้เป็นพื้นฐานของการพัฒนาเทคนิคการฝึกการสอนตนเอง คือ แนวคิดและผลงานของนักจิตวิทยาชาวรัสเซีย 2 คน ได้แก่ Luria และ Vygotsky ที่ได้ให้แนวคิดและมีข้อเสนอแนะว่า พฤติกรรมการแสดงออกของเด็กในระยะแรกนั้นถูกควบคุมด้วยภาษาที่ใช้ในสภาพแวดล้อมในสังคมโดยผู้ใหญ่ และจะค่อย ๆ พัฒนาไปสู่การที่เด็กเรียนรู้ที่จะใช้ภาษาควบคุมพฤติกรรมของตนเอง โดยครั้งแรกจะเริ่มจากการใช้คำพูดจากภายนอกและต่อมาใช้คำพูดภายในใจของตนเอง (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550) จากแนวคิดและข้อเสนอแนะดังกล่าว ได้พัฒนาโปรแกรมการสอนตนเองขึ้นมาสอนเด็กที่มีลักษณะหุนหันพลันแล่น (Impulsive) โดยเริ่มจากการให้เด็กดูตัวแบบพูดว่าเขาจะทำอะไรแล้วให้เขาพูดตาม ครั้งแรกให้พูดด้วยเสียงดัง หลังจากนั้นก็ค่อย ๆ พูดให้เบาลง จนในที่สุดเด็กพูดกับตัวเองในใจ ซึ่งพบว่าเด็กมีการสนองตอบที่ช้าลง และถูกต้องมากขึ้น จากนั้นเขาจึงได้นำเอาเทคนิคการสอนตนเองไปใช้ในการลดพฤติกรรมก้าวร้าว ลดพฤติกรรมอยู่ไม่สุข/อยู่ไม่นิ่ง ลดความกลัว ลดความวิตกกังวล เพิ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน และฝึกความสามารถในการเข้าสังคมให้กับเด็ก นอกจากนี้การฝึกการสอนตนเองยังเอา

ไปใช้กับผู้ใหญ่ที่มีความกลัว ความวิตกกังวลสูง ขาดทักษะทางสังคม มีความก้าวร้าว และคนที่เป็
 ้โรจิตเภท ได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย (Meichenbaum, 1977)

1.3 เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem - Solving) เป็นเทคนิคที่สอนให้กับผู้เข้ารับ
 การบำบัดที่ไม่มีทักษะในการแก้ปัญหาโดยช่วงแรกของการพัฒนาเทคนิคการแก้ปัญหานี้ ผู้พัฒนา
 ยังยึดติดกับทฤษฎีการเรียนรู้เช่นเดียวกับการเสนอตัวแบบ ต่อมาได้พัฒนาเอารูปแบบกระบวนการ
 สารสนเทศเข้ามาใช้ โดยมุ่งเน้นไปที่กระบวนการคิดภายในให้เป็นกลไกในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
 ซึ่งกระบวนการสารสนเทศเป็นแนวคิดที่พยายามอธิบายให้เข้าใจว่า คนรับข้อมูลควรรับความรู้ใหม่
 อย่างไร เมื่อรับแล้วจะเก็บสะสมไว้ในลักษณะใด และจะสามารถดึงความรู้นั้นมาใช้ได้อย่างไร
 (พรณี ข. เจนจิต, 2545) ทำให้เทคนิคการแก้ปัญหานี้ถูกจัดอยู่ในกลุ่มของ Cognitive Behavior
 Modification (CBM) หรือ Cognitive Behavior Therapy (CBT)

2. ปัจจัยทางการควบคุมตนเอง (Self - Control) ตามความเป็นจริงแล้ว การควบคุม
 ตนเองนั้นอยู่ในขอบเขตของการปรับพฤติกรรมมาแต่ต้น ซึ่ง Skinner (1953 อ้างใน สมโภชน์
 เอี่ยมสุภานิต, 2550) ได้ชี้ให้เห็นว่าคนเราใช้วิธีการควบคุมตนเองเช่นเดียวกับวิธีการควบคุมผู้อื่น
 ต่อมาได้นำเอากระบวนการทางปัญญามาอธิบายกระบวนการควบคุมตนเองว่า เป็นการกระทำของจิต
 ที่มีกระบวนการเช่นเดียวกับกระบวนการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ เพียงแต่เป็น
 กระบวนการภายในเท่านั้นเอง จากแนวคิดเช่นนี้เองทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงการศึกษาทางด้
 ้นการควบคุมตนเอง จากกระบวนการภายนอกมาสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงความคิดภายในแทน

3. ปัจจัยทางการบำบัดทางปัญญา (Cognitive Therapy) ได้มีนักจิตวิทยาและจิตแพทย์
 หลายคนได้พัฒนาเทคนิคการบำบัดทางปัญญาขึ้นหลายเทคนิคด้วยกัน ซึ่งต่างคนต่างพัฒนาเทคนิค
 ของตนเองขึ้นมา แต่กระนั้นก็ตามเทคนิคเหล่านั้นก็มีข้อสรุปเหมือนกันอยู่ประการหนึ่ง นั่นคือ
 กระบวนการปรับตัวทางปัญญาที่ไม่เหมาะสมก่อให้เกิดความผิดปกติทางจิต ดังนั้นวิธีการแก้ปัญหา
 และการเปลี่ยนแปลงที่ดีที่สุด คือ การปรับกระบวนการทางปัญญาให้เหมาะสมขึ้น

นักจิตวิทยาที่เป็นผู้ริเริ่มในการบำบัดทางปัญญาที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาการปรับ
 พฤติกรรมทางปัญญา คือ Ellis และ Beck (1962 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภานิต, 2550) ทั้งสองคนมี
 อิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยได้พัฒนา เทคนิคการบำบัดแบบ
 พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ซึ่งเชื่อว่าการปรับตัว
 ไม่ได้ของคนเรานั้นเป็นเพราะเราคิดอย่างไม่มีเหตุผล ไม่ใช่เป็นเพราะว่ามีอะไรหรือใครทำอะไร

กับเรา หากแต่ขึ้นอยู่กับความคิดที่เราคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราหรือสิ่งที่บุคคลอื่นได้กระทำกับเรามากกว่า วิธีการบำบัดโดยการเปลี่ยนแปลงความคิดจากไม่มีเหตุผล เปลี่ยนเป็นให้มีความคิดที่มีเหตุผลนั่นเอง และมีความเชื่อว่าปัญหาทางจิตที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพราะบุคคลมีความคิดในลักษณะที่ปรับตัวไม่ได้ ได้แก่ ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลหรือการพุดกับตนเองอย่างไม่มีเหตุผล เป็นต้น เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อของเขาที่มีเกี่ยวกับตัวเองและโลกที่อยู่

แนวคิดทฤษฎีพื้นฐาน

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2550) กล่าวว่า เนื่องจากนักจิตวิทยาต่างคนก็ต่างพัฒนาเทคนิคของตนเองขึ้นมาตามความเชื่อแนวคิดพื้นฐานไม่ได้ขึ้นแก่กัน ทำให้วิธีการดำเนินการค่อนข้างแตกต่างกันและแนวคิดถูกระจัดกระจาย แต่มีสิ่งหนึ่งที่เห็นตรงกัน นั่นคือ ตัวแปรทางปัญญานั้นย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคล กล่าวคือ ถ้าสามารถเปลี่ยนแปลงตัวแปรทางปัญญาได้ พฤติกรรมย่อมเปลี่ยนแปลงตาม จึงได้แบ่งกลุ่มนักจิตวิทยาที่พัฒนาเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาออกเป็นกลุ่ม ๆ ตามพื้นฐานความรู้เดิม ซึ่งสามารถแบ่งกลุ่มนักจิตวิทยาออกได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ ด้วยกัน คือ กลุ่มที่มาจากพื้นฐานความรู้ทางจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic) ผู้ที่มีชื่อเสียงในกลุ่ม คือ Ellis และ Beck กลุ่มต่อมา คือ กลุ่มที่มาจากพื้นฐานความรู้ทางจิตวิทยาทางปัญญา (Cognitive Psychology) ผู้ที่มีชื่อเสียงในกลุ่มนี้ คือ Mahoney และกลุ่มสุดท้าย คือ กลุ่มที่มาจากพื้นฐานความรู้ทางการเรียนรู้ (Learning) ผู้ที่มีชื่อเสียงในกลุ่ม คือ Bandura และ Meichenbaum

ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มปัญญานิยม

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2550) กล่าวว่า ตัวแปรทางปัญญานั้นย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้นถ้าสามารถเปลี่ยนแปลงตัวแปรทางปัญญาได้ พฤติกรรมของบุคคลนั้นย่อมเปลี่ยนแปลงตาม สิ่งที่แตกต่างกัน คือ เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีอยู่ด้วยกันหลายเทคนิค และพัฒนามาจากกลุ่มนักจิตวิทยาที่มีพื้นฐานความรู้เดิมทางจิตวิทยาที่แตกต่างกัน จึงทำให้แต่ละเทคนิคนั้นมีแนวคิด เทคนิคและวิธีการดำเนินการที่ค่อนข้างจะแตกต่างกัน ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับพื้นฐานความรู้เดิมของแต่ละคนดังที่ได้กล่าวมา สำหรับความเชื่อเบื้องต้นในทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มปัญญานิยม มีดังนี้

1. การทำงานของกระบวนการทางปัญญามีผลต่อพฤติกรรม

2. การทำงานของกระบวนการทางปัญญาสามารถปรับเปลี่ยนได้ นั่นคือ เราสามารถประเมินกระบวนการทางปัญญาได้ แม้ว่าจะต้องศึกษาหาวิธีที่จะให้มีความเที่ยงและความตรงมากขึ้นก็ตาม การประเมินกระบวนการทางปัญญาก็เพื่อเลือกบางส่วนที่เหมาะสมและนำไปจัดกระทำเพื่อประโยชน์ในการเปลี่ยนพฤติกรรม โดยกระบวนการหนึ่ง ๆ ในกระบวนการทางปัญญานั้นเป็นอิสระไม่จำเป็นต้องต่อเนื่องมาจากกระบวนการอื่น ๆ

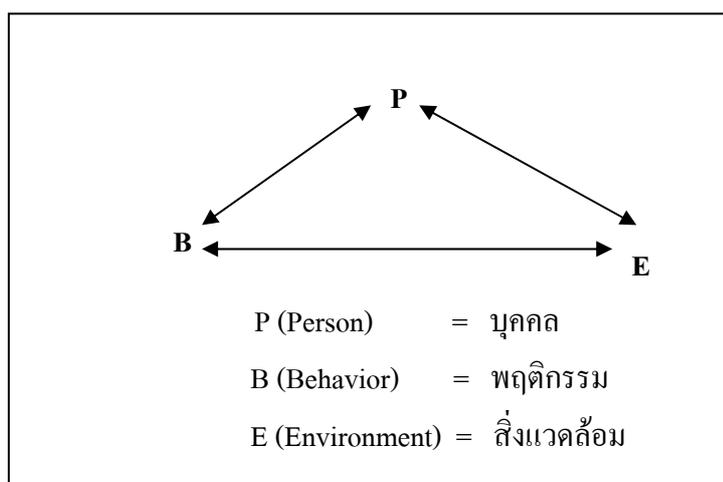
3. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถกระทำได้ โดยการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางปัญญามีการจัดการกับกระบวนการปัญญาเพื่อช่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และประเมินการเปลี่ยนพฤติกรรมควบคู่ไปด้วย

Ellis (1962 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2550) มีความเชื่อว่า ถ้าสามารถทดแทนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลเหล่านั้นด้วยความเชื่อที่มีเหตุผล จะทำให้อารมณ์และพฤติกรรมของคนเราเกิดการเปลี่ยนแปลง แต่อย่างไรก็ตามคนเรานั้นมักจะมีแนวโน้มที่จะอนุรักษ์ความคิดที่ไม่มีเหตุผลเอาไว้ จึงต้องมีความพยายามอย่างมากที่จะหาวิธีการจัดการเปลี่ยนแปลงความคิดนั้นให้ได้ Ellis ได้เสนอเทคนิควิธีการต่าง ๆ หลายวิธีที่จะจัดการกับความเชื่อ อารมณ์ และพฤติกรรม ได้แก่ การใช้วิธีการตั้งคำถามโดยยึดข้อมูลเชิงประจักษ์และเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ การใช้คำพูดในเชิงท้าทายและการอภิปราย เพื่อที่ว่าจะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดยอมรับในความคิดที่ไม่เป็นเหตุไม่เป็นผลของตนเอง นอกจากนี้ทฤษฎี REBT ยังมีเทคนิคอื่น ๆ เช่น การบันทึกความคิดของตน การใช้การบำบัดโดยหนังสือ การนำเสนอตัวแบบ การจินตนาการ การเล่นบทบาทสมมติ การฝึกการผ่อนคลาย การทำสมาธิ การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ และการฝึกทักษะ

Beck, et al. (1979) เป็นจิตแพทย์ที่ได้รับการยอมรับทางด้านจิตวิเคราะห์ หลังจากที่ Beck บำบัดคนไข้โดยใช้วิชาการทางจิตวิเคราะห์มาเป็นระยะเวลาอันพอสมควร เขาได้พบปฏิกิริยาทางลบจากผู้เข้ารับการบำบัดมากมาย Beck จึงเริ่มสงสัยเกี่ยวกับการอธิบายถึงการเป็นโรคจิตโรคประสาทของนักจิตวิทยาคลุ่มจิตวิเคราะห์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอธิบายในเรื่องของอาการซึมเศร้า (Depression) ถึงแม้ว่าการบำบัดทางปัญญาจะเริ่มจากการบำบัดคนไข้ที่มีอาการซึมเศร้าก็ตาม แต่ว่าการบำบัดทางปัญญา สามารถนำไปใช้บำบัดทางจิตด้านอื่น ๆ ได้อีกด้วย ซึ่งการบำบัดทางปัญญานี้เชื่อว่าอารมณ์ที่ผิดปกติของคนเรานั้นเป็นผลมาจากการบิดเบือนความคิดหรือการประเมินเหตุการณ์ในชีวิตด้วยความคิดที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง และยังเชื่อว่าความรู้สึกและความคิดนั้นมีความสัมพันธ์กัน และมักจะเสริมแรงซึ่งกันและกัน จึงเป็นผลทำให้เกิดความบกพร่องทางอารมณ์และความคิดมากยิ่งขึ้น

ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มปัญญานิยมมีแนวคิดแตกต่างกับกลุ่มพฤติกรรมนิยมเปรียบเทียบเสมือนอยู่คนละขั้วหรืออยู่ตรงปลายของเส้นตรงคนละด้าน กลุ่มพฤติกรรมนิยมมีแนวคิดที่ว่า พฤติกรรมของมนุษย์ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกำหนด ตัวแทนแนวคิดนี้ได้แก่ ทฤษฎีของสกินเนอร์ ในขณะที่กลุ่มปัญญานิยมมีแนวคิดที่ว่า พฤติกรรมขึ้นอยู่กับความคิด ความเชื่อ เจตคติ การรับรู้ หรือกระบวนการทางปัญญาของบุคคล ตัวแทนของกลุ่มนี้คือ นักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ ในระยะหลังได้เกิดแนวคิดทฤษฎีใหม่เรียกว่า กลุ่มปฏิสัมพันธ์ (Interactionist Approach) กลุ่มนี้จะผสมผสานแนวคิดของกลุ่มพฤติกรรมนิยมและกลุ่มปัญญานิยมเข้าด้วยกัน กล่าวคือ มีความคิดว่า พฤติกรรมขึ้นอยู่กับผลร่วมระหว่างกระบวนการทางปัญญาของบุคคลและสิ่งแวดล้อม ทฤษฎีที่สำคัญ ได้แก่ ทฤษฎีปัญญาสังคมของแบนดูรา (Bandura's Social Cognitive Theory) (ประสาธ อิศรปริดา, 2547)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมเป็นทฤษฎีที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาเทคนิคการปรับพฤติกรรมที่ Bandura พัฒนาขึ้น โดยมีแนวคิดว่าการเรียนรู้ไม่จำเป็นที่จะต้องพิจารณาในแง่ของการแสดงออก แต่การได้มาซึ่งความรู้ใหม่ๆ แม้ว่าจะยังไม่แสดงออกเป็นพฤติกรรมให้เห็นโดยตรง ก็ถือว่าเกิดการเรียนรู้แล้ว จัดเป็นการเรียนรู้ที่เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใน โดยมีความเชื่อว่า พฤติกรรมของคนเรานั้น ไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมเพียงอย่างเดียว หากแต่จะต้องมีปัจจัยส่วนบุคคลร่วมด้วย และการร่วมของปัจจัยส่วนบุคคลนั้นจะต้องร่วมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกันกับปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและสภาพแวดล้อม (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550) ดังนี้



ภาพที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม

แม้ว่าสิ่งแวดล้อมจะเป็นส่วนหนึ่งในการกำหนดพฤติกรรมมนุษย์ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ แต่ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมมีความซับซ้อนและมีปฏิริยาโต้ตอบซึ่งกันและกันอยู่ และที่สำคัญมนุษย์ไม่ได้รับรู้และโต้ตอบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างตรงไปตรงมา แต่มักจะเปลี่ยนการรับรู้ต่อโลกอยู่ตลอดเวลา ซึ่งมีผลต่อการสร้างพฤติกรรมเป็นอย่างมาก ด้วยเหตุนี้จึงมีการศึกษากระบวนการภายในหรือกระบวนการทางปัญญาขึ้น โดยพยายามศึกษาด้วยวิธีทางวิทยาศาสตร์ Meichenbaum (1977) ได้ศึกษาถึงความสำคัญของการใช้กระบวนการทางปัญญาเพื่อควบคุมพฤติกรรม ทำให้เกิดแนวคิดขึ้นว่า บุคคลจะเปลี่ยนพฤติกรรมได้โดยกระบวนการทางปัญญาซึ่งเป็นกระบวนการจัดระบบข้อมูล กระบวนการสื่อสาร เมื่อบุคคลมีสิ่งเร้ามากระทบ และกระบวนการทางปัญญายังทำหน้าที่เป็นสื่อกลางทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมอีกด้วย

จากเทคนิคของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ตัวแปรทางปัญญาหรือพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่งประกอบด้วย ความคิด ความเชื่อ ความรู้ ทักษะ ทศนคติ ความคาดหวัง และอารมณ์ความรู้สึก ฯลฯ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2550) กล่าวว่า ตัวแปรเหล่านี้ไม่สามารถรับรู้ได้จนกว่าจะมีการแสดงออก แต่จะต้องตระหนักเสมอว่า พฤติกรรมที่แสดงออกอาจไม่ใช่สิ่งที่สะท้อนถึงตัวแปรทางปัญญาที่แท้จริง เช่น การที่บุคคลไม่ขโมยของจากห้างสรรพสินค้า อาจจะมีใจว่าเขามีความคิดว่าการขโมยของนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดีไม่ควรทำ แต่อาจเกิดจากการที่เขาไม่ต้องการถูกจับติดคุก หรือเกิดจากสภาพการณ์ไม่เอื้ออำนวยให้เขาสามารถขโมยได้มากกว่า เป็นต้น

ลักษณะความสัมพันธ์ของกระบวนการทางปัญญา พฤติกรรม และผลกรรม

จากการที่นักพฤติกรรมปัญญานิยมมีความเห็นสอดคล้องกันว่า การรับสิ่งเร้าเข้าไปจัดกระทำในกระบวนการทางปัญญา สามารถทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมและอารมณ์ต่อสิ่งเร้า นั้น แต่สิ่งที่นักพฤติกรรมปัญญานิยมมีความคิดเห็นต่างกัน คือ ลักษณะความสัมพันธ์ของกระบวนการทางปัญญา พฤติกรรม และอารมณ์ โดยแบ่งการพิจารณาความสัมพันธ์ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. ความสัมพันธ์ในลักษณะเอกพันธ์ (Homogeneity) เชื่อว่าพฤติกรรมภายในหรือกระบวนการทางปัญญาและพฤติกรรมภายนอก มีลักษณะการเกิด การคงอยู่ และการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเดียวกัน ดังนั้นจึงทำให้พฤติกรรมภายในเปลี่ยนมาเป็นภายนอกได้ จากแนวคิดนี้ถ้าจะเปลี่ยนหรือปรับพฤติกรรมภายใน สามารถใช้ทฤษฎีการเรียนรู้แบบคลาสสิก (Classical Learning Theory) ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning Theory) หรือทฤษฎีจิตวิทยาการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ได้เช่นเดียวกับที่ใช้เปลี่ยนพฤติกรรมภายนอก

2. ความสัมพันธ์ในลักษณะปฏิสัมพันธ์ (Interaction) การมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างพฤติกรรมภายในหรือกระบวนการทางปัญญากับพฤติกรรมภายนอก นั่นคือ บุคคลแสดงพฤติกรรมภายนอกด้วยการชี้แนะ (Promping) จากกระบวนการทางปัญญา ในขณะที่เดียวกันพฤติกรรมภายนอกก็มีอิทธิพลต่อกระบวนการทางปัญญาด้วย โดยความเชื่อนี้รวมเอาภาวะทางจิตใจ (Psychological events) ไว้กับกระบวนการทางปัญญา อีกทั้งยังได้รวมเอาภาวะทางสรีรวิทยา (Physiological) ไว้กับพฤติกรรมภายนอก จากแนวคิดนี้ถ้าต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายในหรือกระบวนการทางปัญญา ก็สามารถเลือกใช้วิธีการใด ๆ ก็ได้ เช่น การระบุสาเหตุ (attribution) การพูดสอนตนเอง (Self - instruction) เป็นต้น ดังนั้นตามแนวคิดนี้วิธีการเปลี่ยนพฤติกรรมภายในจึงเปิดกว้างมากจะนำทฤษฎีการเรียนรู้มาใช้หรือนำทฤษฎีหรือแนวคิดใด ๆ มาใช้ก็ได้ เพราะถ้าสามารถทำให้กระบวนการทางปัญญาเปลี่ยนแล้วก็จะส่งผลต่อพฤติกรรมภายนอกในที่สุด

เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

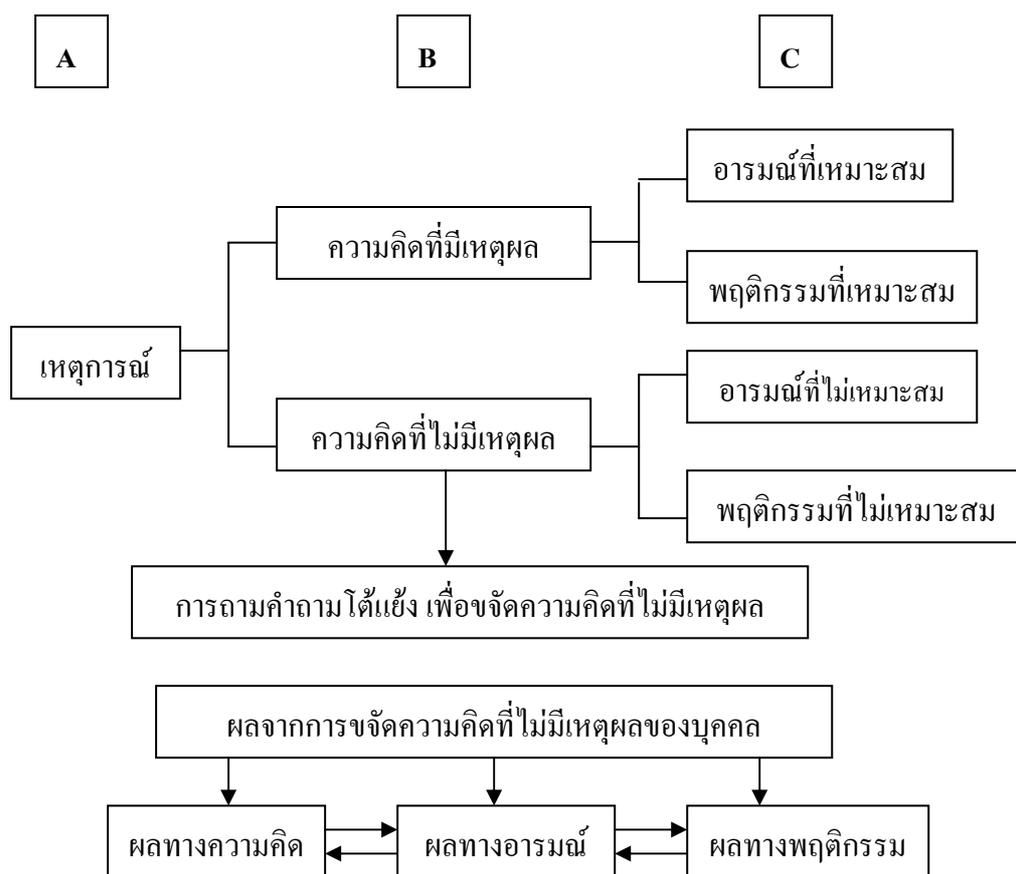
ในการเลือกเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจถึงลักษณะเฉพาะของแต่ละเทคนิคเสียก่อน ซึ่งแต่ละเทคนิคนั้นก็มีความแตกต่างกันออกไปและเหมาะที่จะประยุกต์ใช้กับปัญหาที่แตกต่างกันโดยสม โภชน์ เอี่ยมสุภากิต (2550) ได้แบ่งกลุ่มเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาออกเป็น 2 กลุ่มด้วยกัน ตามลักษณะของปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหา คือ

1. กลุ่มที่มุ่งเน้นการบำบัดโดยการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางปัญญา (Cognitive Restructuring Therapy หรือ CRT) กลุ่มนี้จะให้ความสนใจในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อันเป็นผลเนื่องมาจากการมีความคิดที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นวิธีดำเนินการก็คือ ทำให้บุคคลเกิดความคิดที่เหมาะสมแทน เทคนิคของกลุ่มนี้เหมาะที่จะใช้กับบุคคลที่มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา อันเป็นผลมาจากการคิดซ้ำ ๆ ซาก ๆ เทคนิคที่นิยมนำมาใช้และเป็นที่ยอมรับ ได้แก่

1.1 การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy หรือ REBT) สำหรับเทคนิค REBT พัฒนาโดย Ellis เริ่มแรกได้เรียกเทคนิคนี้ว่าการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy) ต่อมาได้เปลี่ยนแปลงโดยเพิ่มคำว่า Behavior เข้าไป จึงทำให้ RET เปลี่ยนมาเป็น REBT ปัจจุบันนี้เทคนิค REBT ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล ความซึมเศร้า ความก้าวร้าว และ

ความรู้สึกรู้สึกเป็นต้น โดยเน้นผลการบำบัดที่นำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตจริงได้ หัวใจของ REBT นั้นอยู่ที่ว่าความคิดและอารมณ์ของมนุษย์ ซึ่งมีความสัมพันธ์กันตามรูปแบบของ A-B-C นั่นคือ อารมณ์ทางประสาทหรืออารมณ์ของบุคคล (C) เป็นผลมาจากความเชื่อ (B) ของบุคคลนั้น ไม่ว่าจะถูกกระตุ้นจากประสบการณ์หรือเหตุการณ์ (A) ใด ๆ ก็ตาม ดังนั้นเป้าหมายของการบำบัด คือ พยายามแยกแยะและท้าทายความเชื่อที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลของบุคคลต่อประสบการณ์หรือเหตุการณ์นั้น ซึ่งเป็นรากเหง้าที่รบกวนอารมณ์ REBT พัฒนาอยู่บนพื้นฐานความเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงสภาวะทางอารมณ์ของบุคคลต้องจัดการเปลี่ยนแปลงที่ระบบความคิด ความเชื่อพื้นฐานของบุคคลนั้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550)

Ellis และ Whiteley (1979) กล่าวว่า กระบวนการพิจารณาเหตุผล-อารมณ์-พฤติกรรม มีความสัมพันธ์กัน สามารถสรุปผลดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 2 กระบวนการพิจารณาเหตุผล - อารมณ์ - พฤติกรรม ตามแนวคิดของ Ellis และ Whiteley (1979)

จากแนวความคิดวิธีพิจารณาเหตุผล - อารมณ์ - พฤติกรรม ที่เน้นกระบวนการคิดที่ไม่มีเหตุผลเปลี่ยนให้เป็นความคิดที่มีเหตุผล และได้แยกแยะระบบความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลออกเป็น 12 ข้อ ซึ่งเป็นความคิดหรือความเชื่อที่อยู่ในรูปของความคาดหวังที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงหรือเป็นไปได้อย่างแน่นอน (สม โภชน์ เอี่ยมสุภานิต, 2550) ความคิดหรือความเชื่อที่ไม่เป็นเหตุไม่เป็นผลของบุคคลทั้ง 12 ข้อนี้ ได้แก่

1. บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน
2. บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรจะถูกลงโทษอย่างรุนแรง
3. เป็นสิ่งที่เลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการ
4. สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมภายนอก ไม่สามารถที่จะควบคุมได้
5. บุคคลจะวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ
6. การหลีกเลี่ยงจากความลำบากของชีวิตนั้นทำได้ง่ายกว่าที่จะเผชิญกับมัน
7. บุคคลควรระวังผู้อื่นและควรจะมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง
8. บุคคลควรมีความสามารถ ฉลาด และสามารถทำให้ทุกอย่างบรรลุได้
9. สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตมีผลต่อชีวิตในปัจจุบัน และไม่สามารถที่จะแก้ไขได้
10. บุคคลสามารถควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างได้อย่างหมดจด
11. ความสุขของคนเรานั้นเกิดขึ้นได้จากการที่คนเราไม่ต้องทำอะไร
12. บุคคลไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ และช่วยไม่ได้ถ้าจะเกิดอารมณ์นั้นขึ้น

บุคคลที่มีเหตุผลควรคิดแสวงหาหนทางแก้ปัญหาหลาย ๆ แนวทาง และสามารถเลือกแนวทางที่เหมาะสมที่สุดเป็นแนวทางแก้ปัญหานั้น ๆ ทั้งนี้ต้องยอมรับว่าไม่มีแนวทางแก้ปัญหาคดีที่สุดหรือสมบูรณ์แบบที่สุด (Meichenbaum, 1977)

1.2 การบำบัดทางปัญญา (Cognitive Therapy) เป็นแนวคิดที่จิตแพทย์ชาวอเมริกันชื่อ Beck พัฒนาขึ้นในปี 1963 เริ่มจากสังเกตเห็นว่าปัญญา (Cognition) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับอาการซึมเศร้า ซึ่งเป็นสิ่งที่พวกจิตวิเคราะห์ไม่ได้ให้ความสนใจ เมื่อ Beck ได้ศึกษาเกี่ยวกับโครงสร้างของเนื้อหาทางความคิดของคนไข้โรคจิต พบว่า โครงสร้างของเนื้อหาทางความคิดนั้น จะมีลักษณะที่สม่ำเสมอและเชื่อมโยงกับลักษณะอาการทางประสาทของคนเรา ซึ่งรวมทั้งอาการซึมเศร้าด้วย เขาพบอีกว่าคนไข้โรคจิตเหล่านั้นมักจะบิดเบือนลักษณะความคิดของตนอย่างเป็นระบบ ซึ่งลักษณะการบิดเบือนนั้นอาจจะมีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ

การอ้างอิงตามใจชอบ การเลือกสรุปข้อมูล การแผ่ขยายความคิดเกินกว่าที่ควรจะเป็น การขยายความคิดเกินกว่าเหตุ และการสรุปความเกินกว่าความเป็นจริง จากการศึกษาพบว่า ลักษณะของการบิดเบือน เช่นนี้เป็นลักษณะที่เกิดโดยอัตโนมัติไม่สามารถควบคุมได้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550)

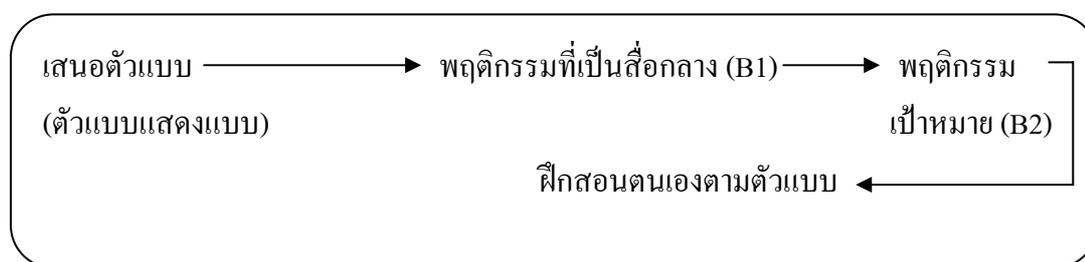
แม้ว่างานทางการบำบัดทางปัญญาจะเริ่มจากการบำบัดคนไข้ที่มีอาการซึมเศร้าก็ตาม แต่ทว่าการบำบัดทางปัญญายังสามารถนำไปใช้บำบัดทางจิตด้านอื่น ๆ ได้อีกด้วย เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล การย้ำคิดย้ำทำ หรือบุคลิกภาพแปรปรวน เป็นต้น ซึ่งรูปแบบของการบำบัดทางปัญญานี้เชื่อว่า อารมณ์ที่ผิดปกติของคนเรานั้นเป็นผลมาจากการบิดเบือนความคิดหรือการประเมินเหตุการณ์ในชีวิตด้วยความคิดที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง ทั้งยังเชื่อว่าความรู้สึกและความคิดนั้นมีความสัมพันธ์กันและมักจะเสริมแรงซึ่งกันและกัน จึงเป็นผลทำให้เกิดความบกพร่องทางอารมณ์และความคิดมากยิ่งขึ้น โครงสร้างทางปัญญาของบุคคลที่ส่งผลต่อกระบวนการคิดของบุคคลนั้นได้มาจากขั้นตอนการพัฒนาการในชีวิตของคนเรา ถ้าเกิดความผิดพลาดขึ้นในช่วงของพัฒนาการจะทำให้บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์ได้ บุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะยอมรับและประเมินเหตุการณ์ในชีวิตอย่างเป็นจริง แต่ถ้าปรับตัวไม่ได้ก็จะไม่ยอมรับการประเมินนั้นและพยายามบิดเบือนความคิดไปจากความเป็นจริง ทั้งนี้เพื่อสนับสนุนความผิดปกติทางจิตของตนเอง (Beck, et al., 1979)

1.3 การหยุดความคิด (Thought Stopping) การหยุดความคิดเป็นอีกเทคนิคหนึ่งของการเปลี่ยนโครงสร้างทางปัญญาเป็นหลัก โดยเฉพาะการที่คนเราคิดหรือมีจินตนาการซ้ำ ๆ ที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดหรือนำไปสู่สภาวะอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข ซึ่งเทคนิคการหยุดความคิดนี้เหมาะที่จะใช้ในการบำบัดความคิดที่เป็นอัตโนมัติ ความวิตกกังวล อาการปวดศีรษะ พฤติกรรมการทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น การบำบัดความใคร่ด้วยตนเองที่มากเกินไป เป็นต้น การที่จะเข้าใจถึงความคิดว่ามีผลต่ออารมณ์และความรู้สึกให้ลองคิดถึงความคิดของตนเองในขณะนั้น ถ้าพบว่าความคิดในขณะนั้นรบกวนพอประมาณหรือรบกวนมากเกินไป ความคิดดังกล่าวควรถูกทำให้ยุติลง

2. กลุ่มที่มุ่งเน้นทักษะการจัดการกับปัญหาและพฤติกรรม (Cognitive - Behavioral Coping Skills Therapy) เป็นกลุ่มที่เน้นที่การสอนให้ผู้เข้ารับการบำบัดปรับตัวในการสนองตอบทั้งในด้านปัญญาและพฤติกรรมที่แสดงออก เพื่อจัดการกับสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาที่เผชิญอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เทคนิคกลุ่มนี้เหมาะที่จะใช้กับบุคคลที่ขาดความสามารถทางปัญญาและการแสดงออกในการที่จะจัดการกับปัญหา

2.1 การฝึกการสอนตนเอง (Self - Instructional Training) เป็นเทคนิคที่พัฒนาโดยนักปรับพฤติกรรมทางปัญญา คือ Meichenbaum ซึ่งเขาได้รับอิทธิพลทางความคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ และงานของนักจิตวิทยาชาวรัสเซีย 2 คน คือ Luria และ Vygotsky (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550) ที่ศึกษาถึงพัฒนาการของความสัมพันธ์ระหว่างภาษา ความคิด และพฤติกรรม โดยพวกเขาถือว่าพัฒนาการของการควบคุมพฤติกรรมของบุคคลนั้น จะเริ่มจากการได้รับกฎเกณฑ์จากบุคคลที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของเด็ก เช่น ผู้ปกครองหรือครู เป็นต้น จากนั้นพวกเขาใช้ภาษาพูดกับตนเองอันเป็นกระบวนการนำไปสู่การกำกับตนเอง หรืออีกนัยหนึ่งคือ เป็นการบอกกับตนเองภายในใจว่าตนเองควรทำเช่นใดนั่นเอง เรียกว่า การบอกกับตนเองภายในใจ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550) ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างการพูดกับตนเองในใจกับพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกมานี้เป็นประเด็นที่ Meichenbaum ให้ความสนใจ เขาจึงได้เสนอความคิดที่ว่าพฤติกรรมภายใน(ความคิด) นั้นมีกระบวนการเรียนรู้เช่นเดียวกับพฤติกรรมภายนอก และพฤติกรรมภายในสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ โดยใช้กลวิธีเดียวกับการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอก และเมื่อพฤติกรรมภายในเปลี่ยน พฤติกรรมภายนอกย่อมเปลี่ยนตามไปด้วย (Meichenbaum, 1977)

เทคนิคการสอนตนเองเป็นเทคนิคการควบคุมพฤติกรรมตนเองด้วยการพูดกับตนเองภายในใจ ซึ่งการพูดกับตนเองภายในใจนี้จะเป็นตัวชี้แนะหรือนำทางให้มีพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้น ในกระบวนการพูดกับตนเองภายในใจ ทำได้โดยวิธีการเสนอตัวแบบ (Modeling) การฝึกซ้อม (Rehearsal) การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการวางเงื่อนไขผลกรรม (Meichenbaum, 1977) ซึ่งสามารถแสดงได้ด้วยแผนภาพ ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 3 แสดงกระบวนการฝึกให้บุคคลสอนตนเอง

ที่มา: Meichenbaum (1977)

2.2 การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) เป็นเทคนิคทางจิตวิทยาที่จะช่วยทำให้ผู้ปฏิบัติประสบความสำเร็จในการพัฒนาความสามารถของตนเองจนถึงระดับสูงสุด ความรู้ที่จำเป็นในการเข้าใจกระบวนการตั้งเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ ความหมายของการตั้งเป้าหมาย ชนิดของเป้าหมาย องค์ประกอบในการตั้งเป้าหมาย หลักเกณฑ์ในการตั้งเป้าหมาย และกระบวนการในการตั้งเป้าหมายที่ดี

2.3 การผ่อนคลายตนเองโดยการจินตนาการ เป็นเทคนิคการฝึกให้ผู้บำบัดมีความรู้สึกรู้ว่าเขายู่ที่นั่นจริง ๆ มิใช่เพียงแต่เห็นภาพตัวเขาอยู่ในเหตุการณ์ที่เขาจินตนาการเท่านั้น ซึ่งการเน้นให้เห็นเพียงเฉพาะภาพหรือเหตุการณ์เท่านั้นเป็นการฝึกที่ผิดพลาด แต่การฝึกที่ดีนั้นจะต้องฝึกให้ผู้เข้ารับการบำบัดใช้ประสาทสัมผัสต่าง ๆ เข้ามามีส่วนร่วมในการรับรู้การจินตนาการด้วย เช่น การได้ยินเสียง การได้กลิ่น รูรส สัมผัส และการเคลื่อนไหว ในการวางเงื่อนไขภายในนั้นจำเป็นต้องใช้ภาพชุดของพฤติกรรมเป้าหมาย และภาพชุดผลกรรมของพฤติกรรมเป้าหมาย สิ่งสำคัญคือ ผู้เข้ารับการบำบัดจะต้องเปลี่ยนภาพจากพฤติกรรมเป้าหมายไปสู่ภาพผลกรรมให้ได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งต้องได้รับการฝึกฝนจึงทำได้ดี ในขั้นเริ่มฝึกต้องเลือกภาพที่ผู้ฝึกสามารถจินตนาการได้ง่าย ซึ่งอาจเป็นภาพทั่วไป ได้แก่ ชายหาด ทุ่งนา ป่าไม้ หรือสวนดอกไม้ เป็นต้น และเพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดเกิดความเคยชินในการจินตนาการจะต้องให้ผู้รับการบำบัดหลับตา ทั้งนี้เพื่อนั่นกระบวนการของพฤติกรรมภายในเกี่ยวกับการจินตนาการให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกรับรู้การจินตนาการให้มากที่สุด (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550)

โดยทั่วไปคนเรามักจะใช้จินตภาพในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น สร้างจินตภาพถึงเหตุการณ์ที่เราไม่คาดคิด การฝึกการผ่อนคลาย การจัดการกับความเครียด และวิธีการที่เราตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เราอยากให้เป็น ดังนั้นการสร้างจินตภาพถึงผลการกระทำที่เป็นบวกย่อมส่งผลดีต่อตัวเราเสมอ

สำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้นอกจากผู้วิจัยสนใจใช้เทคนิคการคิดวิเคราะห์ การตั้งเป้าหมาย การคิดวิเคราะห์ด้วยกระบวนการ A-B-C การผ่อนคลายตนเองโดยการจินตนาการ การทำสมาธิ การวาดรูป การเสนอตัวแบบ ผู้วิจัยยังนำวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการมาประยุกต์ใช้ในการสร้างโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียน เนื่องจากวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการเป็นการพิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริงโดยสืบค้นหาเหตุผล แยกแยะองค์ประกอบจนมองเห็นตัวสถานะและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย โดยให้รู้จักคิด คิดเป็น และคิดถูกวิธี

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2551) ได้แบ่งวิธีคิดโยนิโสมนสิการ เป็น 10 วิธี ได้แก่ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา วิธีคิดแบบอริยสัจ วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน และวิธีคิดแบบวิภาษวาท

การปรับวิธีคิดนักเรียนในเรื่อง การลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ของนักเรียน สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ ได้แก่ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก และวิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม มาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมให้ความรู้และฝึกนักเรียน สำหรับวิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก และวิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2551) ได้ให้รายละเอียด ดังนี้

1. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก คือ การคิดพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงด้วยการมองให้ครบทุกแง่ทุกด้านให้หลุดรอดปลอดภัยจากข้อบกพร่องต่าง ๆ เน้นการศึกษาและยอมรับความจริงทั้งข้อดี - ข้อเสีย จุดอ่อน - จุดแข็ง ส่วนบริบูรณ์ ส่วนบกพร่อง พร้อมหาทางแก้ไขด้วยการใช้สติระงับและยอมรับถึงสิ่งเหล่านั้น เพื่อหาทางป้องกันหรือทดแทนเพื่อประโยชน์ที่สมบูรณ์ต่อไป

ในทางปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยมากเป็นเพียงการเลือกระหว่างสิ่งที่มีโทษมากคุณน้อย กับสิ่งที่มีคุณมากโทษน้อย หรือแม้ได้นิสสฺรณะก็มักเป็นนิสสฺรณะแบบสัมพันธ์คือ ทางออกที่ดีที่สุดในกรณีนั้น ๆ ในภาวะเช่นนี้ก็ไม่ควรลืมิใช้วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออกคือ ควรยอมรับส่วนดีของสิ่งหรือข้อปฏิบัติที่ตนละเว้น และไม่ควรมองข้ามโทษ ข้อบกพร่อง จุดอ่อน ข้อเสียหรือช่องทางที่จะเสียของสิ่งหรือข้อปฏิบัติที่ตนเลือกรับเอา การคิดมองตามความเป็นจริงเช่นนี้จะทำให้ปฏิบัติได้ถูกต้องที่สุด มีความไม่ประมาท อาจนำเอาส่วนดีของสิ่งที่ตนละเว้นมาใช้ประโยชน์ได้ และสามารถหลีกเลี่ยงหรือมีโอกาสแก้ไขส่วนเสียบกพร่องที่ติดมากับสิ่งหรือข้อปฏิบัติที่ตนเลือกรับเอานั้นได้ด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551)

2. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม คือ การคิดพิจารณาเพื่อสกัดหรือบรรเทาต้นเหตุด้วยวิธีของปัญญา สามารถจำแนกได้ 2 ประเภท ดังนี้

- คุณค่าแท้ หมายถึง ความหมาย คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายในแง่ที่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรง หรือที่มนุษย์นำมาใช้แก้ปัญหาเพื่อความดำรงของชีวิตหรือเพื่อประโยชน์ตนเองและผู้อื่น เป็นคุณค่าที่สนองปัญญา

- คุณค่าเทียม หมายถึง ความหมาย คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายที่มนุษย์พอกเพิ่มเสริมให้แก่สิ่งนั้น เพื่อปรนเปรอการเสพของตนเอง เป็นคุณค่าที่สนองคณา

วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ - คุณค่าเทียมหรือการพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสวนา คือ การใช้สอยหรือบริโภคน เป็นวิธีคิดแบบศักดิ์หรือบรรเทาคณา เป็นขั้นฝึกหัดขัดเกลาจิตใจหรือตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อ ๆ ไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 และวัตถุประสงค์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ มีหลักการว่าคนเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ เพราะเรามีความต้องการและเห็นว่าสิ่งนั้น ๆ จะสนองความต้องการของเราได้ สิ่งใดสามารถสนองความต้องการของเราได้สิ่งนั้นก็มียุทธค่าแก่เราหรือที่เราเรียกว่ามันมีประโยชน์

จะเห็นได้ว่า การปรับพฤติกรรมทางปัญญาอันเกิดจากการเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ ความรู้ ทศนคติ ความรู้สึก ฯลฯ โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น กลุ่มที่เน้นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางปัญญา ประกอบด้วย การเปลี่ยน โครงสร้างทางปัญญา การบำบัดทางปัญญา การหยุดความคิด กลุ่มที่เน้นทักษะการจัดการกับปัญหาและพฤติกรรม ประกอบด้วย การฝึกการสอนตนเอง การตั้งเป้าหมาย การผ่อนคลายความเครียดโดยการทำสมาธิ และการจินตนาการ การจัดการเงื่อนไข ผลกรรม เป็นต้น ประกอบกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่เน้นการให้ความรู้และการฝึกกระบวนการคิดด้วยวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ได้แก่ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม การคิดวิเคราะห์ด้วยกระบวนการ A-B-C เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้จ่ายเงินและเก็บออมเงิน รู้จักใช้เวลา และรู้จักการรักษาสุขภาพ ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้ความเป็นไปตามเหตุปัจจัย ทำให้สามารถแก้ไขปัญหไปตามแนวทางเหตุผล รู้เท่าทัน โลกและชีวิตตามแนวปัญญา เพื่อนำไปสู่การลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

ความหมายพฤติกรรม (behavior)

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต(2550) ได้กล่าวว่า พฤติกรรม (behavior) หมายถึง สิ่งที่บุคคลแสดงออกตอบสนองหรือโต้ตอบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้ ได้ยินได้ นับได้ อีกทั้งวัดได้ตรงกันด้วยเครื่องมือที่เป็นวัตถุวิสัย ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกหรือการตอบสนองนั้นเป็นภายนอกหรือภายในก็ตาม เช่น การร้องไห้ การเดิน การฟังเพลง การพูด การคิด การตื่นของชีพจร การอ่านหนังสือ เป็นต้น

จากความหมายพฤติกรรมดังกล่าวสรุปได้ว่า พฤติกรรม (behavior) หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของสัตว์ ทั้งที่สังเกตได้และที่สังเกตไม่ได้ เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสิ่งที่มากระตุ้น (stimulus) ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นทันทีหรือเกิดขึ้นหลังจากที่ถูกกระตุ้นมาแล้วระยะหนึ่ง

พฤติกรรมการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต (2547) กล่าวว่า วิธีวินิจฉัยว่าเด็กมีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์อยู่ในกลุ่มอาการใด สามารถจัดได้ ดังนี้

1. กลุ่มอาการแสวงหาการเล่น คือ จะเล่นเกมทุกเวลาที่ว่าง
2. กลุ่มอาการชินชากับการเล่น คือ ต้องเล่นนานขึ้นจึงจะสนุกเป็นที่พอใจ
3. กลุ่มอาการขาดการเล่นไม่ได้ จะมีอาการหงุดหงิดและก้าวร้าวหรือหอยหงหากไม่ได้เล่นเกม
4. กลุ่มอาการเสียการทำหน้าที่หลัก เช่น เสียการเรียน เสียมนุษยสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

ทั้งนี้จากการประชุมสัมมนาเรื่อง “เด็กติดเกม ภัยร้ายยุคไซเบอร์” ของคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (2551) วิทยากรนายแพทย์บัณฑิต ศรีไพศาล ยังได้กล่าวว่า พฤติกรรมการเล่นเกมที่มีความแตกต่างกัน ซึ่งสามารถแบ่งการเล่นเกมออกได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 ขึ้นชอบ ทุกคนมีความชอบได้ แต่ต้องไม่เสียการควบคุมตนเอง บางคนชอบร้องเพลง บางคนชอบอ่านหนังสือ บางคนชอบเล่นกีฬา ความชอบเหล่านั้นเมื่อทำแล้ว ทำให้มีความสุข แต่สามารถทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้อีกซึ่งมีหลายทางเลือก

ระดับที่ 2 ขึ้นคลังโคลี่ หมกมุ่นคลังโคลี่ เริ่มไม่ทำกิจกรรมอื่น คนที่คลังโคลี่จะเริ่มคุมตัวเองไม่ได้ เช่น วันนี้ตั้งใจจะไม่เล่นเกม พยายามบอกตัวเองว่างดเล่น 1 วัน แต่อดใจไม่ได้ คุมตัวเองไม่ได้ สุดท้ายก็เล่นเหมือนเดิม การคลังโคลี่ยังไม่ถึงขั้นติด แต่เสียการควบคุมตนเอง

ระดับที่ 3 ขึ้นติด ติดหรือไม่ติด เส้นแบ่งอยู่ที่การเสียการทำหน้าที่ ทุกคนมี “หน้าที่” ของตัวเอง เด็กมีหน้าที่หลักคือ เรียนหนังสือ อ่านหนังสือ และใช้เงินทองให้เหมาะสม พฤติกรรมของเด็กที่เสียการทำหน้าที่ เช่น ไม่อ่านหนังสือ โดดเรียน ใช้เงินหมดไปกับการเล่นเกม โกหก ซึ่งเป็นผลพวงจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ อาการหรือพฤติกรรมเหล่านี้ขึ้นกับความรุนแรง ดังนั้นจึงวัดกันที่สูญเสียการทำหน้าที่

นอกจากนี้สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต (2547) ได้แบ่งพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของเด็กเป็นระยะต่าง ๆ ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะเริ่มติดเกม เด็กจะใช้เวลากับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์มากกว่าการประกอบกิจกรรมอื่น ๆ สัมพันธภาพกับพ่อแม่ยังดี

ระยะที่ 2 ระยะปัญหาปานกลาง เด็กจะเริ่มมีปัญหาขาดความสัมพันธกับครอบครัว ใช้เงินและเวลาส่วนใหญ่กับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

ระยะที่ 3 ระยะปัญหารุนแรง เด็กจะติดและหมกมุ่นกับเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์คล้ายติดยาเสพติด รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา นอนดึกหรือไม่นอน ไม่เรียนหนังสือ ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ลดน้อยลง ขาดความสัมพันธกับคนในครอบครัว

จากข้อมูลการจัดระดับพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ เป็นพฤติกรรมการเล่นเกมที่ถึงขั้นหมกมุ่น สูญเสียการทำหน้าที่หลักคือ เรียนหนังสือ อ่านหนังสือ และการใช้เงินทองไม่เหมาะสม ทำให้ไม่อ่านหนังสือ หนีเรียน ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ลดน้อยลง ใช้เงินหมดไปกับการเล่นเกม

โกหก ไม่พอใจหรือแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเมื่อถูกขัดจังหวะในขณะที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์
รับประทานอาหารเช้าไม่ตรงเวลา นอนดึกหรือไม่นอน ขาดความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว รู้สึก
กระวนกระวาย เพราะอยากเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อไป เป็นต้น

พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต (2547) ได้กล่าวถึง หลักการ
สังเกตพฤติกรรมของเด็กที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ดังนี้

1. มีลักษณะการแสวงหาให้ได้เล่นอย่างมาก วางเมื่อไรหรือไม่วางก็พยายามที่จะเข้าหา
คอมพิวเตอร์ เปิดไปยังหน้าจอสำหรับเล่นเกม เปิดหน้าจอเล่นเกมคู่ไปกับหน้าจออื่น ๆ ที่ต้องทำงาน
เลิกเรียนแล้วเป็นต้องแวะเข้าร้านเกม/ร้านอินเทอร์เน็ตเล่นจนดึกดื่น วันหยุดเสาร์อาทิตย์เล่นทั้งวัน
เป็นต้น

2. ต้องเพิ่มชั่วโมงในการเล่น จากเดิมที่เคยเล่น 1 ชั่วโมงไม่พอ ต้องเพิ่มเป็น 2 เป็น 3 หรือ
มากกว่านั้นจึงจะพอใจ

3. มีอาการขาดการเล่นไม่ได้ เช่น เมื่อไม่ได้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ เด็กเกิด
อาการหงุดหงิด มีอารมณ์ฉุนเฉียวกับคนรอบข้างที่ไม่ให้เล่น หรือเกิดอาการหงอยเหงาที่ไม่ได้เล่น

4. สูญเสียการทำหน้าที่ ได้แก่ เสียการเรียน เสียงานในความรับผิดชอบ เสียสัมพันธ์ภาพ
กับคนในครอบครัวหรือเพื่อน หรือเสียการทำหน้าที่พลเมืองดีทั่วไป เช่น เป็นคนชอบพูดโกหก
มีพฤติกรรมลักขโมยเงินไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ มีพฤติกรรมเล่นการพนัน เป็นต้น

ชาญวิทย์ พรนพดล (2548) ได้กล่าวถึงลักษณะพฤติกรรมของเด็กที่เสี่ยงต่อการติดเกมไว้
ดังนี้

1. ไม่สามารถควบคุมตัวเองให้เล่นในเวลาที่กำหนด ทำให้ใช้เวลาเล่นนานขึ้นเรื่อย ๆ
2. หากถูกบังคับให้เลิกหรือหยุดเล่น จะต่อต้านหรือมีปฏิกิริยาหงุดหงิด ไม่พอใจอย่าง
รุนแรง บางคนถึงขั้นก้าวร้าว

3. การเล่นเกมของเด็กมีผลกระทบต่อหน้าที่ความรับผิดชอบของเด็ก เช่น เด็กไม่สนใจการเรียน ไม่สนใจทำการบ้าน หนีเรียน แอบหนีจากบ้านเพื่อไปเล่นเกม ผลการเรียนตกต่ำ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นลดน้อยลง ตลอดจนละเลยการเข้าสังคมหรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว

4. บางรายอาจมีปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น ก้าวร้าว คือ ต่อต้าน แยกตัว เก็บตัว โทกหก ลักขโมย (เพื่อนำเงินไปเล่นเกม)

Block (2008) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของเด็กและวัยรุ่น สามารถสังเกตได้จากการแสดงออก ดังนี้

1. นอนไม่เป็นเวลา นอนดึก ตื่นสาย หรือรู้สึกอ่อนเพลียเมื่อตื่นนอนตอนเช้า
2. รู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวายเมื่อไม่ได้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ผู้เล่นมีความคิดหมกมุ่นวนเวียนเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ และกิจกรรมต่าง ๆ ในคอมพิวเตอร์ เช่น ดูภาพโป๊ เล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือเล่นเกมออนไลน์ ตกแต่งภาพ ส่งข้อความ สนทนาพูดคุย เป็นต้น ตลอดจนแสดงความหงุดหงิดเมื่อถูกบอกให้หยุดหรือเลิกเล่นเกม
3. มีความรู้สึกผิดที่ใช้คอมพิวเตอร์ไม่เหมาะสม ดังนั้นจึงพยายามซ่อนเร้นปกปิดอย่างชัดเจน เกี่ยวกับ 1) การเข้าชั่วโมง หรือซื้ออุปกรณ์ในการเล่น 2) การออนไลน์ (ลบข้อมูลการออนไลน์ ใช้รหัสผ่านในการเล่น) 3) ปกปิดการเข้าเล่น 4) ปกป้องตัวเองเมื่อถูกสอบถาม
4. มีอาการ “ตื่นก็คิด นอนก็ฝัน” เกี่ยวกับการเล่นเกม นอนหลับก็ฝันเกี่ยวกับการเล่นเกม หรือการใช้คอมพิวเตอร์
5. ความสัมพันธ์กับผู้อื่นลดต่ำลง แยกตัวออกจากสังคม อยู่ในโลกรส่วนตัว แยกโลกสมมติในเกมกับโลกในความจริงไม่ออก ตกอยู่ในโลกของเกม (โลกเสมือนจริง) มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม กลายเป็นคนไม่ทำงาน ไม่เรียน ไม่รักษาสุขภาพ

กล่าวโดยสรุปได้ว่า พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ผู้เล่นจะเล่นเกมจนดึก นอนตื่นสาย หรือรู้สึกอ่อนเพลียเมื่อตื่นนอนตอนเช้า ขาดการควบคุมตนเอง อารมณ์หงุดหงิดเมื่อไม่ได้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ไม่ยอมรับความจริง โทกหก ลักขโมย พยายามซ่อนเร้นปกปิด

การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ด้วยการลบข้อมูลการเล่นทิ้ง การใช้รหัสผ่าน นอนหลับก็ฝัน เกี่ยวกับการเล่นเกมหรือการใช้คอมพิวเตอร์ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นลดต่ำลง แยกโลกสมมติในเกมกับโลกในความจริงไม่ออก ตกอยู่ในโลกของเกม ซึ่งผู้วิจัยได้นำแนวคิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ของ Block มาใช้ในการสร้างแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

สาเหตุการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

สาเหตุที่ทำให้บุคคลที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ จนทำให้มีพฤติกรรมติดเกมนั้น มีหลากหลายสาเหตุ ดังที่ได้มีหลาย ๆ บุคคลได้ให้แนวคิดไว้ ดังนี้

ผจงจิต ผาภูมิ (2547) พบว่า ผู้ที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์หรือเล่นอินเทอร์เน็ตจะเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น และรู้สึกประสบความสำเร็จในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ผู้ใช้ส่วนใหญ่จะชอบเข้าไปพูดคุยในห้องสนทนา (Chat Room) โดยการสมมติตนเองเป็นคนนั้นคนนี้ ซึ่งไม่ใช่ตัวจริงของตนเองโดยสมมติเป็นคนในอุดมคติ (Fantasy Role - Playing Game) การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์หรือเล่นอินเทอร์เน็ตจะเกิดในบุคคลที่ไม่มีทักษะในการเข้าสังคม มีสังคมน้อย หรือไม่มีสังคม ไม่มีความมั่นใจในตนเอง ขาดทักษะทางสังคมปรับตัวเข้ากับผู้อื่นไม่ได้ และต้องการหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าซึ่งกันและกัน เมื่อเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์หรือเล่นอินเทอร์เน็ตแล้วรู้สึกมีความสุข ตื่นเต้น เกิดประสบการณ์ที่ดีในโลกของเกมหรืออินเทอร์เน็ต จึงทำให้อยากกลับไปใช้ซ้ำแล้วซ้ำอีก

นอกจากนี้ชาญวิทย์ พรนภดล (2548) ได้กล่าวไว้ว่า สาเหตุที่ทำให้เด็กติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ มีได้มีเพียงสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง แต่การติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์เป็นเพียงผลลัพธ์ของหลาย ๆ ปัจจัยที่ผสมผสานและเกี่ยวข้องกันอยู่ สาเหตุหลัก ๆ ได้แก่

1. การเลี้ยงดูในครอบครัว มักจะพบเด็กติดเกมได้บ่อยในครอบครัวที่เลี้ยงเด็กโดยไม่เคยให้เด็กมีวินัยในตนเอง ขาดกฎระเบียบกติกาในบ้าน ตามใจเด็ก หรือมักจะใจอ่อนไม่ทำโทษเมื่อเด็กกระทำความผิด บางครอบครัวมีลักษณะที่สมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ ไม่มีกิจกรรมที่สนุกสนานให้เด็กทำ หรือไม่มีกิจกรรมที่สมาชิกทุกคนทำร่วมกัน ทำให้เด็กเกิดความเหงา ความเบื่อหน่าย เด็กจึงต้องหากิจกรรมอื่นทำเพื่อให้ตนเองสนุก ซึ่งก็หนีไม่พ้นการเล่นเกม พ่อแม่อาจไม่มีเวลาควบคุมเด็ก หรือมองไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องจำกัดเวลาในการเล่นของเด็ก ในช่วงแรก

พ่อแม่อาจรู้สึกพอใจที่เห็นเด็กเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์เงียบ ๆ คนเดียวได้โดยไม่มารบกวนตน ทำให้ตนมีเวลาส่วนตัวมากขึ้น พุดง่าย ๆ คือใช้เกมเสมือนเป็นพี่เลี้ยงดูแลเด็กแทนตน

2. สังคมที่เปลี่ยนแปลงไป สังคมยุคไฮเทคที่มีเครื่องมือที่มีพลังในการเร้าความตื่นเต้นทำให้เกิดขึ้นในตัวเด็กอย่างมหาศาล สังคมวัตถุนิยม สังคมที่ขาดแคลนกิจกรรมหรือสถานที่ที่เด็กจะได้ใช้ประโยชน์หรือเรียนรู้โดยได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินไปด้วยสิ่งเหล่านี้เป็นแรงผลักดันให้เด็กหันไปใช้การเล่นเกมเป็นทางออก

3. ปัจจัยในตัวเด็กเอง เด็กบางกลุ่มมีความเสี่ยงต่อการติดเกมกว่าเด็กทั่วไป เช่น เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น (ADHD) เด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์ หงอยเหงา ซึมเศร้าหรือวิตกกังวล เด็กที่ขาดทักษะทางสังคม ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นไม่ได้ เด็กที่มีปัญหาการเรียน เด็กที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่ำ (low self - esteem) เป็นต้น

สรุปได้ว่าสาเหตุที่เด็กติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์เกิดจากหลายปัจจัยประกอบกัน ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูในครอบครัว ระบบการศึกษา สังคม สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ตลอดจนปัจจัยในตัวเด็กเองทั้งปัญหาทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เช่น ความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง เบื่อไม่มีอะไรทำ มีความเครียด มีปัญหาในชีวิต ความวิตกกังวล ความรู้สึกเบื่อหน่าย ซึมเศร้า ไม่มีทักษะทางสังคม นอกจากนี้ภูมิหลังของบุคคลก็เป็นสาเหตุในการเล่นคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ดังนั้นหากพ่อแม่ผู้ปกครองไม่มีการดูแลเอาใจใส่จนทำให้เด็กติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ซึ่งเด็กเริ่มต้นเล่นเกมเพียงเพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียด ความเหงา และจะกลายเป็นการหลงใหลเมื่อเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์อย่างต่อเนื่อง จนทำให้เกิดความเสียหายต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้ผู้เล่นเกมขาดความรับผิดชอบต่อการทำงานและการเรียน ตลอดจนปัญหาอื่น ๆ ตามมาอีกมากมาย หากพ่อแม่ผู้ปกครองไม่เข้าใจ ใช้วิธีการรุนแรงในการแก้ไขปัญหา จะทำให้บรรยากาศภายในบ้านเต็มไปด้วยความทุกข์ ความเครียด ดังนั้นสถาบันครอบครัวโดยเฉพาะพ่อแม่ผู้ปกครองหรือคนใกล้ชิดคือเป็นบุคคลสำคัญและมีบทบาทอย่างมากต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของเด็ก

ผลกระทบจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

ผลกระทบทางด้านบวก

ยีน กูว์รวรรณ และ ฉัช กูว์รวรรณ (2550) การเล่นเกมต่าง ๆ ย่อมมีทั้งข้อดีและข้อเสีย การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์อย่างพอเหมาะพอดี ทำให้ได้ประโยชน์ ดังนี้

1. เป็นการสร้างความเพลิดเพลินสนุกสนานให้กับเด็ก เกมจำนวนมากใส่ดนตรี มีรูปภาพสีสันสวยงาม ทำให้เพลิดเพลินไปกับการเล่น เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ สร้างความบันเทิงได้ดี สร้างจินตนาการและสร้างความคิด
2. ช่วยฝึกทักษะทางปัญญา และแนวความคิดอย่างเป็นระบบและอย่างต่อเนื่อง เพราะเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์จำนวนมากดำเนินการไปตามขั้นตอน มีระบบในการตัดสินใจ การวางแผน และการแก้ปัญหา มีหลายเกมเป็นเกมเกี่ยวกับกลยุทธ์ที่ต้องใช้ความคิด ทำให้เกิดกระบวนการคิดฝึกความคิดได้ดี
3. ฝึกให้เกิดความสามัคคีร่วมมือซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ที่ต้องใช้คนเล่นตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ทำให้รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ต้องทำงานเป็นทีมเพื่อร่วมมือกันเอาชนะ จึงจะสามารถเอาชนะในเกมได้
4. เกมบางชนิดเสริมในบทเรียนการเรียนการสอนของเด็กได้ เช่น เกมที่เน้นด้านวิชาการ มีการสอดแทรกเนื้อหาสาระต่าง ๆ เข้าไป บางเกมช่วยฝึกทักษะด้านภาษา ฝึกการใช้คอมพิวเตอร์
5. เครื่องมือสมัยใหม่ทางการแพทย์หลายชนิดมีลักษณะคล้ายกับอุปกรณ์การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ เช่น การผ่าตัดผ่านกล้องส่องที่ต้องควบคุมการทำงานอุปกรณ์ต่าง ๆ เป็นต้น
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว เนื่องจากการเล่นเกมร่วมกันระหว่างบุคคลในบ้าน ช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีภายในครอบครัว ทำให้เกิดความอบอุ่นในครอบครัว

สรุปได้ว่าการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มีผลกระทบทางด้านบวกต่อสุขภาพกาย คือ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ต้องใช้สายตาและกล้ามเนื้อ ฉะนั้นเด็กได้ฝึกการใช้สายตาประสานงานกับ

การใช้กล้ามเนื้อ ช่วยทำให้สมาธิดีเพราะเป็นการฝึกสมองให้สามารถทำงานร่วมกับสายตาได้อย่างดี และการเล่นเกมที่มีความซับซ้อน ทำให้ผู้เล่นต้องใช้ความคิดที่ซับซ้อนขึ้นจึงมีผลดีต่อสมอง ทำให้ผู้เล่นเข้าสู่โลกจินตนาการและได้ทำอะไรที่ไม่สามารถทำได้ในโลกแห่งความจริง ช่วยให้ผู้เล่นเกิดพัฒนาการทางด้านความคิด ฝึกการวางแผนทางยุทธศาสตร์ในการเล่นเกมนิวเคลียร์ออนไลน์ และการคิดอย่างมีเหตุมีผล และสอนให้เด็กฝึกตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์นั้น ๆ ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม เกิดความไว้วางใจเชื่อใจกัน และสร้างมิตรภาพต่อกัน

ผลกระทบทางด้านลบ

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต (2547) กล่าวว่า การเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตก็เหมือนกับการทำทุกสิ่งทุกอย่าง คือ ต้องมีความพอดี น้อยไปก็ไม่ดี มากไปก็ไม่ดี เกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์หรืออินเทอร์เน็ตมีทั้งประโยชน์และโทษ หากเข้าใจทั้งประโยชน์และโทษก็จะสามารถใช้แต่พอดี ทำให้เกิดประโยชน์และหลีกเลี่ยงโทษได้ แต่ถ้าทำไม่ได้ โดยเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์หรืออินเทอร์เน็ตมากเป็นเวลานาน ๆ จะเกิดโทษซึ่งมีผลกระทบต่อผู้เล่นได้หลายประการ ดังนี้

1. โทษต่อสุขภาพร่างกาย เช่น แสบตา ปวดข้อมือ การที่เด็กเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์จนไม่รับประทานอาหาร ทำให้แสบกระเพาะ อดนอน คื่นสาย เพลียเพลี้ย ง่วงนอนเวลาเรียนหรือเวลาทำงาน

2. โทษต่อสุขภาพจิต เช่น เกิดความทุกข์ ไม่สุขใจ ทำให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจหรือขัดแย้งกับผู้อื่นรอบข้างได้ เพราะการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์นาน ๆ เข้า ผู้เล่นเกิดความรู้สึกชอบเอาชนะ จนมีความเคยชินกับการแข่งขัน เคยชินกับการได้ตั้งใจเพราะเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์สั่งได้ บังคับได้ ไม่มีการควบคุม/บังคับตนเอง ไม่มีความรับผิดชอบ เพราะเมื่อเกิดความเพลิดเพลินแล้วจะไม่สนใจทำอย่างอื่น หรือฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ความรับผิดชอบที่มีอยู่ว่าควรทำหรือไม่ควรทำอะไร เช่น ไม่อ่านหนังสือ ถึงเวลานอนก็ไม่เข้านอน หนีออกจากบ้าน ไม่กวาดถูบ้านหรือไม่ล้างจานชาม ไม่ทำตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ขาดความรับผิดชอบ มีพฤติกรรมลักขโมย เล่นการพนัน เป็นต้น

3. โทษต่อสุขภาพสังคมหรือทักษะทางสังคมของเด็ก เช่น ผู้เล่นเกมจะเห็นเพื่อนเป็นศัตรูของความสนุกสนาน กลัวเพื่อนมาแย่งเล่นเกม จึงไม่ยอมคบเพื่อนหรือเมื่ออยากจะคบเพื่อนแต่ก็

คบเพื่อนไม่ค่อยเป็น เนื่องจากขาดทักษะทางสังคม หรือแม้ได้เพื่อนก็เป็นความสัมพันธ์ออนไลน์ เป็นสัมพันธ์ในโลกเสมือนไม่ใช่โลกแห่งความเป็นจริง

4. โทษต่อการผลิต ผลผลิตของชีวิต ได้แก่ ผลการเรียนตกต่ำ ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ เสียการเรียน เสียความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เช่น ในกรณีที่เป็เด็กอาจเสียความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่พี่น้อง มีพฤติกรรมอันธพาล ขโมยเงินทอง มั่วสุมเล่นการพนัน เป็นต้น

ยื่น ภู่วรรณ และ ณัช ภู่วรรณ (2550) ปัญหาจากการเล่นเกมมากเกินไป ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. ปัญหาการเรียนและสิ่งแวดล้อม เกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์จะทำให้เด็กขาดความตั้งใจในการศึกษาเล่าเรียน ขาดความสนใจและขาดสมาธิในการเรียน ไม่ทำการบ้าน เพราะเอาเวลาไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ เด็กไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ความสนใจของเด็กขณะเล่นจะมุ่งมั่นที่จะเอาชนะเกมการเล่น สัมพันธภาพระหว่างเด็กกับคนในบ้านน้อยลง

2. ปัญหาทางบุคลิกภาพและอารมณ์ เด็กเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์จำนวนมากมีความมุ่งมั่นเพื่อจะเอาชนะเกมที่เล่นให้ได้ แม้ต้องชนะด้วยเล่ห์กลอุบายต่าง ๆ ก็จะทำ เน้นวัตถุนิยม และเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์บางชนิดค่อนข้างก้าวร้าวรุนแรง ส่งผลให้ผู้เล่นมีบุคลิกภาพก้าวร้าว ต้องการเอาชนะ แพ้แล้วไม่ยอมเลิก มีความต้องการเล่นต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะชนะ

3. ปัญหาทางด้านร่างกาย ปัญหาด้านร่างกายที่เกิดขึ้นกับเด็กที่เล่นเกมนาน ๆ หรือเด็กติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์มีหลายด้านด้วยกัน เช่น ปัญหาด้านสายตา ปวดไหล่ โรคกระดูกและโรคข้อ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอ้วน ปัญหาทางเพศ และโรคทางระบบประสาท เป็นต้น

3.1 ปัญหาต่อสายตา เด็กที่เล่นเกมในขณะที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์จะจ้องบนจออยู่ตลอดเวลา ทำให้ต้องใช้สายตามาก กล้ามเนื้อตาต้องทำงานหนัก ทำให้การกะพริบตาลดน้อยลง ทำให้ปวดตา นัยน์ตาแห้ง มีอาการแสบเคืองตา ตลอดจนสายตาสั้น

3.2 โรคอ้วน เด็กที่นั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์เป็นเวลานาน ๆ จะหมกมุ่นกับการเล่นเกม ขาดการออกกำลังกาย มักจะหาขนมอาหารและเครื่องดื่มต่าง ๆ มารับประทาน ทำให้เด็กได้รับอาหารมาก ส่งผลให้มีน้ำหนักเกินประกอบกับขาดการออกกำลังกายจนเป็นโรคอ้วน

3.3 โรคหัวใจและหลอดเลือด จากการศึกษาทางการแพทย์ พบว่า ในขณะที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ เด็กจะมีความดันโลหิต การเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นกว่าปกติ โดยเฉพาะเกมที่มีความตื่นเต้นมาก ๆ

3.4 โรคกระดูกและข้อ เนื่องจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ จะต้องนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน ๆ การนั่งจ้องหน้าจอานาน ๆ หรือมีท่าั่งไม่เหมาะสม อาจทำให้ปวดกระดูกสันหลัง การกดปุ่มถี่ ๆ เป็นเวลานาน ๆ ทำให้มีปัญหาข้อมือ เป็นที่มาของโรคข้อและกระดูก

4. ปัญหาทางเพศ เนื้อหาเกมจำนวนมากที่ส่อไปทางเพศ ลามกอนาจาร เด็กอาจไม่เข้าใจ ขาดความรู้เท่าทัน ขาดสติยับยั้ง ขาดการควบคุมจิตใจที่ดี ขาดการแนะนำสั่งสอน ทำให้ผู้เล่นเกมมีพฤติกรรมเลียนแบบพฤติกรรม ซึ่งความรุนแรงทางเพศในสังคมส่วนหนึ่งมาจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ผลจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์กระตุ้นให้เกิดโรคทางระบบประสาท โรคลมชัก การเกิดลมชักขณะเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ เชื่อว่าเป็นผลจากการกระตุ้นของแสงที่เกิดขึ้นบนจอ

ศรียรรณา พุนสรพรสิทธิ์ (2547) รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า ผู้ที่ติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์จนติดเกม จะหลังสารชนิดเดียวกันกับที่ผู้ติดยาเสพติดหลังออกมา นั่นคือ แอมเฟตามีน โดยมีสาเหตุจากการมีพฤติกรรมซ้ำ ๆ ทั้งนี้ความรุนแรงของการเสพติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 ระยะเริ่มติด เด็กจะใช้เวลากับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ มากกว่าการประกอบกิจกรรมอื่น ๆ

ระยะที่ 2 เด็กจะเริ่มมีปัญหาขาดความสัมพันธ์กับครอบครัว ใช้เงินไปกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

ระยะที่ 3 ระยะร้ายแรง เด็กจะติดการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์แบบติดยาเสพติด ทำให้สูญเสียการทำหน้าที่ ขาดความรับผิดชอบในการทำงาน ไม่รับประทานอาหาร ไม่เรียนหนังสือ ขาดสัมพันธภาพภายในครอบครัว

ผจงจิต ผาภูมิ (2547) ได้ศึกษาผลกระทบจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ พบว่าผลกระทบจากการเล่นเกม แบ่งได้ 2 ด้าน คือ ผลกระทบทางร่างกาย และผลกระทบทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผลกระทบทางร่างกาย ได้แก่

1.1 มีปัญหาในเรื่องของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (Neuromuscular problem) ข้อมือ มือ กล้ามเนื้อบริเวณคอ ไหล่ หลัง ขาดัง

1.2 มีอาการ Carpal tunnel syndrome จากการบีบรัดของเส้นประสาทบริเวณข้อมือ ที่เกิดจากการใช้นิ้วมือที่ผิดและการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ จากการใช้คอมพิวเตอร์ ทำให้เกิดอาการชา บริเวณนิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย

1.3 มีการรับรู้ของประสาทสัมผัสเปลี่ยนแปลงไป เช่น ชาและปวดบริเวณนิ้วหัวแม่มือ นิ้วก้อย นิ้วกลาง และมีกล้ามเนื้ออ่อนแรง

1.4 มีการรับประทานอาหารที่ผิดปกติ อาจไม่รับประทานอาหารเนื่องจากจิตใจ มีความหมกมุ่นกับการใช้คอมพิวเตอร์/อินเทอร์เน็ต หรือรับประทานอาหารมากเกินไป เป็นผลเนื่องจากการรับประทานอาหารจนมขบเกี่ยวระหว่างการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ประกอบกับผู้เล่นส่วนใหญ่ขาดการออกกำลังกายและมีน้ำหนักที่เพิ่มมากขึ้น

1.5 ผู้ที่มีโรคประจำตัวต่าง ๆ ที่ต้องได้รับยาหรือการจัดการเรื่องอาหาร จะทำให้โรคที่เป็นมีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น เพราะเพิกเฉยต่อการดูแลตนเอง

2. ผลกระทบทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม ได้แก่

2.1 ผู้ที่ใช้คอมพิวเตอร์จะมีความสุขและรู้สึกดีเมื่ออยู่กับคอมพิวเตอร์ ไม่สามารถจะหยุดใช้ได้

2.2 เพิกเฉยละทิ้งครอบครัวและเพื่อนฝูง มีปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีความกระหายอยากที่จะใช้เวลาอยู่กับคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ

2.3 มีปัญหาในครอบครัว ปัญหาในการทำงาน ปัญหาการเรียน ปัญหาการปรับตัว มีความเสื่อมถอยของการทำหน้าที่ ขาดความรับผิดชอบ เป็นต้น

2.4 โกหกนายจ้าง ครอบครัว อาจารย์ เกี่ยวกับเวลาที่ใช้กับคอมพิวเตอร์

2.5 มีปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ มีหนี้สินที่เพิ่มมากขึ้นจากการใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น

2.6 เมื่อเล่นเกมเป็นระยะเวลาานาน ๆ จนถึงขั้นติดจะมีพฤติกรรมแยกตัว มีความรู้สึกว่างเปล่า ซึมเศร้า และหงุดหงิดใจเมื่อไม่ได้ใช้ ควบคุมพฤติกรรมของตนเองไม่ได้ ยากที่จะเลิกเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์เมื่อได้เริ่มใช้แล้ว

2.7 มักจะปฏิเสธว่าไม่มีปัญหาเกิดขึ้น ในกรณีที่เล่นมากถึงขั้นติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ จะไม่มีความอดทน ก้าวร้าว สมอทิบ

จากข้อมูลข้างต้นสรุปว่า การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ จะส่งผลกระทบต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และด้านจิตใจ การส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย อาจทำให้สุขภาพร่างกายทรุดโทรม โดยจะทำให้มีปัญหาปวดตา ปวดศีรษะ มีอาการปวดหลัง เพราะนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดโรคอ้วนเนื่องจากการรับประทานอาหารมากเกินไปและจากการรับประทานอาหารขนมขบเคี้ยวระหว่างการใช้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์และขาดการออกกำลังกาย มีการรับประทานอาหารที่ผิดปกติหรืออาจไม่รับประทานอาหาร เนื่องจากมีการหมกมุ่นกับการใช้คอมพิวเตอร์/อินเทอร์เน็ต และส่งผลโดยตรงต่อจิตใจ อารมณ์ความรู้สึก และการเข้าสังคม คือ ขาดการควบคุมตนเองที่เหมาะสม ไม่รู้จักปรับตัวให้เข้ากับกติกาสังคม เพิกเฉยละทิ้งครอบครัว และเพื่อนฝูง มีปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีพฤติกรรมแยกตัว มีความรู้สึกว่างเปล่า ซึมเศร้า และหงุดหงิดใจ เมื่อไม่ได้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์มีพฤติกรรมก้าวร้าว อารมณ์รุนแรง เพราะมีความคิดฝงใจในการที่ต้องต่อสู้เพื่อเอาชนะคู่แข่งในเกม ความคิดสร้างสรรค์น้อยลง และพัฒนาการด้านต่าง ๆ จะช้าลง เพราะไม่ยอมรับรู้สิ่งใหม่ ๆ นอกจากเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์อย่างเดียว มีปัญหาเรื่องเศรษฐกิจ เพราะต้องใช้จ่ายเงินไปกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ เป็นต้น

วิธีการลดพฤติกรรมเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

บัณฑิต ศรีไพศาล (2550) ได้กล่าวไว้ว่า เด็กเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ไม่ใช่เรื่องแปลก แต่จะอย่างไรให้การเล่นของเด็ก เป็นเพียงแค่การผ่อนคลายและเสริมสร้างทักษะในการคิดทางสร้างสรรค์ รวมถึงไม่ทำให้บรรยากาศในครอบครัวหม่นหมอง พ่อแม่ถือเป็นยาวิเศษที่สำคัญที่จะสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ให้กับลูกได้เสมอ หากพ่อแม่เข้าใจปรับเปลี่ยนและเรียนรู้วิถีชีวิตของลูกไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งวิธีการลดพฤติกรรมเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของเด็ก มีดังนี้

1. สร้างวินัยและความรับผิดชอบตั้งแต่เด็ก เช่น ให้ความสำคัญกับงานบางอย่างภายในบ้าน เพราะถ้าไม่เริ่มฝึกวินัยมาตั้งแต่เด็กแล้วจะมารื้อฟื้นตอนโตจะยากมาก ซึ่งถือเป็นการป้องกันให้เด็กมีภูมิคุ้มกันในตัวเอง

2. ลดโอกาสการเข้าถึงคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต หากที่บ้านมีคอมพิวเตอร์เท่ากับจำนวนของลูกและอยู่ในห้องส่วนตัว จะแก้ปัญหาการเล่นเกมที่อยากกลับบ้านที่มีคอมพิวเตอร์อยู่เครื่องเดียวแต่มีลูกใช้หลายคน เพราะเด็กจะต้องสลับกันเล่น การลดโอกาสการเข้าถึงคอมพิวเตอร์ทำได้โดยนำคอมพิวเตอร์มาไว้ในห้องโถงของบ้าน ไม่วางไว้ในห้องส่วนตัว จะทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองสอดส่องได้ง่ายว่าเขากำลังเล่นอะไรอยู่ เล่นมานานหรือยัง และจะทำให้เขาเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้ยากขึ้นโดยปริยาย และเด็กจะเห็นว่าพ่อแม่ไม่ใช่ศัตรูของตนด้วย

3. ใช้มาตรการทางการเงิน โดยให้เงินแต่พอดี เพื่อลดโอกาสในการเล่นคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของเด็ก โดยเฉพาะการออกไปเล่นตามร้าน แต่พ่อแม่บางคนใจอ่อนเวลาที่เด็กหิวโซกลับบ้านเนื่องจากเอาเงินไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์หมดเลยเพิ่มเงินให้ การแก้ปัญหาจึงไม่ได้ผล พ่อแม่ควรให้เด็กรับกรรมจากการกระทำของตนเอง แต่ด้วยความรักความสงสารของพ่อแม่ ทำให้พ่อแม่บางคนยอมรับกรรมแทน เนื่องจากกลัวว่าลูกจะลำบากหรือบางคนหวาดหรือคู่เด็กจนเด็กพาลโกรธเกลียดพ่อแม่ ฉะนั้นในบางครอบครัวที่ให้เงินลูกเป็นรายอาทิตย์ พอวันพฤหัสบดีเงินหมดแล้วพ่อแม่ก็ไปให้เงินเพิ่มก็จะยิ่งเป็นการให้รางวัลกับพฤติกรรมที่ไม่ดี ดังนั้นถ้าเด็กไม่มีวินัยทางการเงินก็อาจจะเปลี่ยนเป็นการให้รายวันหรือราย 3 วันแทน เด็กก็จะมีเงินที่กระตุ้นให้อยากเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ลดน้อยลง

4. ฟังและพูดด้วยดีต่อกัน หลายครั้งที่พ่อแม่มีอารมณ์แล้วพูดในเชิงตำหนิ ไม่ได้ใช้ภาษาดอกไม้ในการสื่อสาร จะยิ่งทำให้การสื่อสารพูดคุยกันทำได้ยาก

5. ชื่นชมให้กำลังใจ คนเราจะถนัดกับการจับผิดมากกว่าจับถูก ดังนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองจะต้องฝึกการจับถูกในตัวลูก ชื่นชมและให้กำลังใจเมื่อเขาทำดี ไม่ต้องกลัวว่าลูกจะได้ใจหรือว่าหลงเพราะการจับถูก การชื่นชมจะเป็นสิ่งที่ทำให้เด็กหันมาฟังพ่อแม่ เพราะถ้าพ่อแม่เอาแต่ตำหนิอย่างเดียว เด็กจะหลีกเลี่ยง ไม่เชื่อฟัง ดังนั้นพ่อแม่ควรพยายามมองเห็นสิ่งดีและพูดในสิ่งดี ๆ ที่เราเห็นบ้างเด็กจะเริ่มฟังพ่อแม่ บางครั้งการทำดีของคนเราก็ไม่ใช่เพราะเหตุผล แต่เป็นเพราะเรารู้สึกชอบคน ๆ นั้น เราจึงอยากทำดีด้วย พ่อแม่ก็ควรจะทำให้ลูกชอบตัวพ่อแม่เองเหมือนกัน

6. ร่วมกำหนดกติกาอย่างเป็นรูปธรรม โดยให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดกติการ่วมกัน เพราะยิ่งเด็กโตขึ้นพ่อแม่ก็จะใช้อำนาจต่อเขาได้ลดลงไม่เหมือนกับตอนที่ยังเล็ก ๆ ที่พ่อแม่จะสั่งหรือบอกให้ทำอะไรก็ได้ เมื่อเด็กโตขึ้นพ่อแม่ควรใช้การเจรจาพูดคุยและตกลงกัน เช่น ลูกคิดว่าควรเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์กี่ชั่วโมงต่อวันถึงจะเหมาะสม แล้วก็ให้เด็กได้มีโอกาสร่วมแสดงความคิดเห็นและหาจุดที่เหมาะสมร่วมกัน

7. มีทางออกที่สร้างสรรค์ให้กับเด็ก มนุษย์ต่างต้องการการยอมรับ การยกย่อง และความภาคภูมิใจในตัวเอง การที่เกมมีรางวัลให้เป็นหมวก เป็นดาบ เป็นเสื้อ ทำให้ใคร ๆ มองเห็นว่าเขาเป็นคนเก่งสามารถเอาชนะเกมหรือทำอะไรก็ได้สูงกว่าคนอื่น ดังนั้นถ้าให้เด็กได้ไปเล่นดนตรี กีฬา หรือทำอะไรก็ตามที่เด็กถนัด เมื่อเด็กทำได้ดีและมีคนชม ก็จะทำให้มีความภูมิใจและอยากที่จะทำสิ่งเหล่านั้นอีก ก็จะทำให้ลดการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ลงไปได้

8. สร้างรอยยิ้มเล็ก ๆ ในครอบครัว บรรยากาศในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้สมาชิกทุกคนในบ้านรู้สึกดี มีความสุขเวลาที่อยู่บ้าน พ่อแม่ควรจัดการบรรยากาศโดยรวมของบ้านให้ดี เช่น มีการชื่นชมกัน หรือทำกิจกรรมร่วมกันในวันพิเศษ เช่น วันเกิด เป็นต้น

9. ควบคุมอารมณ์และสร้างความสุขเล็ก ๆ ในใจของพ่อแม่เอง พ่อแม่ให้รางวัลและสร้างความสุขในใจด้วยการมองตัวเองในแง่ดี มองความสำเร็จในมิติอื่น ๆ ของชีวิตบ้าง

10. เริ่มต้นเปลี่ยนแปลงที่ตัวเราทันที อย่าไปคาดหวังให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลง ถ้าอยากให้ลูกเปลี่ยนแปลง พ่อแม่ก็เริ่มเปลี่ยนแปลงที่ตัวเองก่อน

สรุปได้ว่าวิธีการลดพฤติกรรมการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์สามารถทำได้โดยการสร้างวินัยและความรับผิดชอบ ลดโอกาสการเข้าถึงคอมพิวเตอร์ ดูแลการใช้จ่ายเงิน สร้างสัมพันธ์ภาพ

ที่ดีมีการเสริมแรง ชื่นชมให้กำลังใจ กำหนดกติกาข้อปฏิบัติร่วมกัน สร้างความรักความอบอุ่น ภายในครอบครัว มีกิจกรรมทำร่วมกันภายในครอบครัว เป็นต้น

การป้องกันการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

ในยุคไอทีเช่นนี้การปิดกั้นไม่ให้เด็กใช้อินเทอร์เน็ต หรือห้ามเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์เลย อาจไม่ใช่ทางออกที่ดี ดังนั้นพ่อแม่ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิดหรือเกี่ยวข้องกับเด็ก ควรหาวิธีป้องกันไว้ก่อน ในการป้องกันเด็กติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์นั้นมีหลายวิธี ซึ่งวินัดดา ปิยะศิลป์ (2550) ได้กล่าวถึง วิธีการป้องกันเด็กติดเกมคอมพิวเตอร์ ดังนี้

1. รู้ความสนใจของลูกตลอดเวลา พ่อแม่ควรสนใจติดตามพฤติกรรมของลูก ความสนใจกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงความสนใจเรื่องการเล่นเกม ส่วนใหญ่เด็กจะเริ่มอยากเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ตั้งแต่อายุ 6 ปีเป็นต้นไป และจะเล่นเกมมากขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเด็กยังขาดการควบคุมตนเอง เพื่อนมีอิทธิพลอย่างสูงที่จะเหนี่ยวนำให้มีความสนใจ อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง เพื่อจะได้มีเรื่องสนุกสนานพูดคุยกัน

2. รู้จักเกมที่เด็กเล่น เกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ที่เด็กเล่นอาจมีหลายประเภทแตกต่างกันตามความสนใจ ความชอบ ความถนัด การพูดคุยเรื่องเกมกับลูกทำให้เข้าใจความชอบของเด็ก

3. รู้สาเหตุที่เด็กชอบ เช่น เด็กชอบเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์เนื่องจาก สนุกสนาน ตื่นเต้น เร้าใจ ชวนติดตาม มีรางวัลเป็นแต้มคะแนนที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เป็นการเสริมแรง และจูงใจผู้เล่นได้เป็นอย่างดี ได้แสดงออก ไม่ต้องใช้ทักษะสังคม ลดหรือบดบังอาการทางจิตใจและอารมณ์

4. รู้สาเหตุที่เด็กติดเกม ได้แก่ เด็กขาดการควบคุมตนเอง เด็กมีปัญหาทางอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ความรู้สึกไม่ได้ พ่อแม่ไม่สนใจพฤติกรรมลูก ปล่อยปละละเลย ให้เด็กมีอิสระเสรีมากเกินไป ไม่มีการตั้งกฎกติกา ข้อตกลงกันก่อน เป็นต้น

5. กำหนดเวลาและวางแผนกฎกติกาข้อปฏิบัติร่วมกัน ความใกล้ชิดสนิทสนม ช่วยให้เกิดการเชื่อฟัง การยอมรับกัน การมีเหตุผล กิจกรรมภายในครอบครัวที่มีความเพลิดเพลิน ความสุขใจ จะดึงเด็กไม่ให้ติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

6. การจัดระเบียบในบ้าน

6.1 ก่อนซื้อเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ให้ลูก ควรกำหนดกติกาข้อตกลงพื้นฐานก่อน ถ้าจะมีเกมในบ้านต้องกำหนดเวลา และเงื่อนไขในการเล่น เช่น สามารถเล่นเกมได้หลังจากทำการบ้านเสร็จ เล่นเกมได้ตั้งแต่เวลา 17.00 - 19.00 น. เป็นต้น

6.2 อย่าเปิดโอกาสให้เด็กเล่นโดยขาดการควบคุม

6.3 เบนความสนใจของเด็กไปสู่เรื่องอื่นหรือกิจกรรมอื่น ๆ สร้างวงจรชีวิตที่เป็นสุข หลากหลายรูปแบบ Balanced activities (art, music, aerobic exercise) ที่สามารถทำให้เด็กมีความเพลิดเพลิน แต่เหมาะสม เป็นที่ยอมรับ ทำให้สนุกสนาน ทุกคนในครอบครัวมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม มีความสมดุลในพัฒนาการทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา

6.4 สร้างความสนใจไปสู่กิจกรรมที่ทำร่วมกับผู้อื่น เช่น กลุ่มกิจกรรมค่ายต่าง ๆ กีฬา กลุ่มบำเพ็ญประโยชน์ ทัศนศึกษา เป็นต้น

6.5 ถ้าจะอนุญาตให้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ควรจำกัดเวลาให้เด็กเล่นได้ไม่เกิน 2 ชั่วโมง (รวมทั้งเวลาดูโทรทัศน์ เล่นอินเทอร์เน็ต) ฝึกให้แบ่งเวลา วางแผนการใช้เวลาให้มีคุณภาพ และทำได้จริงตามที่วางแผนไว้

6.6 วางแผนกำหนดกฎ กติกา ข้อปฏิบัติร่วมกัน ทุกคนมีส่วนร่วมในการคิด วางแผน กฎ กติกา ข้อปฏิบัติร่วมกันล่วงหน้า เช่น อยากให้พ่อแม่เตือนก่อนหมดเวลาหรือไม่ ถ้าพ่อแม่เตือนแล้วไม่สามารถหยุดตามเวลาที่กำหนดไว้ได้ อยากให้พ่อแม่ทำอย่างไร

6.7 กำกับให้เด็กทำตามกติกา ถ้ามีการละเมิดกติกา ควรมีมาตรการจัดการอย่างจริงจัง แต่นุ่มนวล

ศุภเกียรติ อาชานานุกาพ (2550) ได้กล่าวว่าวิธีการป้องกันโรคติดเกมไม่ใช่การปฏิเสธเทคโนโลยีหรือห้ามไม่ให้เด็กเข้าไปเกี่ยวข้อง เพราะเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยากในยุคที่เด็กเติบโตท่ามกลางกระแสไหลบ่าของเทคโนโลยี จึงควรคิดอาวุธทางความคิด(ปัญญา) และสร้างภูมิคุ้มกัน

ให้เด็กสามารถเข้าไปเกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีอย่างฉลาดรู้(รู้เท่าทัน) สำหรับวิธีการป้องกันโรคติดเชื้อคอมพิวเตอร์ออนไลน์ สามารถทำได้ ดังนี้

1. ใกล้ชิด ไม่ว่าจะงานจะยุ่งขนาดไหนพ่อแม่ต้องแบ่งเวลาเลี้ยงดูลูก เล่นกับลูก สร้างความรัก ความผูกพัน ซึ่งเป็นรากฐานแห่งสายสัมพันธ์ในครอบครัว

2. ฝึกคิดและทักษะชีวิต จัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้ เช่น อ่านหนังสือ ดูหนังฟังเพลง เลี้ยงปลา ปลูกต้นไม้ ดูโทรทัศน์ เล่นนิทานให้ฟัง พาไปทัศนศึกษา เสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ฝึกให้ช่วยทำงานบ้าน ฝึกแก้ปัญหาและช่วยเหลือผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะต้องสอนให้เด็กมีความรู้ ฝึกให้คิดตัดสินใจแก้ปัญหาได้ และสามารถปฏิบัติตามหลักการดำเนินชีวิตที่ดีงาม

ในการบริโภคหรือการใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีนั้นควรสอนหลักคิดอยู่อย่างน้อย 2 เรื่อง คือ

2.1 หลักคิดเรื่อง “คุณ - โทษ” คือ สรรพสิ่งในโลกนี้ย่อมมีทั้งคุณประโยชน์ (ดี) และโทษ (เลว) ในตัวมันเองเสมอ เป็นทวิลักษณ์หรือดาบสองคม ควรเลือกใช้ประโยชน์ให้ถูกและป้องกันโทษที่จะเกิดขึ้น

2.2 หลักคิดเรื่อง “คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม” คือ มองแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ให้ออกว่าอะไร คือ คุณค่า (ประโยชน์) แท้จริง อะไรคือ คุณค่า (ประโยชน์) ที่มากไปกว่าประโยชน์ที่แท้จริง (คุณค่าเทียม) เช่น นาฬิกามีคุณค่าแท้ คือ บอกเวลา คุณค่าเทียม คือ เป็นของประดับตกแต่งสวยงาม มีความโก้หรู ราคาแพง อาหารมีคุณค่าแท้ คือ หล่อเลี้ยงชีวิต คุณค่าเทียม คือ มีความเอร็ดอร่อย หากินได้ยาก มีการตกแต่งสวยงาม มีสีสันท่ารับประทาน มีรสชาติดี เป็นต้น จึงควรให้ความสำคัญต่อคุณค่าแท้มากกว่าคุณค่าเทียมในการอุปโภคบริโภคสิ่งต่าง ๆ หลักคิด “คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม” ช่วยให้คุณฉลาดมีความฉลาด มีเหตุมีผล และมีความพอเพียงในการบริโภค

3. ปลูกจิตสำนึกแห่งความรับผิดชอบ ฝึกให้รู้จักรับผิดชอบต่อตนเอง พ่อแม่ ครอบครัว เพื่อน ครู และสังคม

4. สร้างกรอบวินัย ฝึกให้รู้จักมีระเบียบวินัยและรักษากฎกติกา เพื่อไม่ให้ทำอะไรตามใจตนเอง จนมีผลเสียต่อหน้าที่ การงาน การพัฒนาตน และบุคลิกภาพที่ดี มีวุฒิภาวะ ทั้งนี้ควรหาอุบายให้รางวัลเมื่อทำดี และลงโทษเมื่อทำผิด

สำหรับครอบครัวที่มีปัจจัยเกื้อหนุน ควรซื้อคอมพิวเตอร์ไว้ใช้ในบ้าน โดยมีข้อควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ควรเป็นสมบัติกลางของครอบครัว ทุกคนมีโอกาสได้ใช้งาน โดยตั้งไว้ในห้องรับแขก ห้องทำงาน หรือห้องสมุด อย่าให้ลูกยึดครองไว้ใช้ส่วนตัวในห้องนอน ทั้งนี้จะได้มีปฏิสัมพันธ์เรียนรู้ร่วมกัน และง่ายต่อการดูแลกำกับพฤติกรรมการใช้ไอที

2. ส่งเสริมให้ลูกใช้ไอทีในการค้นคว้าเรียนรู้ ทำรายงานส่งครู วาดภาพ เล่นดนตรีมากกว่า การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ อย่างไรก็ตามพ่อแม่ไม่ควรห้ามลูกหรือดุลูกเมื่อเล่นเกม แต่ควรดูเกมที่ลูกเล่นว่ามีความเหมาะสมตามวัยหรือไม่เพียงใด

3. เมื่อลูกขอเงินเพื่อเพิ่มสมรรถนะของเครื่องคอมพิวเตอร์ ก็ไม่ควรให้ง่าย ๆ ควรถามถึงความจำเป็นและฝึกให้ลูกรู้จักทำงานเป็นการแลกเปลี่ยน เช่น ช่วยงานของพ่อแม่ ช่วยพิมพ์รายงาน หรือค้นคว้าข้อมูลให้พ่อแม่ เป็นต้น

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า เด็กติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์สามารถป้องกันได้ โดยการตกลงกันก่อนซื้อคอมพิวเตอร์ วางกฎระเบียบ/ข้อปฏิบัติร่วมกัน มีกฎกติกาการเล่น เอาจริง และเด็ดขาดเมื่อเด็กไม่รักษากฎกติกา สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเด็ก มีความรู้เรื่องเกมสามารถพูดคุยกับเด็กได้ มีเวลาดูแลเอาใจใส่ ทำกิจกรรมร่วมกันสม่ำเสมอ สอนและฝึกให้เด็กรู้จักคิดและตัดสินใจ คิดเป็นแก้ปัญหาได้ รู้จักการแบ่งเวลาและมีความรับผิดชอบ หลีกเลี่ยงการใช้เกมเป็นพี่เลี้ยงเด็ก เป็นต้น

การให้ความช่วยเหลือเด็กติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

วินัดดา ปิยะศิลป์ (2550) กล่าวว่า การช่วยเหลือเด็กติดเกมทำได้ด้วยการสร้างพื้นฐานความสัมพันธที่ดี แล้วตามด้วยวิธีการต่อไปนี้

1. ตกลงกฎกติกาทำให้ชัดเจน พยายามให้ลด ละหรือเลิกเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ถ้าวัดการเล่นให้จัดเวลากันใหม่ ลดเวลาเล่นลงทีละน้อย เช่น เดิมเล่นทุกวันวันละ 3 ชั่วโมง ลดลง ดังนี้ สัปดาห์แรกให้เล่นวันละ 2 ชั่วโมง สัปดาห์ที่ 2 ให้เล่นวันละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ที่ 3 ให้เล่น เฉพาะเสาร์-อาทิตย์ ไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมง ถ้าเลิกเล่นเกมได้ให้จัดกิจกรรมอื่น ๆ ทดแทนเวลาที่เคยเล่นทันที กิจกรรมที่จัดทดแทนให้เด็กนั้นควรมีความสนุกสนานก่อน เพื่อให้เด็กเพลิดเพลิน เบี่ยงเบนความสนใจไปจากเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

2. การเอาจริงกับข้อตกลงด้วยสีหน้า ท่าทาง

3. ตกลงทดลองปฏิบัติเป็นเวลาที่แน่นอน เช่น ทดลองปฏิบัติเป็นเวลา 1 เดือน แล้วกลับมา ประเมินผลร่วมกัน หาทางปรับเปลี่ยนแก้ไข

4. กำหนดทางปฏิบัติเมื่อเกิดปัญหา เช่น ถ้าลูกไม่ทำตาม แม่จะทำอะไร จะให้ช่วยอย่างไร

5. มีการบันทึกผลการช่วยเหลือและนำมาพูดคุยกันเป็นระยะ ๆ ชมในเรื่องที่ได้ทำไปแล้ว ได้ผลดี ข้อใดยังทำไม่ได้ให้กลับมาติดตามงาน

6. ประเมินผลเมื่อครบเวลาที่ตกลงกันได้

7. ปรับกฎกติกาใหม่ ถ้ามีปัญหาความร่วมมือหรือทำไม่ได้

8. จูงใจให้อยากเลิกด้วยตนเอง

9. สร้างความสามารถในการควบคุม เสริมทักษะการควบคุมตนเอง

10. จัดสิ่งแวดล้อมให้สงบ ไม่มีสิ่งกระตุ้นเรื่องเกม

11. จัดกิจกรรมให้ใช้เวลาที่เคยเล่นเกมเป็นกิจกรรมอย่างอื่น อย่าปล่อยให้ว่าง

ดังนั้นสรุปได้ว่า การให้ความดูแลช่วยเหลือเด็กคิดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์สามารถทำได้ โดยการฝึกระเบียบวินัยความรับผิดชอบ กำหนดกฎกติการ่วมกัน ปฏิบัติตามข้อตกลงอย่างจริงจัง พுகุญให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจเป็นระยะ ทำกิจกรรมที่ชอบและใช้เวลาว่างร่วมกัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การปรับพฤติกรรมทางปัญญา

งานวิจัยในประเทศ

นุชนภาภรณ์ หลายเจริญ (2550) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์ที่มีความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 16 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัย พบว่า ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ประภาวดี สุมาลย์ (2549) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนที่เหมาะสมของนักเรียนสมาธิสั้นในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนสมาธิสั้นระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2547 ที่ได้รับการรักษาด้วยยา รูปแบบการวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) ที่มีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองนักเรียนมีสมาธิในการฟัง มีพฤติกรรมตอบคำถาม การส่งงาน และการทำงานกลุ่มสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01

นิตยา วรรณรัตน์ (2546) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านแซ้ว จังหวัดแพร่ โดยมี

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2545 โดยดำเนินการตามโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เป็นเวลา 5 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา 10 กิจกรรม 2) แบบสอบวัดความสามารถในการควบคุมตนเอง ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการควบคุมตนเองของนักเรียนสูงขึ้นหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

พิมพา ม่วงศิริธรรม (2544) ได้ศึกษาผลของการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักกีฬา กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เป็นนักฟุตบอลชายของโรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร อายุระหว่าง 11-14 ปี กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 4 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรับพฤติกรรมทางปัญญาด้วยการฝึกทักษะทางจิต ได้แก่ เทคนิคการตั้งเป้าหมาย การจินตภาพ การพูดกับตนเองในทางที่ดี การดูตัวแบบ และการให้แรงเสริมทางบวกควบคู่กับการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาฟุตบอล ผลการวิจัย พบว่า การปรับพฤติกรรมทางปัญญามีผลต่อพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเอง นั่นคือ นักกีฬากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองในระยะสิ้นสุดการทดลอง และระยะการติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แต่ในกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างกัน และในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า นักกีฬากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองไม่แตกต่างกัน

จันทพร โรจนพิทักษ์ (2543) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต "พิบูลบำเพ็ญ" มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2542 มีนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา 2) แบบประเมินพฤติกรรมความมีวินัยในชั้นเรียน 3) แบบสอบถามพฤติกรรมมีวินัยในชั้นเรียน 4) แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมมีวินัยในชั้นเรียน 5) แบบบันทึกเสียงสัญญาณการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม และ 6) แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งนักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา แต่ได้รับเอกสารเกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมมีวินัยในชั้นเรียนไปศึกษาด้วยตัวเอง ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมมีวินัยในชั้นเรียนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ.05 นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมมีวินัยในชั้นเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ที่ระดับ

นัยสำคัญทางสถิติ.05 และนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีความเห็นว่าเป็นโปรแกรมดังกล่าวเป็นโปรแกรมที่ดีมีประโยชน์ และสามารถพัฒนาตนเองให้มีวินัยในชั้นเรียนมากขึ้น ตลอดจนนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน รู้จักการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

งานวิจัยต่างประเทศ

Marriott (2000) ได้ศึกษาประสิทธิผลของการใช้แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และครอบครัวบำบัดในการช่วยลดภาระหนักสำหรับครอบครัวผู้ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลในครอบครัวผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมที่รักษาต่ออยู่ในโรงพยาบาล Withington ใน Manchester ซึ่งได้ให้รูปแบบการพยาบาลแก่ครอบครัวโดยใช้แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา การวิจัยครั้งนี้แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม การเลือกกลุ่มตัวอย่างทำแบบเฉพาะเจาะจง ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 3 เดือน โดยการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับครอบครัวผู้ป่วยโรคสมองเสื่อม ผลการวิจัย พบว่า ครอบครัวของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมสามารถมีความคิดด้านบวกในการดูแลผู้ป่วยมากขึ้น เข้าใจพฤติกรรมและยอมรับผู้ป่วยมากขึ้น

Slaby and Guerra (1988) ได้ทำการวิจัยโดยใช้กรอบแนวคิดของพัฒนาการทางปัญญาสังคม โดยมีกลุ่มตัวอย่างทั้งเพศหญิง และเพศชาย จำนวน 120 คน ที่มีคดีเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าว แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม และกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 และ 2 โดยใช้โปรแกรมฝึกพัฒนาการทางปัญญาสังคม จำนวน 12 ครั้งในกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมให้ทำกิจกรรมปกติ ในโปรแกรมการทดลองนั้นจะเน้นที่การจัดการกระทำกับกระบวนการความคิด ความเชื่อ และมีการฝึกพฤติกรรมที่ใช้ในการแก้ปัญหาทางสังคม ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองเพิ่มทักษะในการแก้ปัญหาทางสังคม ลดความเชื่อที่ยอมรับพฤติกรรมก้าวร้าว ลดพฤติกรรมก้าวร้าว ลดความหุนหันพลันแล่น และลดพฤติกรรมที่ไม่ยืดหยุ่นอื่น ๆ ลงได้ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ผู้ควบคุมเป็นประเมิน

เกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

งานวิจัยในประเทศ

นันท์วัสส์ สหชัยรุ่งเรือง (2549) ได้ศึกษาพฤติกรรมและสาเหตุการเล่นเกมออนไลน์ของผู้เล่นวัยต่าง ๆ: กรณีศึกษาร้าน N-Sign อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาพฤติกรรมและสาเหตุการเล่นเกมออนไลน์ของผู้เล่นวัยต่าง ๆ ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณ โดยการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) เป็นการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้เล่นเกมทุกวัน และเล่นเกมอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง โดยแบ่งตามช่วงอายุออกเป็น 3 ช่วงอายุ ได้แก่ ช่วงอายุ 10-15 ปี 16-20 ปี และ 21-25 ปี ตามลำดับ จำนวน 30 คน ผลการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสาเหตุการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ พบว่า เกิดจากความเบื่อหน่ายกับการดำเนินชีวิตประจำวัน เกิดความเครียด จึงหาทางผ่อนคลายความเครียดโดยการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ เกิดจากมีบุคคลที่ใกล้ชิดในชีวิตประจำวันชักชวน เช่น เพื่อน น้องชักชวนหรือมีพี่สอนหรือ โดยเพื่อนสมัครให้ และเกิดจากผู้เล่นเกมมีความอยากรู้อยากลอง เมื่อเห็นคนอื่นเล่นจึงอยากทดลองเล่นด้วยตนเองบ้าง เป็นต้น

สุภัทร ชูประดิษฐ์ (2549) ได้ศึกษาการใช้เทคนิคเอไอซีในการแก้ปัญหาให้นักเรียนคิดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้เทคนิคเอไอซีในการแก้ปัญหาให้นักเรียนคิดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน 33 คน ผู้ปกครองนักเรียน 5 คน และครูที่เกี่ยวข้อง 5 คน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม การสนทนากลุ่ม การประชุมเชิงปฏิบัติการ การจดบันทึกภาคสนาม รวมทั้งศึกษาเอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และแบบวัดความตระหนักต่อพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงบรรยาย ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า การใช้เทคนิคเอไอซีเป็นกระบวนการที่ช่วยให้นักเรียน ครู และผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการรับรู้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย ร่วมกันคิดค้นวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และมีการดำเนินการแก้ไขปัญหาให้นักเรียนคิดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ร่วมกัน มีการจัดตั้งคณะกรรมการเพื่อทำกิจกรรมและประสานงานร่วมกับครูและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง มีกิจกรรมโครงการที่จะดำเนินงานในโรงเรียน 4 โครงการ คือ 1) โครงการจัดตั้งชมรมเด็กยุคใหม่รู้ทันเกมออนไลน์ 2) โครงการอบรมผู้ปกครองและคณะครูให้รู้เท่าทันเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์และอินเทอร์เน็ต 3) โครงการเสียงตามสายในโรงเรียนและการสื่อสารความรู้ผ่านวิทยุชุมชน และ 4) โครงการกิจกรรมศิลปะเพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ช่วงปิดเทอม ภายหลังจากเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ กลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักต่อพฤติกรรม สุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูง และกระบวนการวิจัยนี้สามารถระดมการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการแก้ปัญหา เพราะการมีส่วนร่วมจะทำให้เกิดการยอมรับและรู้สึกว่าเป็นเจ้าของปัญหาร่วมกัน ซึ่งจะทำให้กิจกรรมโครงการประสบความสำเร็จ

นันทยุทธ หะสิทธิ์เวช (2548) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มบำบัดเด็กคิดเกม ตามแนวทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา บนพื้นฐานความรู้ของเมททริกซ์โปรแกรม เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มบำบัดเด็กคิดเกม ตามแนวทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นเด็กผู้ชายคิดเกม จำนวน 7 คน มีอายุระหว่าง 12-18 ปี อายุเฉลี่ย 14.5 ปี ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองเด็ก มีความรู้ มีทัศนคติต่อการเล่นเกมและทักษะการปฏิบัติตนในการควบคุมตนเองสูงขึ้นกว่าเดิม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า.05 และผู้ปกครองพบว่าเด็กสามารถลดเวลาการเล่น เกม ได้ทุกคน

ยุทธนา งามอาจสกุลมั้น (2548) ได้ศึกษาการทำจิตบำบัดแบบ Cognitive behavior therapy ใน ผู้ป่วยโรคจิตเวช: รายงานผู้ป่วย 4 ราย ผลการวิจัย พบว่า การที่เด็กเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ นานจนเกินไปหรือควบคุมการเล่นของตนเองไม่ได้ ส่งผลทางลบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยตรง โดยทำให้ผู้เล่นมีปัญหาทางร่างกาย ได้แก่ ปวดตา ปวดศีรษะ มีอาการปวดหลัง เพราะผู้เล่น นั่งอยู่กับที่นานเกินไป และอาจทำให้เกิดโรคอ้วน สุขภาพอ่อนแอเพราะขาดการออกกำลังกาย ส่วนผลกระทบทางจิตใจ เมื่อใดที่เด็กควบคุมตนเองไม่ได้ คือ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ในเวลาที่ ไม่ควรเล่น เช่น เวลาที่ต้องเรียนแต่ไปเล่นเกมหรือ เวลาที่ควรทำการบ้านแต่ไปเล่นเกม จะมีผล ทำให้เด็กขาดการควบคุมตนเองที่ถูกต้อง เหมาะสม และอาจไม่มีโอกาสเรียนรู้การเข้าสังคม ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นไม่ได้ ขาดทักษะในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ ไม่รู้จักปรับตัวให้เข้ากับกติกาสังคม มีความก้าวร้าว เป็นต้น

ธนะวัฒน์ วรรณประภา (2547) ได้ศึกษาเส้นทางสู่การเล่นและปัจจัยด้านโปรแกรมของ เกมออนไลน์หลากหลายผู้เล่นชนิดผจญภัยที่ส่งผลทำให้ผู้เล่นชื่นชอบ โดยการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายเส้นทางสู่การเล่นและปัจจัยด้านโปรแกรมของเกมออนไลน์หลากหลาย ผู้เล่นชนิดผจญภัย ที่ส่งผลต่อความชื่นชอบเล่นเกม ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเก็บรวบรวม ข้อมูลภาคสนามด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาและอุดมศึกษาในจังหวัดชลบุรี จำนวน 33 คน โปรแกรมเกม

ออนไลน์ที่ผู้วิจัยเลือกมาทำการศึกษา คือ เกมเร็กนาร์็อก ผลการศึกษา พบว่า การตัดสินใจเล่นเกม ผู้เล่นตัดสินใจเล่นจากปัจจัยตนเอง ได้แก่ ผู้เล่นอยากมีความรู้ อยากลองเล่นตามเพื่อน เพื่อกิจกรรม เพื่อนคะยั้นคะยอ เพื่อนท้าทาย เกมออนไลน์เก่าไม่มีเพื่อนเล่น ว่างไม่มีกิจกรรมทำ สำหรับเหตุผล การตัดสินใจเล่นเกิดจากปัจจัยเกื้อหนุนของโปรแกรมเกม ได้แก่ ตัวละครและภาพสวยงาม เป็นเกมออนไลน์ ผู้เล่นมีวิธีการเรียนรู้วิธีการเล่นเกมแบ่งได้ 2 ลักษณะ คือ ลักษณะแรกเรียนรู้วิธีการเล่น จากบุคคลอื่น ได้แก่ เพื่อน ญาติพี่น้อง แฟน และผู้เล่นคนอื่น ลักษณะที่ 2 เรียนรู้วิธีการเล่น โดย การศึกษาด้วยตนเอง จากการอ่านวิธีเล่นในหนังสือเกม การลองผิดลองถูก ปัจจัยที่ส่งผลต่อ ความชื่นชอบในเกม คือ มีระดับขั้นความสามารถของผู้เล่นในเกมที่แสดงถึงความเก่ง ผู้เล่นเกม อยากได้ค่าระดับที่สูงขึ้น จึงนั่งเล่นเป็นเวลานานเพื่อให้ตัวละครเก่ง ผู้เล่นสามารถปฏิสัมพันธ์ ระหว่างกันได้อยู่ในสังคมเสมือนจริงในเกม มีการเล่นเป็นทีม ผู้เล่นสามารถสร้างกลุ่มขึ้นได้ในเกม เพื่อร่วมเล่นไปพร้อมกัน การเล่นเป็นทีมสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับกลุ่มและตนเองได้ เกมมีความ ท้าทายที่หลากหลาย ท้าทายในการคิดหาเทคนิคการเล่น ท้าทายในการหาเงินให้ได้ในจำนวนมาก ท้าทายในเรื่องความอดทนยกระดับขั้น ผู้เล่นสามารถพัฒนาตัวละครไปได้อย่างต่อเนื่อง และเลือก เล่นตัวละครได้หลากหลาย มีการแข่งขันเพื่อพัฒนาตัวละครของตนให้มีความเก่งกว่าผู้อื่น

ประกายทิพย์ นิยมรัฐ (2547) ได้ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมและความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้น เร้าใจที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ และความชุกของพฤติกรรมการเล่นเกม ออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 768 คน จากโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร 10 โรงเรียน ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ 2) แบบประเมินภาวะสุขภาพจิต GHQ 28 และ 3) แบบประเมินภาวะความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้น เร้าใจ ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยด้านจิตสังคมด้านประวัติการใช้สารเสพติด รายได้รวมของครอบครัว และจำนวนเพื่อนสนิท มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ.01 ปัจจัยด้านการเรียนในเทอมที่ผ่านมา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และปัจจัยความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจที่สัมพันธ์กับ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ซึ่งความชุกของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานครเป็นร้อยละ 43.7

จิรดา มหาเจริญ (2547) ได้ศึกษาพฤติกรรมและผลกระทบของการเปิดรับสื่อเกมออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อทราบถึง พฤติกรรมการเปิดรับสื่อเกมออนไลน์ และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณสมบัติทางประชากรศาสตร์

กับพฤติกรรมกาเปิดรับสื่อเกมออนไลน์ รวมทั้งศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนในเรื่องผลกระทบอันเกิดจากการเปิดรับสื่อออนไลน์ที่มีต่อสุขภาพ/เศรษฐกิจ/การศึกษา/ความสัมพันธ์ทางครอบครัว และความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน โดยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ และใช้แบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตจังหวัดนครปฐม อายุ 11-19 ปี จำนวน 391 คน พบว่า ส่วนใหญ่เริ่มเล่นเกมออนไลน์ไม่เกิน 6 เดือน ค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมนออนไลน์ต่อสัปดาห์ ได้แก่ ค่าชั่วโมงอินเทอร์เน็ต ค่าโทรศัพท์ ค่าบัตรเล่นเกม น้อยกว่า 50 บาทต่อสัปดาห์ ขณะที่ประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์คือ ได้รับความสนุกสนานและความเพลิดเพลิน ส่วนใหญ่เล่นเกมออนไลน์คนเดียว เล่นเกมในบ้าน การเล่นเกมส่งผลกระทบต่อด้านการเงินสูงสุด เสียค่าบัตรเล่นเกม ผลกระทบด้านสุขภาพ คือ เสียสายตา ทำให้สายตาสั้นปวดหลัง พักผ่อนน้อย ผลกระทบด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว ทำให้เกิดปัญหา ความขัดแย้งหรือทะเลาะกับสมาชิกในครอบครัวเรื่องการจำกัดเวลาในการเล่น และทำให้มีเวลาพูดคุยหรือทำกิจกรรมกับสมาชิกในครอบครัวน้อยลง รวมทั้งด้านการศึกษาทำให้มีผลการเรียนต่ำลง

งานวิจัยต่างประเทศ

Ying *et al.* (2005) ได้ศึกษาผลกระทบที่เกิดจากการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ที่ก่อให้เกิดปัญหาสังคม ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแก่ในระบบการศึกษา กฎหมาย และกฎระเบียบการใช้สื่อเทคโนโลยี โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นผู้ติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ จำนวน 613 คน พบว่า ส่วนใหญ่ของผู้ติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์จะลักลอบเล่นเกมโดยไม่บอกพ่อแม่ คิดเป็นร้อยละ 73.70 และโกหกหลอกลวงเพื่อเล่นเกม คิดเป็นร้อยละ 20.20 ซึ่งในการเล่นเกมน ผู้เล่นจะเล่นที่ร้านอินเทอร์เน็ต คิดเป็นร้อยละ 43.40 ช่วงเวลาที่ผู้เล่นส่วนใหญ่ใช้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์จะอยู่ระหว่างเวลา 12.00 -14.00 น. คิดเป็นร้อยละ 11.90 ผู้เล่นเกมส่วนใหญ่เป็นผู้ชายที่มีอายุ 15 - 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 63.30 และมีจำนวนร้อยละ 8.30 ที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปี พร้อมทั้งจะเล่นเกมออนไลน์อย่างผิดกฎหมาย จากจำนวนผู้เล่นเกมทั้งหมดจำแนกเป็นนักเรียนคิดเป็นร้อยละ 46.70 และผู้ว่างงานคิดเป็นร้อยละ 24.00 และเป็นผู้ที่ไม่เคยมีประวัติการทำผิดกฎหมายมาก่อนเลยคิดเป็นร้อยละ 81.90 ดังนั้นการเล่นเกมนเสี่ยงต่อการกระทำผิดกฎหมายมากขึ้น ในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ผู้เล่นเกมจะใช้จ่ายเงินเฉลี่ย 459 เหรียญสหรัฐ และคิดเป็นร้อยละ 34.30 ที่ใช้เงินในการเล่นเกมนอยู่ระหว่าง 100 - 300 เหรียญสหรัฐ

Griffiths, Davies, and Chappell (2004) ได้ศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ของผู้เล่นเกม Everquest โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กวัยรุ่นกับวัยผู้ใหญ่ที่ชอบเล่นเกม Everquest จำนวน 540 คน

เป็นการสำรวจความถี่ในการเล่น ช่วงเวลาที่ใช้เล่น เล่นเกมกับใคร ชอบอะไรในเกมที่เล่น เป็นต้น โดยเปรียบเทียบกลุ่มผู้เล่นที่เป็นเด็กวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ พบว่า ผู้เล่นเกมจะเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง และผู้เล่นเลือกที่จะเล่นเป็นตัวละครที่เป็นเพศชายมากกว่าเลือกที่จะเล่นเป็นตัวละครที่เป็นเพศหญิง การเล่นเกมของกลุ่มผู้เล่นที่เป็นเด็กวัยรุ่นทำให้เสียการเรียนหรือเสียการทำงานมากกว่ากลุ่มผู้เล่นที่เป็นผู้ใหญ่ และกลุ่มเด็กวัยรุ่นจะชอบเล่นเกมที่ใช้ความรุนแรงมากกว่า และใช้เวลาในการเล่นเกมต่อสัปดาห์มากกว่าผู้ใหญ่

Jeanne *et al.* (2003) ได้ศึกษาเรื่องคุณธรรมศีลธรรม ความรู้สึกนึกคิดของเด็กที่เล่นเกมวีดีโอ รุนแรง ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ได้ทำการศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 66 คน ที่มีอายุระหว่าง 5 - 12 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามด้านคุณธรรมศีลธรรม จากการศึกษาความสัมพันธ์ของการเล่นเกมวีดีโอ รุนแรง ซึ่งเป็นการศึกษาทั้งในระยะเวลานั้นและระยะยาวนั้น พบว่า เด็กที่เล่นเกมวีดีโอ รุนแรงทั้งสองระยะส่งผลให้ผู้เล่นขาดสามัญสำนึก ไร้ความรู้สึกนึกคิด มีทัศนคติ ความรู้สึกนึกคิดชอบความรุนแรง มีความเข้าใจหรือเห็นอกเห็นใจผู้อื่นลดน้อยลง เด็กที่เล่นเกมวีดีโอ รุนแรงและไม่รุนแรงมีผลทำให้เกิดความก้าวร้าว และขาดความรู้สึกเข้าใจหรือเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ยิ่งมีความก้าวร้าวมากขึ้นความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นยิ่งลดน้อยลง จากการศึกษาเด็กเล่นเกมวีดีโอ รุนแรงเป็นเวลานาน พบว่า ในการเล่นเกมนั้นเกมรุนแรงและเกมไม่รุนแรงของเด็กไม่ได้ส่งผลดีต่อเด็ก ทำให้เด็กมีความเข้าใจหรือมีความเห็นใจผู้อื่นต่ำลง และการเล่นเกมวีดีโอ รุนแรงอาจทำให้ผู้เล่นขาดสามัญสำนึก ไร้ความรู้สึกนึกคิด มีความเข้าใจหรือมีความเห็นใจผู้อื่นต่ำลง ส่งผลให้ผู้เล่นมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ มีความขัดแย้งในตนเอง

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา สรุปได้ว่า โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา สามารถแก้ไขปัญหาหรือพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้ดีขึ้นและเหมาะสมขึ้นได้ เนื่องจากหลังจากการเข้าร่วม โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาแล้วทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดี มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ขึ้น ดังเช่น ส่งผลให้ผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ต่ำลง นักเรียนมีสมาธิในการฟัง มีการตอบคำถาม การส่งงาน และการทำงานกลุ่มสูงขึ้น นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมตนเองสูงขึ้น นักเรียนมีวินัยในชั้นเรียนสูงขึ้น นักกีฬาที่มีพฤติกรรมความมีระเบียบวินัยในตนเองแตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง ผู้ที่มีความก้าวร้าว สามารถเพิ่มทักษะในการแก้ปัญหาทางสังคม ลดพฤติกรรมก้าวร้าว ลดความหุนหันพลันแล่น อยู่ไม่นิ่ง และลดพฤติกรรมที่ไม่ยึดหยุ่นอื่น ๆ ลงได้ ส่วนการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ สรุปได้ว่า สาเหตุการเล่นเกมนอนไลน์เกิดจากความเบื่อหน่าย อยากมีความรู้ เกมมีความท้าทาย อยากเอาชนะ

ในเกม อยากลองเล่นตามเพื่อน ว่างไม่มีอะไรทำ เพื่อนคะยั้นคะยอหรือเพื่อนทำท่าย คลายเครียด เพื่อน/น้องชักชวน อยากรู้อยากลอง แสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจ นอกจากนี้การที่เด็กเล่นเกม คอมพิวเตอร์ออนไลน์นานจนเกินไปหรือควบคุมการเล่นไม่ได้ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตโดยตรง ปัญหาทางร่างกาย ได้แก่ ปวดตา ปวดศีรษะ มีอาการปวดหลัง ปวดไหล่ โรคอ้วน ส่วนผลกระทบต่อทางจิตใจ คือ เวลาที่ต้องเรียนแต่ไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์หรือ เวลาที่ควรทำการบ้านแต่ไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ เล่นเกมในเวลาที่ไม่ควรเล่น จะมีผลทำให้เด็กสูญเสีย การทำหน้าที่ ไม่รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย ขาดการควบคุมตนเองที่เหมาะสม ไม่มีโอกาส เรียนรู้การเข้าสังคม ขาดทักษะในการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ ไม่รู้จักปรับตัว เด็กวัยรุ่นที่ชอบเล่นเกมที่ใช้ ความรุนแรงทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าว ขาดสามัญสำนึก เด็กใช้เวลาเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์มากกว่าวัยผู้ใหญ่ นอกจากนี้ทำให้ผู้เล่นเกมเสียเงินและเสียเวลาด้วย ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่า โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยการให้ผู้เล่นเกมรู้จักใช้เวลา รู้จักใช้จ่ายเงิน ตลอดจน รู้จักรักษาสุขภาพ ส่งผลให้ผู้เล่นเกมมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ลดลงได้

สมมติฐานการวิจัย

- 1) ก่อนและหลังทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
- 2) หลังทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
- 3) ก่อนและหลังทดลอง นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดยายร่ม กรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนวัดยายร่ม แขวงบางมด เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร จำนวน 128 คน

กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้มีนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน วิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือจากภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ส่งถึงโรงเรียนวัดยายร่ม กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความอนุเคราะห์เข้าไปทำการทดลองโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญากับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตลอดจนขออนุญาตผู้บริหารโรงเรียนในการจัดกิจกรรมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จำนวน 12 ครั้ง ให้นักเรียนกลุ่มทดลอง

2. ในการคัดเลือกนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 128 คน ทำแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ จากนั้นนำนักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์สูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 50 จำนวน 64 คน มาทำแบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา

3. จากนั้นคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์สูง และคะแนนการคิดตัดสินใจและแก้ปัญหาต่ำมาจำนวน 30 คน และประชาสัมพันธ์เพื่อรับนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จำนวน 24 คน จากนั้นนำนักเรียนจำนวน 24 คน จัดเข้ากลุ่มแบบสุ่ม (randomly assigned) เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน

4. ผู้วิจัยได้ทำข้อตกลงกับนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน เกี่ยวกับกติกาข้อตกลงในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยสมาชิกกลุ่มทุกคนต้องเข้าร่วมกิจกรรมให้ครบ จำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง และถ้านักเรียนคนใดไม่สามารถมาเข้าร่วมกิจกรรมได้ต้องแจ้งให้ผู้นำกลุ่มทราบก่อนล่วงหน้า

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่
 - 2.1 แบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์
 - 2.2 แบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา
 - 2.3 แบบบันทึกประสบการณ์ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
 - 2.4 แบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีลำดับขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเอกสารข้อมูลเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา กระบวนการคิด พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเพื่อทำวิจัย ได้แก่ ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรมของสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2550) การปรับพฤติกรรม: ทฤษฎีและการประยุกต์ของประเทือง ภูมิภัทราคม (2540) รู้ทันเกมคอมพิวเตอร์ของยืน ภู่วรรณ และ ณัช ภู่วรรณ (2550) เด็กติดเกม...ปัญหาที่แก้ยาก?ของวัลลภ ปิยะมโนธรรม (2548) จิตวิทยาการศึกษาของสุรางค์ โคว์ตระกูล (2550) เด็กติดเกมของชาญวิทย์ พรนภดล (2548) เกมมหันตภัยยุคไซเบอร์ของกุสุมาวดี คำเกลี้ยง (2548) จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัยของ ศรีเรือน แก้วก้างวาล (2550) เปิดแนวทางป้องกันเด็กติดเกมของอัญชุลี ธีระวงศ์ไพศาล (2550) พุทธธรรม: ฉบับปรับปรุงและขยายความของพระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต) (2549) วิธีคิดตาม หลักพุทธธรรมของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2551) แบบสอบถาม Internet Addiction Test (IAT)ของ Young (2006) และศึกษาจากงานวิจัย ตลอดจนหนังสือและเอกสารอื่น ๆที่เกี่ยวข้อง จากนั้นนำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้สร้างโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 55 นาที โดยในการเขียนโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการจัดกิจกรรม (ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป) วิธีการประเมินผล รายละเอียด โครงสร้าง โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ดังตารางผนวกที่ 1

2. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ จำนวน 2 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และกรรมการร่วม พิจารณาตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและให้คำปรึกษาชี้แนะเบื้องต้น จากนั้นส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ข) พิจารณาตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ตรวจสอบแก้ไข และให้ข้อเสนอแนะ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำดังนี้ คือ ให้ปรับแก้ข้อความให้ถูกต้องเหมาะสม ปรับปรุงเนื้อหาให้เหมาะสมกับวัยของนักเรียน ได้แก่ ให้นักเรียนจินตนาการให้ใช้เพลงบรรเลง จังหวะช้า จังหวะเร็ว และฟังเสียงบรรยาย แทนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ในการกำหนดให้นักเรียน แต่งบทกลอนเกี่ยวกับการใช้เวลา ใช้จ่ายเงิน และรักษาสุขภาพนั้น อาจทำให้นักเรียนไม่สามารถทำ กิจกรรมตามที่กำหนดให้ได้ เนื่องจากบางคนอาจไม่มีทักษะในการเขียนบทกลอนหรือเขียน บทกลอนได้ไม่ทันตามกำหนดเวลา จึงให้เพิ่มสุภาษิต คำพังเพย เข้าไปด้วย นอกจากนี้ได้ให้ คำแนะนำเกี่ยวกับในการใช้รูปภาพประกอบการจัดกิจกรรมควรใช้รูปที่มีขนาดใหญ่ มีสีสัน จะดึงดูดความสนใจนักเรียนได้ดี ให้ปรับรูปแบบ และข้อความในใบงานบางส่วน

3. นำโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา จากคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จำนวน 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน มาปรับปรุง

แก้ไขตามข้อเสนอแนะ แล้วนำเสนอให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง ก่อนนำไปประกอบการปรับปรุงพฤติกรรมทางปัญญาไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

แบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

แบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดเขายาร่ม กรุงเทพมหานคร เป็นแบบสำรวจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากลักษณะพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ (SIGNS) ตามแนวคิดของ Block (2008)

ลักษณะของแบบสำรวจ

แบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ ได้แก่ “มากที่สุด” “มาก” “น้อย” และ “น้อยที่สุด” ประกอบด้วยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ 5 ด้าน ได้แก่

S = นอนไม่เป็นเวลา นอนดึก ตื่นสาย หรือรู้สึกอ่อนเพลียเมื่อตื่นนอนตอนเช้า ได้แก่ 1 6 11 16 21 และ 26

I = รู้สึกหงุดหงิด กระทบกระวาย เมื่อไม่ได้เล่นคอมพิวเตอร์ มีความคิดหมกมุ่นวนเวียนเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์และกิจกรรมต่าง ๆ ในคอมพิวเตอร์ เช่น ดูภาพโป๊ เล่นเกม ส่งข้อความ เป็นต้น แสดงความหงุดหงิดเมื่อถูกบอกให้หยุดหรือเลิกเล่นเกม ได้แก่ 2 7 12 17 22 และ 27

G = มีความรู้สึกผิดที่ใช้คอมพิวเตอร์ไม่เหมาะสม ดังนั้นจึงพยายามซ่อนเร้นปกปิดอย่างชัดเจนเกี่ยวกับ การเข้าชั่วโมงหรือชื่ออุปกรณ์ในการเล่น เกม การออนไลน์ (ลบข้อมูลการออนไลน์ ใช้รหัสผ่านในการเล่น) ปกปิดการเข้าเล่น ปกป้องตัวเองเมื่อถูกสอบถาม ได้แก่ 3 8 13 18 23 และ 28

N = มีอาการ “ตื่นก็คิด นอนก็ฝัน” เกี่ยวกับการเล่นเกม นอนหลับก็ฝันเกี่ยวกับการเล่นเกม หรือการใช้คอมพิวเตอร์ ได้แก่ 4 9 14 19 24 และ 29

S = ความสัมพันธ์กับผู้อื่นลดต่ำลง แยกตัวออกจากสังคมอยู่ในโลกส่วนตัว แยกโลกสมมติ ในเกมกับโลกในความจริงไม่ออก ตกอยู่ในโลกของเกม (โลกเสมือนจริง) กลายเป็นคนไม่ทำงาน ไม่เรียน ไม่รักษาสุขภาพ ได้แก่ 5 10 15 20 25 และ 30

วิธีการตอบและเกณฑ์การให้คะแนน

ให้นักเรียนสำรวจตนเองว่าในช่วงเวลา 1-2 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีพฤติกรรมหรือความรู้สึกอยู่ในระดับใด โดยใส่เครื่องหมาย “✓” ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับพฤติกรรมหรือความรู้สึกมากที่สุด แบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ประกอบด้วย ข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 25 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 2 3 4 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 19 23 24 25 26 27 28 29 และ 30 ข้อคำถามเชิงบวก ได้แก่ ข้อ 5 18 20 21 และ 22 มีคะแนนรวมทั้งฉบับเท่ากับ 120 คะแนน ใช้เวลาในการทำ 15 นาที มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน ข้อความที่มีความหมายเชิงลบ

“มากที่สุด”	ให้	4	คะแนน
“มาก”	ให้	3	คะแนน
“น้อย”	ให้	2	คะแนน
“น้อยที่สุด”	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน ข้อความที่มีความหมายเชิงบวก

“มากที่สุด”	ให้	1	คะแนน
“มาก”	ให้	2	คะแนน
“น้อย”	ให้	3	คะแนน
“น้อยที่สุด”	ให้	4	คะแนน

ความเชื่อมั่นและความตรงของแบบสำรวจ

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ที่สร้างขึ้นไปให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จำนวน 2 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และกรรมการร่วม พิจารณาตรวจสอบข้อคำถามและให้คำปรึกษาชี้แนะเบื้องต้น จากนั้นส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน

(ดังรายละเอียดในภาคผนวก ข) พิจารณาตรวจสอบข้อคำถาม โดยถือเกณฑ์ตัดสินอย่างน้อย 2 ท่าน มีความเห็นว่าเครื่องมือมีความสอดคล้องและครอบคลุมกรอบแนวคิดที่กำหนด จากนั้นนำแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำแบบสำรวจที่ผ่านการพิจารณาตรวจสอบไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อพิจารณาความชัดเจนและความสามารถในการเข้าใจข้อคำถามที่สร้าง

ผู้วิจัยได้นำแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ไปตรวจหาค่าความเที่ยงด้วยการหาค่าความสอดคล้องภายในของแบบสำรวจโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบาคได้ค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.90 และหาค่าความเที่ยงด้วยวิธีการสอบซ้ำ (Test - Retest) โดยกำหนดระยะเวลาของการสอบซ้ำห่างกัน 2 สัปดาห์กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเสนานิกม กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.82

แบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา

แบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากแบบวัดทักษะชีวิตของกมลรัตน์ วัชรินทร์ (2547) แบบวัดทักษะชีวิตประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อคำถามด้านการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ มาปรับปรุงพัฒนาสร้างข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ

ลักษณะของแบบวัด

แบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 3 ด้าน คือ การรู้จักใช้เวลา การรู้จักใช้จ่ายเงิน และการรักษาสุขภาพ ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 20 ข้อ แต่ละข้อมีคำตอบเป็นแบบปรนัยเลือกตอบ จำนวน 4 ตัวเลือก การให้คะแนนตอบถูกได้ 1 ตอบผิดได้ 0 ประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 3 ด้าน ดังนี้

- การใช้เวลา ประกอบด้วย ข้อ 1 4 7 10 13 16 และ 19
- การใช้จ่ายเงิน ประกอบด้วย ข้อ 2 5 8 11 14 17 และ 20
- การรักษาสุขภาพ ประกอบด้วย ข้อ 3 6 9 12 15 และ 18

วิธีการตอบและเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัด

ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ โดยกาเครื่องหมายกากบาท “X” ลงในกระดาษคำตอบ เมื่อรวมคะแนนแบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาทั้งฉบับจะมีคะแนนเท่ากับ 20 คะแนน โดยกำหนดเวลาในการทำแบบวัด 20 นาที

ความเชื่อมั่นและความตรงของแบบวัด

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาที่สร้างขึ้นไปให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จำนวน 2 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และกรรมการร่วม พิจารณาตรวจสอบข้อคำถามและให้คำปรึกษาชี้แนะเบื้องต้น จากนั้นนำแบบวัดดังกล่าวส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ข) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยถือเกณฑ์ตัดสินอย่างน้อย 2 ท่าน มีความเห็นว่าเครื่องมือมีความสอดคล้องและครอบคลุมกรอบแนวคิดที่กำหนด จากนั้นนำแบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ จนกระทั่งผ่านความเห็นชอบของคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อพิจารณาความชัดเจนและความสามารถในการเข้าใจข้อคำถามที่สร้าง

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหามาตรวจหาค่าความเที่ยงด้วยการหาค่าความสอดคล้องภายในของแบบวัดด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค ได้ค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.86 และหาค่าความเที่ยงด้วยวิธีการสอบซ้ำ (Test - Retest) โดยกำหนดระยะเวลาของการสอบซ้ำห่างกัน 2 สัปดาห์กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเสนาภิรมย์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.89

แบบบันทึกประสบการณ์ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

แบบบันทึกประสบการณ์ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีการสร้างแบบบันทึกประสบการณ์ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

ลักษณะของแบบบันทึกประสบการณ์ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

แบบบันทึกประสบการณ์ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นแบบสอบถามปลายเปิดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนภายหลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง เป็นลักษณะการรายงานตนเองของนักเรียนเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อสิ่งที่ได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรม ความคิดเห็นและความรู้สึกที่มีต่อผู้นำกลุ่ม เป็นต้น

วิธีการตอบและเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัด

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วม โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา หลังเสร็จสิ้นการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยเขียนบรรยายตอบข้อคำถามตามที่กำหนดไว้ในแบบบันทึกประสบการณ์ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

ความเชื่อมั่นและความตรงของแบบวัด

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา(Content Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบบันทึกประสบการณ์ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม เสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จำนวน 2 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และกรรมการร่วม พิจารณาและให้คำปรึกษาชี้แนะเบื้องต้น และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ข) เป็นผู้ตรวจสอบรูปแบบความเหมาะสมในการใช้ภาษา และความตรงด้านเนื้อหา หลังจากนั้นนำแบบบันทึกประสบการณ์ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนำไปให้นักเรียนกลุ่มทดลองใช้บันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมแต่ละครั้ง

แบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อให้ นักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรมเป็นผู้ตอบแบบสอบถามภายหลังการเข้าโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ทั้งหมด 12 ครั้ง โดยกำหนดเวลาในการทำแบบสอบถาม 20 นาที

ลักษณะของแบบสอบถาม

แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ลักษณะของแบบสอบถาม แบ่งเป็น 2 ตอน ตอนที่ 1 ข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 26 ข้อ ตอนที่ 2 เป็นคำถามปลายเปิด จำนวน 5 ข้อ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

ตอนที่ 1 สอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และต่อผู้นำกลุ่ม ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 26 ข้อ วิธีตอบแบบสอบถาม นักเรียนต้องพิจารณาว่าจากการเข้าร่วมโปรแกรมทั้ง 12 ครั้ง นักเรียนได้รับความรู้และประสบการณ์มากน้อยเพียงใด รวมถึงการจัดกิจกรรมของผู้นำกลุ่ม โดยแบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ความคิดเห็นในระดับ “มากที่สุด”	ให้	5	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “มาก”	ให้	4	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “ปานกลาง”	ให้	3	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “น้อย”	ให้	2	คะแนน
ความคิดเห็นในระดับ “น้อยที่สุด”	ให้	1	คะแนน

ตอนที่ 2 ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติม โดยผู้ตอบสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระเกี่ยวกับความรู้สึกลงและสิ่งที่ได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนความรู้สึกที่มีต่อผู้นำกลุ่ม

วิธีการตอบและเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัด

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนอ่านคำถามในแต่ละข้อให้เข้าใจ แล้วกาเครื่องหมาย “✓” ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด เมื่อรวมคะแนนแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีคะแนนเท่ากับ 130 คะแนน

ตอนที่ 2 เป็นคำถามปลายเปิด จำนวน 5 ข้อ ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยเขียนบรรยายตอบข้อคำถามตามที่กำหนดให้

ความเชื่อมั่นและความตรงของแบบวัด

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จำนวน 2 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และกรรมการร่วม และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ข) เป็นผู้ตรวจสอบรูปแบบ ความเหมาะสมในการใช้ภาษา และความตรงด้านเนื้อหา หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ จนกระทั่งผ่านความเห็นชอบของคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ก่อนนำไปให้นักเรียนกลุ่มทดลองประเมินประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา รวมทั้งประเมินการทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม ภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

การดำเนินการทดลอง

การศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดยายร่ม กรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยมีวิธีการดำเนินการทดลอง ดังนี้

1. ผู้วิจัยแจ้งให้นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน ทราบว่านักเรียนเป็นคนที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จากนั้นแจ้งวันเวลา สถานที่เข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 1 ตลอดจนอธิบายภาพรวมของ โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
2. ผู้วิจัยได้ทำข้อตกลงกับนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน เกี่ยวกับข้อตกลงในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยนักเรียนกลุ่มทดลองทุกคนต้องเข้าร่วมกิจกรรมให้ครบตลอดระยะเวลาในการจัดกิจกรรม จำนวน 12 ครั้ง และถ้านักเรียนคนใดไม่สามารถมาเข้าร่วมกิจกรรมได้ต้องแจ้งให้ผู้นำกลุ่มทราบก่อนล่วงหน้า
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ณ ห้องแนะแนว โรงเรียนวัดเขายวรม กรุงเทพมหานคร การจัดกิจกรรมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีจำนวนทั้งหมด 12 ครั้ง โดยจัดครั้งละ 55 นาที ผู้วิจัยดำเนินการจัดโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ระหว่างวันที่ 4 ธันวาคม 2551 ถึง 15 มกราคม 2552
4. ช่วงสุดท้ายของการจัดกิจกรรมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ครั้งที่ 12 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำแบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
5. หลังจากเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ครั้งที่ 12 ไปแล้ว 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 24 คน ทำแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และแบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา
6. ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และแบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหากลุ่มตัวอย่างมาทดสอบคะแนน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยหาค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบบันทึกประสบการณ์ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม และแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ของนักเรียนกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์เนื้อหา

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และแบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังทดลอง

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังทดลองด้วยสถิตินอนพารามตริก (Nonparametric Statistic) The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Rank Test

3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังทดลองด้วยสถิตินอนพารามตริก (Nonparametric Statistic) The Mann - Whitney U Test

4. วิเคราะห์การแสดงความคิดเห็นจากแบบบันทึกประสบการณ์ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้งของนักเรียนกลุ่มทดลองด้วยการบรรยาย

5. ใช้การวิเคราะห์คำตอบและวิเคราะห์ความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการการปรับพฤติกรรมทางปัญญาของนักเรียนกลุ่มทดลอง ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ค่ามัธยฐาน (Mdn.) และค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ (Q.D.)

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดเขาร่ม กรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental Research) โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน วัดตัวแปรตาม ได้แก่ คะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และคะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จำนวน 12 ครั้ง โดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมครั้งละ 55 นาที ผลการวิจัยนำเสนอในรูปแบบของตาราง แผนภูมิ และการวิเคราะห์เนื้อหา แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการทดสอบสมมติฐาน และการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และคะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังทดลอง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในแต่ละครั้ง

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และผู้นำกลุ่ม

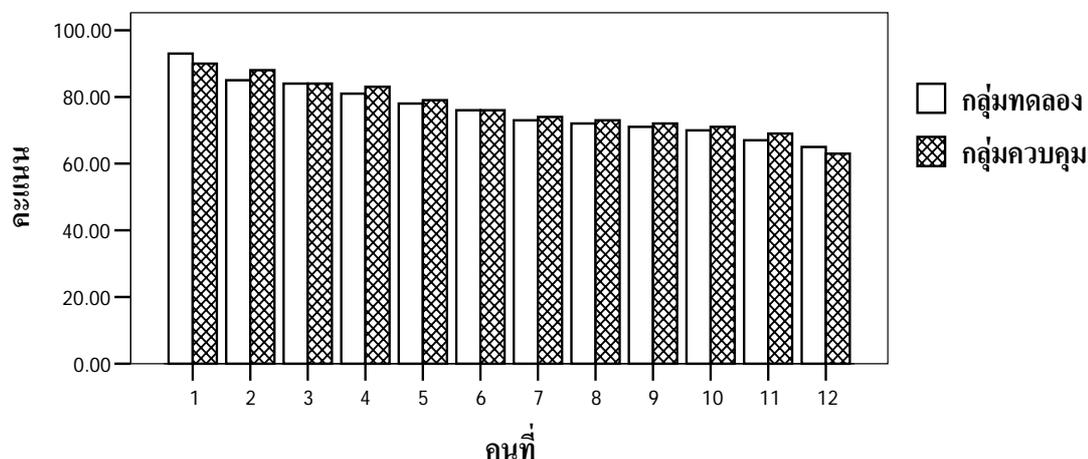
ตอนที่ 1 ผลการทดสอบสมมติฐานและการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และคะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาของนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังทดลอง

ตารางที่ 1 คะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และคะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง

คนที่	คะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกม		คะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1	93	90	17	15
2	85	88	12	13
3	84	84	12	15
4	81	83	11	13
5	78	79	13	13
6	76	76	14	13
7	73	74	10	10
8	72	73	15	15
9	71	72	11	11
10	70	71	14	14
11	67	69	17	16
12	65	63	13	12
คะแนนเฉลี่ย	76.25	76.83	13.25	13.33
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	8.26	8.12	2.26	1.78

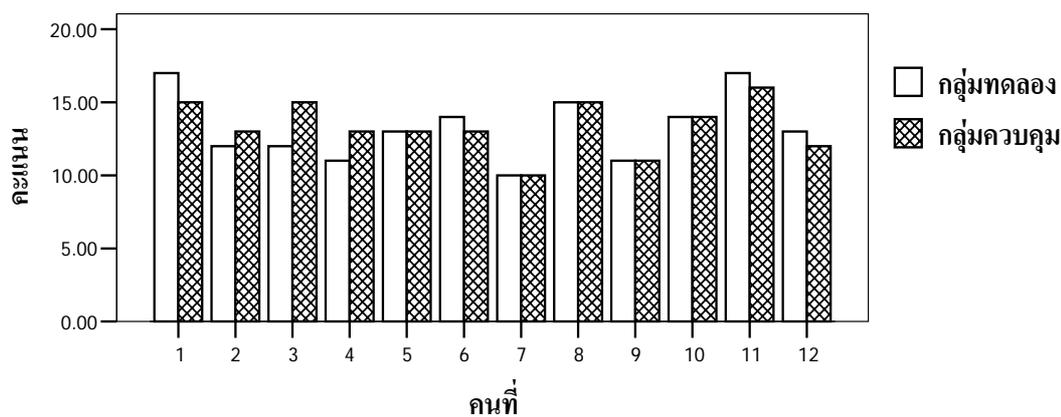
จากตารางที่ 1 พบว่า ก่อนทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และคะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา ดังนี้ คะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 76.25 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.26 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 76.83 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.12 ส่วนคะแนนการคิดตัดสินใจและ

การแก้ปัญหา กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.25 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.26 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.33 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.78 ตามลำดับ



ภาพที่ 4 แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง

จากภาพที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ก่อนทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใกล้เคียงกัน แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ไม่แตกต่างกัน



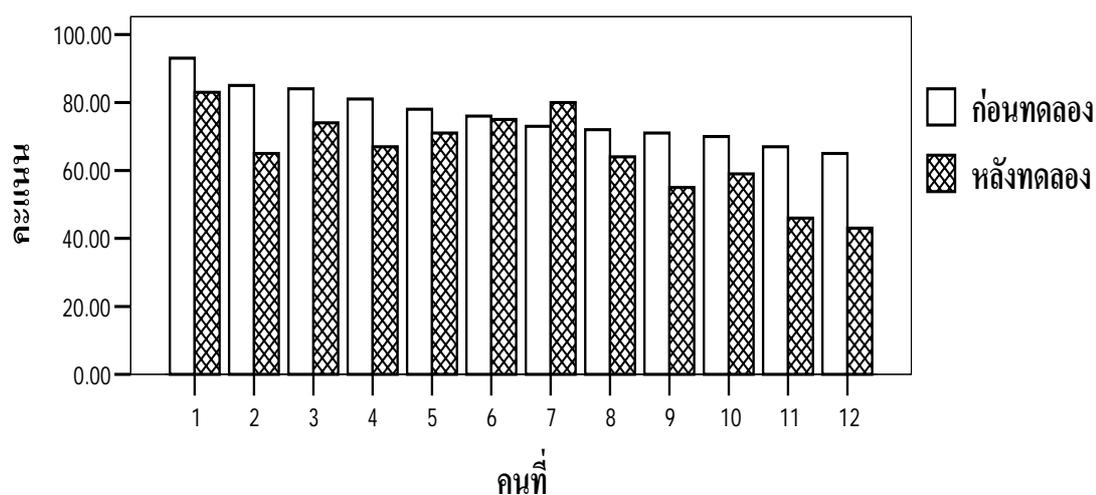
ภาพที่ 5 แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบคะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง

จากภาพที่ 5 แสดงให้เห็นว่า ก่อนทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใกล้เคียงกัน แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 2 พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และคะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหานักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังทดลอง

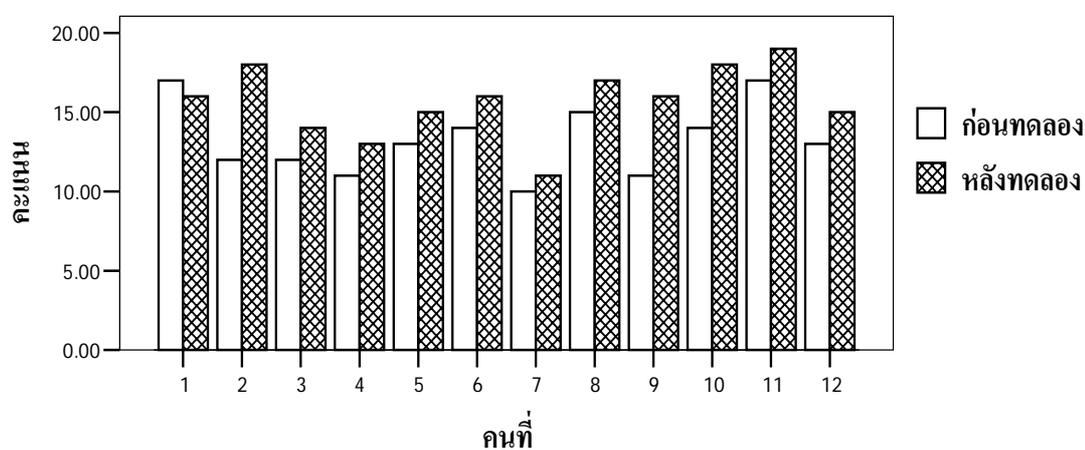
คนที่	คะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกม		คะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	93	83	17	16
2	85	65	12	18
3	84	74	12	14
4	81	67	11	13
5	78	71	13	15
6	76	75	14	16
7	73	80	10	11
8	72	64	15	17
9	71	55	11	16
10	70	59	14	18
11	67	46	17	19
12	65	43	13	15
คะแนนเฉลี่ย	76.25	65.17	13.25	15.67
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	8.26	12.62	2.26	2.27

จากตารางที่ 2 พบว่า ก่อนทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์เท่ากับ 76.25 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.26 หลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 65.17 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.62 สำหรับคะแนนจากแบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา ก่อนทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.25 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.26 หลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 15.67 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.27



ภาพที่ 6 แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังทดลอง

จากภาพที่ 6 แสดงให้เห็นว่า หลังทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ต่ำกว่าก่อนทดลองจำนวน 11 คน และมีจำนวน 1 คนที่มีคะแนนสูงกว่าก่อนทดลอง



ภาพที่ 7 แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบคะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังทดลอง

จากภาพที่ 7 แสดงให้เห็นว่า หลังทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนทดลองจำนวน 11 คน และมีจำนวน 1 คนที่มีคะแนนต่ำกว่าก่อนทดลอง แสดงว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาสูงกว่าก่อนทดลอง

ตารางที่ 3 การทดสอบสมมติฐานทางสถิติของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์
 ของนักเรียนกลุ่มทดลองด้วยสถิติทดสอบนอนพารามेटริก (Nonparametric Statistics)
 The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Rank Test

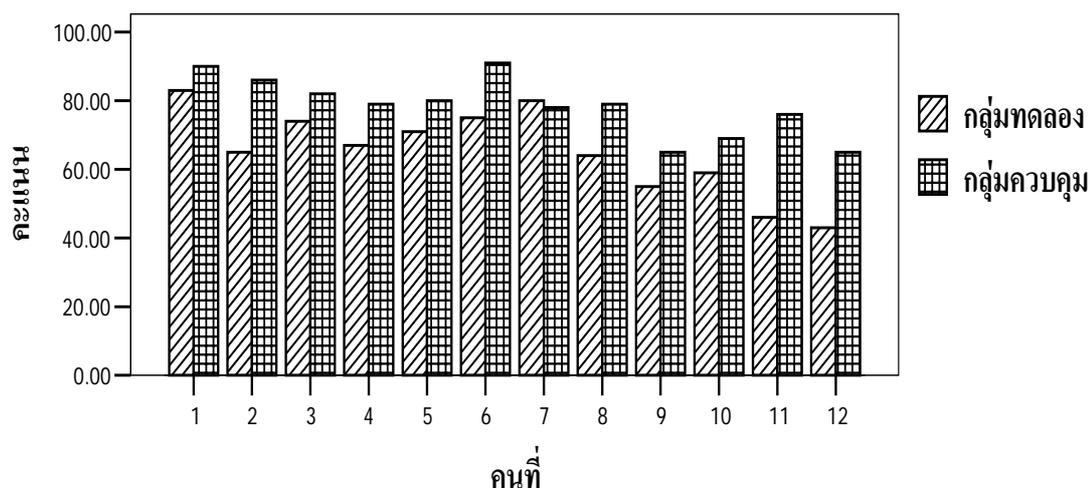
คนที่	คะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการ ติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์		ผลต่างของ คะแนน $d_i = X_i - Y_i$	อันดับที่ ของความ แตกต่าง	อันดับตาม เครื่องหมาย	
	ก่อน(X_i)	หลัง(Y_i)			บวก	ลบ
1	93	83	10	5	5.5	
2	85	65	20	10	10	
3	84	74	10	6	5.5	
4	81	67	14	8	8	
5	78	71	7	2	2.5	
6	76	75	1	1	1	
7	73	80	-7	3		-2.5
8	72	64	8	4	4	
9	71	55	16	9	9	
10	70	59	11	7	7	
11	67	46	21	11	11	
12	65	43	22	12	12	
					T = 75.5	T = 2.5

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ก่อนและหลังทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ตารางที่ 4 คะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และคะแนนการคิดตัดสินใจ และการแก้ปัญหาของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังทดลอง

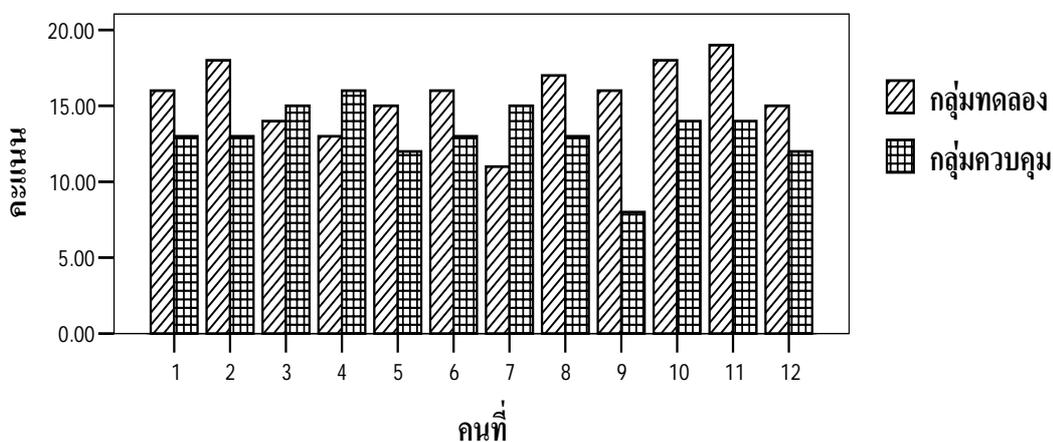
คนที่	คะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกม		คะแนนการคิดตัดสินใจ และการแก้ปัญหา	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1	90	90	15	13
2	88	86	13	13
3	84	82	15	15
4	83	79	13	16
5	79	80	13	12
6	76	91	13	13
7	74	78	10	15
8	73	79	15	13
9	72	65	11	8
10	71	69	14	14
11	69	76	16	14
12	63	65	12	12
คะแนนเฉลี่ย	65.17	78.33	15.67	13.17
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	12.62	8.64	2.27	2.04

จากตารางที่ 4 พบว่า หลังทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีระดับคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานจากคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และคะแนนการคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา ดังนี้ คะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 65.17 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 12.62 กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 78.33 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.64 ส่วนคะแนนการคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 15.67 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.27 กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.17 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.04 ตามลำดับ



ภาพที่ 8 แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์
ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังทดลอง

จากภาพที่ 8 แสดงให้เห็นว่า หลังทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมจำนวน 11 คน และมีจำนวน 1 คนที่มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์สูงกว่ากลุ่มควบคุม



ภาพที่ 9 แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบคะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาของนักเรียนกลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุม หลังทดลอง

จากภาพที่ 9 แสดงให้เห็นว่า หลังทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุมจำนวน 9 คน และมีจำนวน 3 คนที่มีคะแนนต่ำกว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่า หลังทดลอง กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 5 การทดสอบสมมติฐานทางสถิติของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ หลังทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติทดสอบนอนพารามตริก (Nonparametric Statistics) The Mann - Whitney U Test

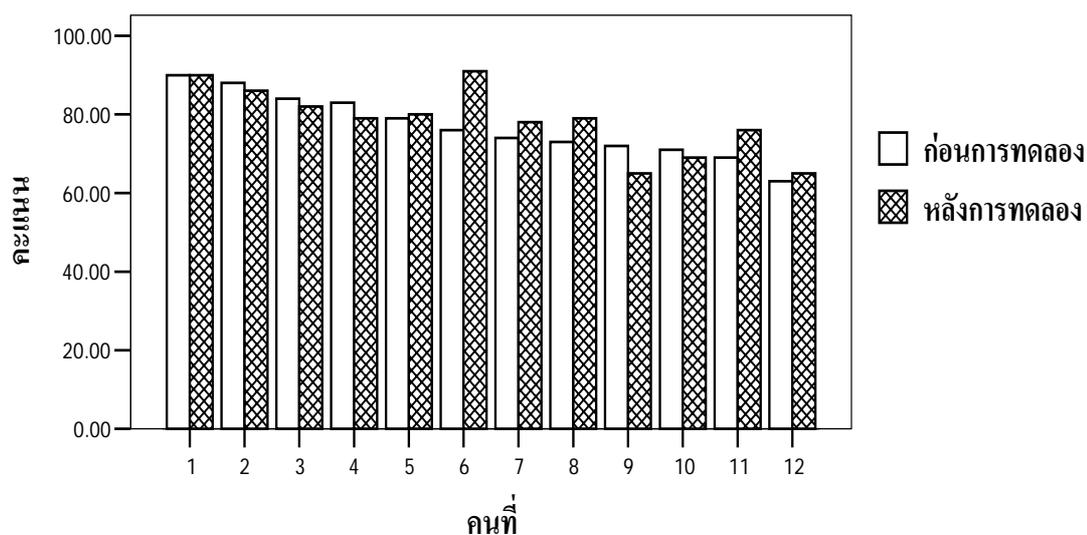
คนที่	นักเรียนกลุ่มทดลอง		นักเรียนกลุ่มควบคุม	
	คะแนน	อันดับ	คะแนน	อันดับ
1	83	21	90	23
2	65	7	86	22
3	74	12	82	20
4	67	9	79	16.5
5	71	11	80	18.5
6	75	13	91	24
7	80	18.5	78	15
8	64	5	79	16.5
9	55	3	65	7
10	59	4	69	10
11	46	2	76	14
12	43	1	65	7
$\sum R_1 = 106.5$			$\sum R_2 = 193.5$	

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า หลังทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ตารางที่ 6 คะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และคะแนนการคิดตัดสินใจ และการแก้ปัญหาของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังทดลอง

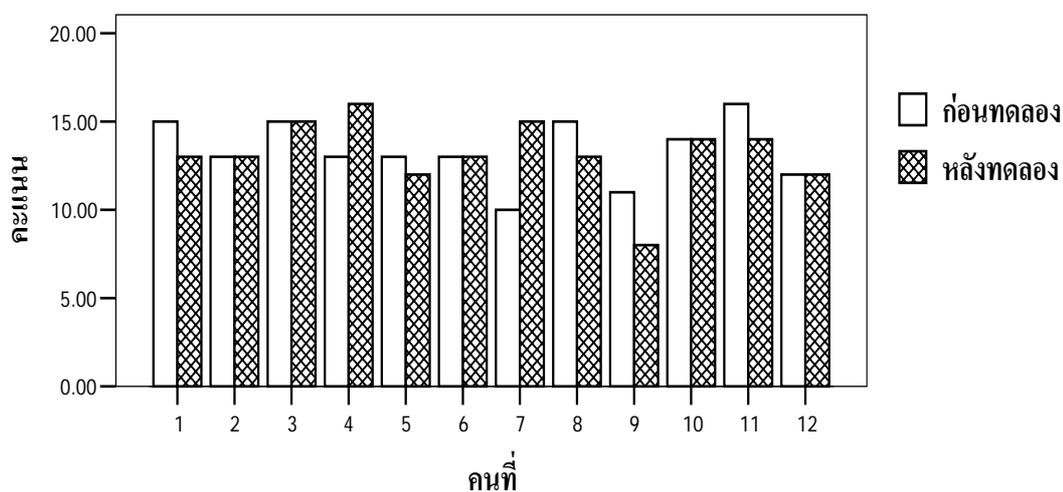
คนที่	คะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกม		คะแนนการคิดตัดสินใจ และการแก้ปัญหา	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	90	90	15	13
2	88	86	13	13
3	84	82	15	15
4	83	79	13	16
5	79	80	13.	12
6	76	91	13	13
7	74	78	10	15
8	73	79	15	13
9	72	65	11	8
10	71	69	14	14
11	69	76	16	14
12	63	65	12	12
คะแนนเฉลี่ย	76.83	78.33	13.33	13.17
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	8.12	8.64	1.78	2.04

จากตารางที่ 6 พบว่า ก่อนทดลอง กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์เท่ากับ 76.83 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.12 หลังทดลอง กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์เท่ากับ 78.33 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.64 สำหรับคะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา ก่อนทดลอง กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.33 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.78 หลังทดลอง กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.17 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.04



ภาพที่ 10 แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์
ของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังทดลอง

จากภาพที่ 10 แสดงให้เห็นว่า หลังทดลอง กลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ต่ำกว่าก่อนทดลองจำนวน 6 คน สูงกว่าก่อนทดลองจำนวน 5 คน และมีคะแนนเท่าเดิมจำนวน 1 คน ซึ่งคะแนนก่อนทดลองและหลังทดลองไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05



ภาพที่ 11 แผนภูมิแท่งเปรียบเทียบการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาของนักเรียนกลุ่มควบคุม
ก่อนและหลังทดลอง

จากภาพที่ 11 แสดงให้เห็นว่า หลังทดลอง กลุ่มควบคุมมีคะแนนการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาต่ำกว่าก่อนทดลองจำนวน 5 คน สูงกว่าก่อนทดลองจำนวน 2 คน และมีคะแนนเท่าเดิมจำนวน 5 คน

ตารางที่ 7 การทดสอบสมมติฐานทางสถิติของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติคเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนกลุ่มควบคุมด้วยสถิติทดสอบนอนพาราเมตริก (Nonparametric Statistics) The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Rank Test

คนที่	คะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการ ติคเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์		ผลต่างของ คะแนน $d_i = X_i - Y_i$	อันดับที่ ของความ แตกต่าง	อันดับตาม เครื่องหมาย	
	ก่อน(X_i)	หลัง(Y_i)			บวก	ลบ
1	90	90	0	-		
2	88	86	-2	2		3.5
3	84	82	-2	3		3.5
4	83	79	-4	6		6
5	79	80	1	1	1	
6	76	91	15	11	11	
7	74	78	4	7	7	
8	73	79	6	8	8	
9	72	65	-7	9		9
10	71	69	-2	4		3.5
11	69	76	7	10	10	
12	63	65	-2	5		3.5
					T = 37	T = 29

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า ก่อนและหลังทดลอง นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติคเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในแต่ละครั้ง

จากการวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในแต่ละครั้ง มีรายละเอียดดังนี้

การวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 1

ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม มีดังนี้ มีความสนุกสนาน จำนวน 9 คน มีความรู้สึกดีใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 4 คน มีความเพลิดเพลิน ดีใจที่ได้ร่วมทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน และรู้จักเพื่อน ๆ ดีขึ้น อย่างละ 2 คน ส่วนผู้นำกลุ่มใจดี ได้กินขนมอร่อย ๆ ไม่เครียด อย่างละ 1 คน

สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้/ประสบการณ์ มีดังนี้ ได้รู้จักเพื่อน ๆ ดีขึ้น/ลึกซึ้งขึ้น จำนวน 3 คน การทำกิจกรรมร่วมกันมีประโยชน์ และความสามัคคีปรองดองเป็นสิ่งสำคัญในการทำงานเป็นกลุ่ม/ทีม จำนวน 4 คน ส่วนได้รู้ลักษณะนิสัยเพื่อน สนุกสนานเพลิดเพลิน ได้ความรู้ในเรื่องข้อตกลง กฎกติกา และหน้าที่รับผิดชอบของสมาชิก การเล่นเกมทำให้คลายเครียด อย่างละ 1 คน

การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ มีดังนี้ นำความรู้ไปเผยแพร่ให้เพื่อนหรือบุคคลที่ใกล้ชิดได้รับรู้ จำนวน 3 คน เล่นเกมได้เหมาะสม เรียนรู้การทำงานเป็นกลุ่ม การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น อย่างละ 2 คน เรียนรู้การอยู่ร่วมกับเพื่อน รู้จักเพื่อนอย่างลึกซึ้ง อย่างละ 1 คน

ความคิดเห็นที่นักเรียนมีต่อผู้นำกลุ่ม มีดังนี้ ใจดี/ใจดีมาก จำนวน 5 คน จัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ นำไปประยุกต์ใช้ได้ จำนวน 2 คน เป็นผู้นำกลุ่มที่ดี เป็นผู้พูดที่ดี เป็นผู้ฟังที่ดี อยากให้จัดกิจกรรมต่อ และจัดกิจกรรมได้ดี อย่างละ 1 คน

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ อยากให้มีกิจกรรมอย่างนี้อีก สนุกสนานไม่เครียด และมีความรู้สึกที่ดีมีความสุข ทำให้อยากมาเข้าร่วมกิจกรรมอีก

การวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 2

ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม มีดังนี้ มีความสนุกสนาน จำนวน 8 คน ได้ความรู้ในเรื่องผลดี และผลเสียที่เกิดจากการเล่นเกม ตลอดจนแนวทางการแก้ปัญหา จำนวน 4 คน ไม่เครียด จำนวน 3 คน มีความเพลิดเพลิน ผู้นำกลุ่มใจดี อย่างละ 2 คน ได้กินขนมอร่อย ๆ มีความสุข รู้สึกดี รู้จักใช้เวลามากขึ้น และรู้จักเลือกเล่นเกม อย่างละ 1 คน

สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้/ประสบการณ์ มีดังนี้ รู้ผลดีและผลเสียที่เกิดจากการเล่นเกม ตลอดจนแนวทางการแก้ปัญหา จำนวน 8 คน ความสนุกสนานในการทำกิจกรรม จำนวน 1 คน

การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ มีดังนี้ รู้ผลดีผลเสียที่ได้รับจากการเล่นเกมทำให้เลือกเล่นเกมได้เหมาะสมขึ้น จำนวน 4 คน กิจกรรม“คิดกว้าง ก้าวไกล” มีประโยชน์ นำไปประยุกต์ใช้ได้ดี การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นจะใช้เวลาในการเล่นเกมน้อยลง ทำกิจกรรมอื่นเพิ่มมากขึ้น อย่างละ 2 คน ทำให้รู้จักใช้จ่ายเงินเพิ่มมากขึ้น รู้จักปรับตัวเข้ากับผู้อื่น ตักเตือนตัวเองให้ลดการเล่นเกมนิวเตอร์ออนไลน์ได้ และได้ฝึกแสดงความคิดเห็นอย่างละ 1 คน

ความคิดเห็นที่นักเรียนมีต่อผู้นำกลุ่ม มีดังนี้ ใจดี/ใจดีมาก จำนวน 5 คน ผู้นำกลุ่มจัดกิจกรรมได้ดี จำนวน 3 คน เป็นผู้นำกลุ่มที่ดี จำนวน 2 คน มีความสนุกสนาน ให้ความรู้ที่ดี มีความรู้และความเข้าใจในการทำกิจกรรม ให้ความคิดเห็นที่ดี อยากให้จัดกิจกรรมต่อ อย่างละ 1 คน

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ กิจกรรมสนุกดี อยากให้จัดอีก

การวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 3

ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม มีดังนี้ มีความสนุกสนาน จำนวน 8 คน จัดกิจกรรมได้สาระความรู้ดี ไม่เครียด อย่างละ 3 คน มีความสุข รู้สึกดีที่ได้เข้าร่วม อย่างละ 2 คน ได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ จำนวน 3 คน มีความเพลิดเพลิน ได้รับประสบการณ์ในการทำงาน กลุ่ม ผู้นำกลุ่มใจดี ผู้นำกลุ่มมีความสนุกสนาน กิจกรรมที่จัดดี อย่างละ 1 คน

สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้/ประสบการณ์ มีดังนี้ รู้ผลดีผลเสียของการเล่นเกม ทำให้เลือกเล่นเกมได้เหมาะสมขึ้น รู้จักคิดพิจารณาเลือกเกมที่เล่นมากขึ้น ได้ฝึกแสดงความคิดเห็น อย่างละ 2 คน

ฝึกความสามัคคีภายในกลุ่ม ได้คิดแก้ปัญหาเกี่ยวกับการเล่นเกม มีความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาในการเล่นเกมนมากขึ้น รู้จักแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ การเป็นผู้ฟังที่ดี อย่างละ 1 คน

การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ มีดังนี้ รู้จักพิจารณาคุณโทษ และหาทางออกในการใช้เวลาเล่นเกม จำนวน 5 คน รู้คุณค่าของเวลาทำให้เล่นเกมลดลง จำนวน 3 คน รู้จักแสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ปรับปรุงตนเองในเรื่องการใช้เวลาเล่นเกม คอมพิวเตอร์ออนไลน์ อย่างละ 2 คน ได้แสดงความคิดเห็น จำนวน 1 คน

ความคิดเห็นที่นักเรียนมีต่อผู้นำกลุ่ม มีดังนี้ ใจดี/ใจดีมาก จำนวน 5 คน อยากให้จัดกิจกรรมต่อ ทำให้มีความรู้เพิ่มมากขึ้น จัดกิจกรรมได้ดี อย่างละ 2 คน มีความสนุกสนาน ถ่ายทอดความรู้ได้ดี เป็นผู้นำที่ดี มีความรู้และความเข้าใจในการทำกิจกรรม แสดงความคิดเห็นได้ดี อย่างละ 1 คน

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ได้รับความรู้ในเรื่องการใช้เวลาเล่นเกมอย่างมีคุณค่าเพิ่มมากขึ้น

การวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 4

ความรู้สึกรักของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม มีดังนี้ มีความสนุกสนาน จำนวน 9 คน จัดกิจกรรมได้สาระความรู้ดี จำนวน 4 คน รู้จักใช้เวลาเป็นประโยชน์มากขึ้น รู้จักใช้จ่ายเงินให้เป็นประโยชน์มากขึ้น ดีใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้นำกลุ่มใจดี รู้จักใช้เวลา อย่างละ 1 คน

สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้/ประสบการณ์ มีดังนี้ รู้จักใช้จ่ายเงินในการเล่นเกมส์และสิ่งของต่าง ๆ จำนวน 8 คน จัดกิจกรรมได้ดี จำนวน 2 คน มีความสนุกสนาน ฝึกความสามัคคีในหมู่คณะ มีความรู้เกี่ยวกับการเล่นเกมเพิ่มขึ้น รู้จักจัดสรรเวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น อย่างละ 1 คน

การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ มีดังนี้ รู้จักพิจารณาคุณโทษและทางออกในการใช้จ่ายเงินเล่นเกม จำนวน 4 คน รู้จักคุณค่าของเงินทำให้รู้จักใช้จ่ายและเก็บออมเงินมากขึ้น จำนวน 2 คน รู้จักวางแผนใช้จ่ายเงินให้เกิดประโยชน์ จำนวน 1 คน

ความคิดเห็นที่นักเรียนมีต่อผู้นำกลุ่ม มีดังนี้ ใจดี/ใจดีมาก จำนวน 3 คน จัดกิจกรรมได้ดี มีความสนุกสนาน อย่างละ 2 คน อยากให้จัดกิจกรรมต่อ ถ่ายทอดความรู้ได้ดี อย่างละ 1 คน

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีความรู้เกี่ยวกับการใช้จ่ายเงินในการเล่นเกม รู้จักเก็บออมเงินเพิ่มมากขึ้น ผู้นำกลุ่มจัดกิจกรรมสนุกดี อยากให้จัดกิจกรรมอีก

การวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 5

ความรู้สึกรักของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม มีดังนี้ มีความสนุกสนาน กิจกรรมมีสาระได้ความรู้ดี อย่างละ 3 คน เป็นกิจกรรมที่ดีมีประโยชน์ ทำให้มีสมาธิ มีความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพเพิ่มขึ้น ดีใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม อย่างละ 1 คน

สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้/ประสบการณ์ มีดังนี้ บอกผลกระทบที่เกิดจากการเล่นเกมในเรื่องสุขภาพได้ดีขึ้น จำนวน 4 คน รู้จักรักษาสุขภาพ จำนวน 4 คน รู้จักใช้จ่ายเงินและเก็บออมเงิน รู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ อย่างละ 6 คน มีความสุข สนุกสนานในการทำกิจกรรม จำนวน 1 คน

การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ มีดังนี้ รู้จักคิดพิจารณาถึงผลกระทบที่เกิดจากการเล่นเกมดีขึ้น รู้จักคิดพิจารณารักษาสุขภาพ รู้จักเลือกเกมที่เหมาะสมเล่น อย่างละ 3 คน รู้จักคุณค่าของเงิน รู้จักใช้เวลา และรักษาสุขภาพมากขึ้น จำนวน 2 คน

ความคิดเห็นที่นักเรียนมีต่อผู้นำกลุ่ม มีดังนี้ อยากให้จัดกิจกรรมต่อ ๆ ไป ถ่ายทอดความรู้ได้ดี จำนวน 3 คน มีความรู้ความเข้าใจในการจัดกิจกรรม จัดกิจกรรมได้ดี มีความสนุกสนาน อย่างละ 1 คน

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ อยากให้จัดช่วงเวลาอื่น เพราะครั้งนี้มีเวลาในการจัดกิจกรรมน้อยไป (นักเรียนต้องการดู วิซีดี.เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ของกรมสุขภาพจิต ตั้งแต่ต้นจนจบเรื่อง จึงอยากให้จัดกิจกรรมช่วงเวลาอื่น)

การวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 6

ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม มีดังนี้ มีความสนุกสนาน จำนวน 9 คน กิจกรรมมีสาระ ได้ความรู้ดี จำนวน 6 คน มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีคิดคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม จำนวน 3 คน มีความเพลิดเพลิน ดีใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม อย่างละ 1 คน

สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้/ประสบการณ์ มีดังนี้ ความสามัคคีในการทำงานกลุ่ม รู้จักคิดวิเคราะห์ โดยใช้วิธีคิดคุณค่าแท้-คุณค่าเทียมมาประยุกต์ใช้ในเรื่องการใช้เวลา ใช้จ่ายเงิน หรือเลือกสิ่งของเครื่องใช้ จำนวน 6 คน ได้ฝึกพูดแสดงความคิดเห็น จำนวน 1 คน

การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ มีดังนี้ สามารถนำความรู้เกี่ยวกับวิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม พินิจพิจารณาในการเล่นเกมน และซื้อสิ่งของต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน รู้คุณค่าของเงิน การใช้จ่ายเงินและเก็บออมเงิน จำนวน 3 คน

ความคิดเห็นที่นักเรียนมีต่อผู้นำกลุ่ม มีดังนี้ สามารถจัดกิจกรรมได้ดี จำนวน 3 คน มีความสนุกสนาน ผู้นำกลุ่มใจดี/ใจดีมาก อย่างละ 1 คน

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีความสุขมากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

การวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 7

ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม มีดังนี้ มีความสนุกสนาน จำนวน 10 คน มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการคิดคุณค่าแท้-คุณค่าเทียมในการเล่นเกมน จำนวน 2 คน มีความสุขที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ จำนวน 1 คน

สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้/ประสบการณ์ มีดังนี้ ได้รู้จักคิดพิจารณาคุณค่าแท้-คุณค่าเทียมในการใช้สิ่งต่าง ๆ ตลอดจนการใช้เวลา ใช้จ่ายเงิน และรักษาสุขภาพในการเล่นเกมน จำนวน 4 คน ได้แสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น จำนวน 3 คน ได้นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การทำกิจกรรมมีความสนุกสนานเพลิดเพลิน อย่างละ 2 คน ได้วาดรูปและระบายสี จำนวน 1 คน

การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ มีดังนี้ นำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ จำนวน 4 คน เผยแพร่ให้เพื่อนหรือผู้อื่นได้รับรู้ จำนวน 2 คน เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์คณน้อยลง เลือกเล่นเกมและเลือกใช้สิ่งของได้ดีขึ้น โดยนำวิธีคิดคุณค่าแท้-คุณค่าเทียมมาคิดพิจารณาตัดสินใจ รู้จักแสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน ๆ ได้ดี รู้จักใช้เวลาในการอ่านหนังสือเพิ่มมากขึ้น อย่างละ 1 คน

ความคิดเห็นที่นักเรียนมีต่อผู้นำกลุ่ม มีดังนี้ จัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์นำไปประยุกต์ใช้ได้ จำนวน 3 คน ใจดี/ใจดีมาก จำนวน 2 คน อยากให้จัดกิจกรรมต่อไป เป็นผู้นำที่ดี มีความสนุกสนานในการทำกิจกรรม อย่างละ 1 คน

การวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 8

ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม มีดังนี้ มีความสนุกสนาน จำนวน 6 คน มีความรู้สึกที่ดีที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 3 คน ผู้นำกลุ่มใจดี มีความเพลิดเพลิน ดีใจที่ได้ร่วมทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน และจิตใจสงบขึ้น อย่างละ 1 คน

สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้/ประสบการณ์ มีดังนี้ ได้ความรู้และฝึกจินตนาการโดยการฟังเพลงในจังหวัดต่าง ๆ และการฟังเสียงบรรยาย จำนวน 4 คน ได้รู้จักและเข้าใจอารมณ์ตนเองดีขึ้น จำนวน 3 คน สนุกสนานเพลิดเพลิน จำนวน 2 คน ได้ฝึกจินตนาการทำให้จิตใจผ่อนคลายไม่เครียด สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ อย่างละ 1 คน

การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ มีดังนี้ นำความรู้ไปเผยแพร่ให้เพื่อนหรือบุคคลที่ใกล้ชิดได้รับรู้ รู้จักการทำสมาธิ อยู่อย่างมีสติไม่ประมาท อย่างละ 3 คน เลือกเล่นเกมได้อย่างเหมาะสม เรียนรู้การทำงานเป็นกลุ่ม การรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน ๆ อย่างละ 2 คน เรียนรู้การอยู่ร่วมกับเพื่อน การรู้จักเพื่อนอย่างลึกซึ้ง อย่างละ 1 คน

ความคิดเห็นที่นักเรียนมีต่อผู้นำกลุ่ม มีดังนี้ ใจดี/ใจดีมาก จำนวน 4 คน เป็นผู้นำกลุ่มที่ดี จำนวน 2 คน จัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ จัดกิจกรรมได้ดี เป็นผู้ฟังที่ดี อย่างละ 1 คน

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ นักเรียนมีความสุขที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

การวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 9

ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม มีดังนี้ มีความสนุกสนาน จำนวน 7 คน ได้ผ่อนคลายอารมณ์ไม่เครียด จำนวน 3 คน ผู้นำกลุ่มใจเย็น รู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองดีขึ้น มีความเพลิดเพลิน อย่างละ 1 คน

สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้/ประสบการณ์ มีดังนี้ การจินตนาการทำให้ผ่อนคลายความเครียดได้ จำนวน 4 คน ได้รับความสนุกสนาน รู้สึกผ่อนคลายความเครียด สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันโดยเฉพาะเมื่อเกิดความเครียด อย่างละ 2 คน มีความสุขที่ได้ฝึกทำจินตนาการ จำนวน 1 คน

การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ มีดังนี้ นำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ จำนวน 6 คน นำความรู้ไปเผยแพร่ให้เพื่อนหรือบุคคลที่ใกล้ชิดได้รับรู้ รับฟังความคิดเห็นของเพื่อน ๆ ได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ อย่างละ 2 คน รู้วิธีการจินตนาการที่เหมาะสมกับตนเอง จำนวน 1 คน

ความคิดเห็นที่นักเรียนมีต่อผู้นำกลุ่ม มีดังนี้ ใจดี/ใจดีมาก จำนวน 7 คน จัดกิจกรรมได้ดี จำนวน 3 คน เป็นผู้นำกลุ่มที่ดี อยากให้จัดกิจกรรมต่อ อย่างละ 2 คน จัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์นำไปประยุกต์ใช้ได้ จำนวน 1 คน

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ นักเรียนมีความสุขที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

การวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 10

ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม มีดังนี้ มีความสนุกสนาน จำนวน 9 คน มีความรู้เกี่ยวกับการวิเคราะห์พฤติกรรมด้วยกระบวนการ A-B-C จำนวน 4 คน ได้ฝึกพูดแสดงความคิดเห็น จำนวน 2 คน ผู้นำกลุ่มใจดีสอนสนุก จำนวน 1 คน

สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้/ประสบการณ์ มีดังนี้ รู้ผลเสียที่เกิดขึ้นกับตนเองจากการเล่นเกมมากเกินไป จำนวน 4 คน ได้ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบจากการเล่นเกมไม่เหมาะสม ได้รู้จักตนเองและ

เพื่อน ๆ ดีขึ้น อย่างละ 3 คน ทำให้ได้แก้ปัญหาที่เกิดจากการเล่นเกมได้ดีขึ้น ได้ฝึกคิดวิเคราะห์และวางแผนการใช้ชีวิต อย่างละ 2 คน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ จำนวน 1 คน

การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ มีดังนี้ นำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ จำนวน 6 คน ได้แสดงความคิดเห็น จำนวน 2 คน ได้รู้จักเพื่อนเพิ่มมากขึ้น/ลึกซึ้งขึ้น การรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน การเล่นเกมลดน้อยลงใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มากขึ้น รู้ผลดีผลเสียของการเล่นเกม อย่างละ 1 คน

ความคิดเห็นที่นักเรียนมีต่อผู้นำกลุ่ม มีดังนี้ ใจดี/ใจดีมาก จำนวน 4 คน เป็นผู้นำกลุ่มที่ดี จำนวน 3 คน จัดกิจกรรมได้อย่างสนุกสนาน อยากให้จัดกิจกรรมต่อ อย่างละ 2 คน จัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์นำไปประยุกต์ใช้ได้ เป็นผู้พูดที่ดี อย่างละ 1 คน

การวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 11

ความรู้สึกละเอียดของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม มีดังนี้ มีความสนุกสนาน จำนวน 7 คน มีความรู้เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายชีวิตทั้งระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว จำนวน 5 คน รู้จักตั้งเป้าหมายในการเรียนมากขึ้น จำนวน 2 คน มีความสุข การทำกิจกรรมไม่เครียด อย่างละ 1 คน

สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้/ประสบการณ์ มีดังนี้ ได้ความรู้เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายชีวิตและวางแผนชีวิตในระยะต่าง ๆ ได้ จำนวน 4 คน มีความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลา ใช้เงิน และรักษาสุขภาพในการเล่นเกมที่เหมาะสมเพิ่มมากขึ้น จำนวน 3 คน รู้จักวางแผนชีวิตของตนเอง จำนวน 2 คน รู้จักจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้น นำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้ดี มีวิธีการทำงานให้สำเร็จตามแผนที่วางไว้ อย่างละ 1 คน

การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ มีดังนี้ นำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ จำนวน 6 คน รู้จักวางแผนใช้เวลาในการเรียนได้ดีขึ้น จำนวน 3 คน เล่นเกมลดน้อยลง เผยแพร่ความรู้ให้เพื่อน ได้รับรู้ รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น อย่างละ 1 คน

ความคิดเห็นที่นักเรียนมีต่อผู้นำกลุ่ม มีดังนี้ ใจดี/ใจดีมาก จำนวน 5 คน เป็นผู้นำกลุ่มที่ดี จำนวน 3 คน เป็นผู้พูดผู้ฟังที่ดี อยากให้จัดกิจกรรมต่อ อย่างละ 1 คน

การวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 12

ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม มีดังนี้ มีความสนุกสนาน จำนวน 9 คน ได้รับความรู้ต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น จำนวน 6 คน มีความรู้สึกดีใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 4 คน รู้จักตัวเองและเพื่อน ๆ มากขึ้น จำนวน 3 คน ดีใจที่ได้ร่วมทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ได้กินขนมอร่อย ๆ ผู้นำกลุ่มใจดี มีความสุขที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ อย่างละ 2 คน ได้เรียนรู้การทำงานเป็นกลุ่มมากขึ้น ได้แสดงความคิดเห็น การเป็นผู้ฟังผู้พูดที่ดี อย่างละ 1 คน

สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้/ประสบการณ์ มีดังนี้ สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ จำนวน 6 คน รู้จักการเป็นผู้นำและผู้ตามภายในกลุ่ม จำนวน 3 คน ได้แสดงความคิดเห็น จำนวน 2 คน

การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ มีดังนี้ นำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ จำนวน 9 คน รู้จักใช้เวลา ใช้จ่ายเงิน รักษาสุขภาพ และเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้เหมาะสม จำนวน 5 คน เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี สามารถพูดได้เหมาะสมขึ้น จำนวน 3 คน เรียนรู้การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี จำนวน 2 คน การให้ความร่วมมือในการทำงาน และเรียนรู้การอยู่ร่วมกับเพื่อน อย่างละ 1 คน

ความคิดเห็นที่นักเรียนมีต่อผู้นำกลุ่ม มีดังนี้ ใจดี/ใจดีมาก จำนวน 6 คน จัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ นำไปประยุกต์ใช้ได้ มีความสนุกสนาน อย่างละ 2 คน กล้าแสดงออก จัดกิจกรรมได้ดี อยากให้จัดกิจกรรมต่อ อย่างละ 1 คน

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และผู้นำกลุ่ม

เป็นการวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อ โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา แบบสอบถามมี 2 ตอน ตอนที่ 1 เป็นแบบมาตราประมาณค่า วิเคราะห์ด้วยค่ามัธยฐาน และค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ และตอนที่ 2 เป็นคำถามปลายเปิด ให้นักเรียนเขียนแสดงความคิดเห็น และให้ข้อเสนอแนะ วิเคราะห์ด้วยการบรรยาย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ 8 ค่ามัธยฐานและค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของคะแนนความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และต่อผู้นำกลุ่ม

ข้อที่	ข้อความ	ค่ามัธยฐาน	ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์
1	ฉันเข้าใจวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ และวิธีการ ดำเนินการเข้าร่วมโปรแกรม	4.0	0.50
2	ฉันปฏิบัติตามข้อตกลงของการเข้าร่วมโปรแกรม	4.0	0.50
3	ฉันมีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ในการเข้าร่วม โปรแกรม	4.0	0.38
4	ฉันรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกด้วย ความใส่ใจ	4.0	0.75
5	ฉันได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของฉันต่อสมาชิก	4.0	0.50
6	ฉันพึงพอใจกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วม โปรแกรม	4.0	0.50
7	ฉันได้รู้จักและเข้าใจตนเองในเรื่องการเล่นเกมส์ คอมพิวเตอร์ออนไลน์ และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้	4.5	0.50
8	ฉันตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเองในด้าน ต่าง ๆ จากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์มากเกินไป	4.5	0.50
9	ฉันตระหนักถึงความสำคัญของการรู้จักใช้เวลา ใช้จ่ายเงิน และรักษาสุขภาพของตนเองในการเล่นเกมส์	4.5	0.50
10	จากการเข้าร่วมโปรแกรมส่งผลให้ฉันมีความรู้และความ เข้าใจเรื่องการเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ทำให้เกิดประโยชน์	4.5	0.50

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่ามัธยฐาน	ค่าเบี่ยงเบน ควอไทล์
11	ฉันสามารถนำเนื้อหาที่ผู้นำกลุ่มจัดให้ไปประยุกต์ใช้ได้	4.0	0.50
12	ฉันมีแนวทางปฏิบัติตัวในการเล่นเกมนได้ดีขึ้น หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม	4.0	0.50
13	ฉันมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม	5.0	0.50
14	ฉันอยากให้ออกกิจกรรมอย่างนี้อีกต่อเนือง	4.0	0.50
15	ฉันมีความสุขที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม	5.0	0.38
16	ผู้นำกลุ่มมีความพร้อมในการจัดกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้ง	4.0	0.50
17	ผู้นำกลุ่มได้เตรียมสื่ออุปกรณ์ต่าง ๆ สำหรับการจัดกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้งได้อย่างเหมาะสม	4.5	0.50
18	ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นความรู้สึกรู้สึกต่อประเด็นต่าง ๆ ในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ	5.0	0.50
19	ผู้นำกลุ่มตั้งประเด็นคำถามให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างน่าสนใจ	5.0	0.50
20	ผู้นำกลุ่มให้การยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกอย่างเท่าเทียมกัน	5.0	0.50
21	ผู้นำกลุ่มสามารถพูด อธิบายสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจน และตรงประเด็น	4.5	0.50
22	ผู้นำกลุ่มสามารถเชื่อมโยงสาระต่าง ๆ และสรุปได้อย่างชัดเจน	5.0	0.38
23	ผู้นำกลุ่มสื่อสารกับสมาชิกด้วยน้ำเสียงที่น่าฟัง ชัดเจน มีความเหมาะสม	5.0	0.50
24	ผู้นำกลุ่มสามารถจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งได้เหมาะสมกับเวลา	4.0	0.50
25	ผู้นำกลุ่มสามารถเรียบเรียง และถ่ายทอดเนื้อหาสาระได้อย่างเป็นระบบขั้นตอน และมีประสิทธิภาพ	4.5	0.50
26	ผู้นำกลุ่มสามารถจูงใจ และให้กำลังใจสมาชิกในการพูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้เป็นอย่างดี	5.0	0.00

จากตารางที่ 8 ค่ามัธยฐานและค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ของแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการจัดโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และความคิดเห็นต่อผู้นำกลุ่ม ภายหลังจากเสร็จสิ้นการจัดโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาอยู่ในระดับมาก ถึง มากที่สุด (ระหว่าง 4.00 ถึง 5.00) และมีการกระจายของคะแนนในระดับน้อย (ระหว่าง 0.00 ถึง 0.75) แสดงว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาได้รับประสบการณ์ ได้เรียนรู้ตามเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา คือ มีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง การใช้เวลา การใช้จ่าย การรักษาสุขภาพ การวิเคราะห์ปัญหา วิธีคิดแบบคุณโทษทางออก วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม กระบวนการคิดวิเคราะห์ A-B-C เกี่ยวกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ทำให้นักเรียนรู้จักคิดพิจารณาและตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเองในด้านต่าง ๆ อันเกิดจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์อย่างไม่เหมาะสม และสามารถคิดปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้ดีขึ้นได้ และทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ส่งผลให้นักเรียนรู้จักใช้เวลา ใช้เวลาอย่างมีคุณค่าเนื่องจากเล่นเกมน้อยลงมีเวลาทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น เล่นกีฬา ทำงานบ้าน อ่านหนังสือทำการบ้านเพิ่มมากขึ้น ฯลฯ ทำให้นักเรียนรู้จักใช้เวลา ใช้จ่ายเงินในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ รู้จักเก็บออมเงิน รู้จักรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจได้ดียิ่งขึ้น ตลอดจนรู้จักตั้งเป้าหมายชีวิต ทำให้นักเรียนมองเห็นแนวทางปฏิบัติเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นสามารถคิดวางแผนการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ ปฏิบัติงานได้ตามแผนที่วางไว้ สามารถคิดพิจารณาและตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเองในด้านต่าง ๆ อันเกิดจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์อย่างไม่เหมาะสม มีความตระหนักถึงความสำคัญของการรู้จักใช้เวลา การใช้จ่ายเงินและเก็บออมเงิน การรักษาสุขภาพของตนเอง และผลเสียที่เกิดขึ้นจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์มากเกินไป และสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น ตลอดจนสามารถพัฒนาตนเองได้ดียิ่งขึ้น

นักเรียนมีความพึงพอใจกับสิ่งที่ได้เรียนรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ได้ร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ดูเทพวิชีตีเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ของกรมสุขภาพจิต วาดรูปภาพและระบายสี เขียนบทกลอน สุภาษิต คำพังเพย การจินตนาการ โดยการฟังเพลงบรรเลงจังหวะช้าหรือจังหวะเร็วและฟังเทพเสียงบรรยาย การทำสมาธิโดยนั่งสมาธิและเดินจงกรม ทำให้นักเรียนมีความรู้ และมีความเข้าใจตนเองในเรื่องการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ดี นักเรียนมีความพึงพอใจ สนุกสนาน มีความสุขที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ได้ฝึกการเป็นผู้พูดผู้ฟังที่ดี มีความกล้าแสดงออกมากยิ่งขึ้น เรียนรู้การทำงานเป็นทีม มีความรักความสามัคคีในหมู่คณะ ฝึกการเป็นผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือจาก

เพื่อน สำหรับความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อผู้นำกลุ่มนั้น นักเรียนมีความเห็นว่าผู้นำกลุ่มเอาใจใส่นักเรียนดี ใจดี อบอุน ใจเย็น นักเรียนมีความรู้สึกไว้วางใจ มีความตั้งใจจัดกิจกรรม โดยจัดเตรียมสื่ออุปกรณ์ต่าง ๆ สำหรับการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งได้อย่างเหมาะสม จัดกิจกรรมหลากหลายให้เล่นเกม อภิปรายกลุ่ม วาดภาพและระบายสี เปิดเพลงให้ฟัง นั่งสมาธิ คุวิชีดี เป็นต้น เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น ให้กำลังใจและกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น โดยการตั้งประเด็นคำถามให้นักเรียนได้ตอบอย่างหลากหลาย ยอมรับในความคิดเห็นของนักเรียน สามารถงูใจ และให้กำลังใจสมาชิกในการพูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้เป็นอย่างดี ตลอดจนสามารถสรุปได้ตรงประเด็น พูดอธิบายได้ชัดเจน น่าสนใจ

ข้อเสนอแนะของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

นักเรียนเสนอแนะว่าควรจัดกิจกรรมอย่างนี้ให้นักเรียนอีก เพราะได้รับความรู้ มีความสนุกสนาน และมีความสุขที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ได้ประสบการณ์ทั้งในด้านส่วนตัว และสังคม เรียนรู้การทำงานเป็นทีม การให้ความช่วยเหลือและให้ความร่วมมือในการทำงาน การมีความสามัคคีในหมู่คณะ นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็น ทำให้กล้าแสดงออกและแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น ได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้ความสัมพันธ์ในกลุ่มดีขึ้น รู้จักการเป็นผู้พูดผู้ฟังที่ดี ได้ฝึกพูด ทำให้รู้จักการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ทำให้รู้จักแบ่งเวลา และวางแผนการใช้ชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น มองเห็นคุณโทษและหาทางออกที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ นักเรียนมีโอกาสได้สำรวจตนเอง นักเรียนได้เรียนรู้วิถีคิดแบบคุณโทษทางออก และวิถีคิดแบบคุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม การคิดวิเคราะห์ด้วยกระบวนการ A-B-C ทำให้มีความคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเล่นเกมและการดำเนินชีวิตประจำวันมากขึ้น จากความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ทำให้นักเรียนมีความคิดเกี่ยวกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้มีพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์เปลี่ยนแปลงไปด้วย

ข้อเสนอแนะอื่นๆ หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา นักเรียนเห็นว่าต้องการให้จัดกิจกรรมอีกและถ้ามีการจัดกิจกรรมต่อไปนักเรียนยินดีเข้าร่วมกิจกรรม เพราะได้รับความรู้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ดี และในการเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนมีความสนุกสนาน มีความสุขที่ได้ทำกิจกรรม

ข้อวิจารณ์

ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียน พบว่า 1) ก่อนและหลังทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 2) หลังทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนกลุ่มควบคุม พบว่า 3) ก่อนและหลังทดลอง นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3

จากผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา สามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้เป็นอย่างดี ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการนำวิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม ตามหลักโยนิโสมนสิการของพระพุทธมกุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2551) การคิดวิเคราะห์ด้วยกระบวนการ A-B-C แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญาของ Meichenbaum (1977) Beck (1979) และสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2550) มาใช้ในการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อพัฒนาความรู้สึกรู้สึกดีทัศนคติ อารมณ์ สามารถปรับพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้เวลา การใช้จ่ายเงิน และการรักษาสุขภาพของนักเรียนกลุ่มทดลองได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ผู้วิจัยนำแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของบัณฑิต ศรีไพศาล (2550) เข้าใจเข้าใจถึงเด็กไทยยุค...ไซเบอร์ของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต (2547) รู้ทันเกมคอมพิวเตอร์ของ ยืน ภู่วรรณ และ ณัฏ ภู่วรรณ (2550) แบบสอบถาม Internet Addiction Test (IAT) ของ Young (2006) และพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของ Block (2008) ซึ่งมีชื่อเรียกว่า SIGNS ประกอบด้วย S = นอนไม่เป็นเวลา นอนดึก ตื่นสาย หรือรู้สึกอ่อนเพลียเมื่อตื่นนอนตอนเช้า I = รู้สึกหงุดหงิด กระทบกระวายเป็นเมื่อไม่ได้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ มีความคิดหมกมุ่นวนเวียนเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ และกิจกรรมต่าง ๆ ในคอมพิวเตอร์ เช่น ดูภาพโป๊ เล่นเกมส่งข้อความ เป็นต้น รวมถึงการแสดงความหงุดหงิดเมื่อถูกบอกให้หยุดหรือเลิกเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ G = ความรู้สึกผิดที่ใช้คอมพิวเตอร์ไม่เหมาะสม ดังนั้นจึงพยายามซ่อนเร้นปกปิดอย่างชัดเจนเกี่ยวกับการเข้าชั่วโมงหรือชื่ออุปกรณ์ในการเล่น การออนไลน์ (ลบข้อมูลการออนไลน์ ใช้รหัสผ่านในการเล่น) ปกปิดการเข้าเล่น ปกป้องตัวเองเมื่อถูกสอบถาม N = มีอาการ “ตื่นก็คิด

นอนกัฟีน” เกี่ยวกับการเล่นเกม นอนหลับกัฟีนเกี่ยวกับการเล่นเกมหรือการใช้คอมพิวเตอร์ S = ความสัมพันธ์กับผู้อื่นลดต่ำลง แยกตัวออกจากสังคม อยู่ในโลกลงส่วนตัว แยกโลกสมมติในเกมกับโลกในความจริงไม่ออก ตกอยู่ในโลกของเกม (โลกเสมือนจริง) กลายเป็นคนไม่ทำงาน ไม่เรียน ไม่รักษาสุขภาพ โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดดังกล่าวข้างต้นมาใช้ในการสร้างโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาให้กับนักเรียนกลุ่มทดลอง ซึ่งหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ได้จริง สามารถคิดพิจารณาและวางแผนการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เลือกเล่นเกมที่มีประโยชน์เหมาะสมกับวัย รู้จักใช้เวลา รู้จักเก็บออมเงินและรู้จักใช้จ่ายเงินในการเล่นเกมนได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น ตลอดจนทำให้นักเรียนรู้จักรักษาสุขภาพ ดังผลที่ได้จากการบันทึกความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ดังนี้

กิจกรรมครั้งที่ 1 สิ่งที่ได้เรียนรู้ทำให้รู้จักเพื่อน ๆ ดีขึ้น/ลึกซึ้งขึ้น ได้ทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ ทำให้รู้ว่าความสามัคคีปรองดองเป็นสิ่งสำคัญในการทำงานเป็นกลุ่ม/ทีม รู้ลักษณะนิสัยของตนเองและเพื่อน สนุกสนานเพลิดเพลิน ได้ความรู้ในเรื่องข้อตกลง กฎกติกา หน้าที่รับผิดชอบของสมาชิก นักเรียนนำความรู้ไปเผยแพร่ให้เพื่อนหรือบุคคลที่ใกล้ชิดได้รับรู้ เลือกเล่นเกมได้เหมาะสม ฝึกการเป็นผู้นำ - ผู้ตามที่ดี ฝึกการเป็นผู้พูด - ผู้ฟังที่ดี เรียนรู้การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม เรียนรู้การทำงานเป็นกลุ่ม เรียนรู้การอยู่ร่วมกับเพื่อน การรู้จักเพื่อนอย่างลึกซึ้ง

กิจกรรมครั้งที่ 2 ทำให้รู้ผลดีและผลเสียที่เกิดจากการเล่นเกม ตลอดจนแนวทางการแก้ปัญหา รู้ผลดีผลเสียที่ได้รับจากการเล่นเกมทำให้เลือกเล่นเกมได้เหมาะสมขึ้น รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น จะใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เล่นเกมน้อยลงทำกิจกรรมอื่นเพิ่มมากขึ้น รู้จักใช้จ่ายเงินเพิ่มมากขึ้น รู้จักปรับตัวเข้ากับผู้อื่น ตักเตือนตัวเองให้ลดการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ออนไลน์ได้ และได้ฝึกแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมครั้งที่ 3 ทำให้รู้ผลดีผลเสียของการเล่นเกม รู้จักคิดพิจารณาเลือกเกมที่เล่นมากขึ้น เลือกเล่นเกมได้เหมาะสมขึ้น ได้ฝึกแสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็น ฝึกความสามัคคีภายในกลุ่ม ได้คิดแก้ปัญหาเกี่ยวกับการเล่นเกม มีความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาในการเล่นเกมนมากขึ้น รู้จักแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ รู้จักพิจารณาคุณค่า และหาทางออกในการใช้เวลาเล่นเกม

ปรับปรุงตนเองในการเล่นเกม รู้คุณค่าของเวลาทำให้เล่นเกมลดลง รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ได้แสดงความคิดเห็น

กิจกรรมครั้งที่ 4 ทำให้มีความรู้เกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์และการเล่นเกมที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น รู้จักใช้จ่ายเงินในการเล่นเกมและซื้อสิ่งของต่าง ๆ ฝึกความร่วมมือในการทำงาน ความสามัคคีในหมู่คณะ ฝึกรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักจัดสรรเวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ รู้จักคิดพิจารณาคุณโทษ และทางออกในการใช้จ่ายเงินเล่นเกม รู้จักคุณค่าของเงินทำให้รู้จักใช้จ่ายและเก็บออมเงินมากขึ้น รู้จักวางแผนใช้จ่ายเงินให้เกิดประโยชน์

กิจกรรมครั้งที่ 5 ทำให้รู้ผลเสียต่อสุขภาพที่เกิดจากการเล่นเกม รู้จักรักษาสุขภาพเพิ่มมากขึ้น รู้จักใช้จ่ายเงินและเก็บออมเงิน รู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เรียนรู้การทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม รู้จักคิดพิจารณาถึงผลกระทบที่เกิดจากการเล่นเกมดีขึ้น รู้จักรักษาสุขภาพ รู้จักเลือกเกมที่เหมาะสม รู้คุณค่าของเงิน รู้จักใช้จ่ายเงินและเก็บออมเงิน รู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มากขึ้น

กิจกรรมครั้งที่ 6 ทำให้รู้จักคิดวิเคราะห์โดยใช้วิธีคิดคุณค่าแท้-คุณค่าเทียมมาประยุกต์ใช้ในเรื่องการใช้เวลา ใช้จ่ายเงิน หรือเลือกสิ่งของเครื่องใช้ เรียนรู้เรื่องความสามัคคี ในการทำงาน กลุ่ม ได้ฝึกพูดแสดงความคิดเห็น นำความรู้เกี่ยวกับวิธีคิดแบบคุณค่าแท้ - คุณค่าเทียมมาพิจารณาเกี่ยวกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และการเลือกใช้สิ่งของต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน รู้คุณค่าของเงิน การใช้จ่ายเงินและเก็บออมเงิน

กิจกรรมครั้งที่ 7 ทำให้ได้รู้จักคิดพิจารณาเกี่ยวกับการเลือกใช้สิ่งของต่าง ๆ ตลอดจนการใช้เวลา ใช้จ่ายเงิน และรักษาสุขภาพในการเล่นเกม โดยนำวิธีคิดแบบคุณค่าแท้ - คุณค่าเทียมมาประยุกต์ใช้ ได้แสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ได้นำความรู้จากการทำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ได้วาดรูปและระบายสี นำความรู้เรื่องวิธีคิดแบบคุณค่าแท้ - คุณค่าเทียมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน นำความรู้ไปเผยแพร่ให้เพื่อนหรือบุคคลที่ใกล้ชิดได้รับรู้ รู้จักเลือกเล่นเกมที่เป็นประโยชน์ เล่นเกมลดน้อยลง เลือกใช้สิ่งของได้ดีขึ้น รู้จักแสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักใช้เวลาในการอ่านหนังสือเพิ่มมากขึ้น

กิจกรรมครั้งที่ 8 รู้วิธีการทำสมาธิ การเดินจงกรม และได้ฝึกปฏิบัติ ทำให้ผ่อนคลายความเครียด นำความรู้ไปเผยแพร่ต่อ รู้วิธีการทำสมาธิ อยู่อย่างมีสติไม่ประมาท เลือกเล่นเกมได้

อย่างเหมาะสม เรียนรู้การทำงานเป็นกลุ่ม ฝึกรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เรียนรู้การอยู่ร่วมกับเพื่อน และการรู้จักเพื่อนให้ลึกซึ้งขึ้น

กิจกรรมครั้งที่ 9 ทำให้ได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการจินตนาการ ได้ฝึกจินตนาการ โดยการฟังเพลงในจังหวะช้าและเร็ว และการฟังเสียงบรรยาย ทำให้จิตใจเกิดความผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียด ได้รู้จักและเข้าใจอารมณ์ตนเองดีขึ้น สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเกิดความเครียด นำความรู้ไปเผยแพร่ต่อ นำความรู้เกี่ยวกับการจินตนาการไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ฝึกการเป็นผู้พูด - ผู้ฟังที่ดี ฝึกรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ เรียนรู้วิธีการจินตนาการที่เหมาะสมกับตนเอง

กิจกรรมครั้งที่ 10 ทำให้รู้ผลเสียที่เกิดขึ้นกับตนเองจากการเล่นเกมมากเกินไป ได้ความรู้เกี่ยวกับผลเสียจากการเล่นเกมไม่เหมาะสม โดยใช้การคิดวิเคราะห์ด้วยกระบวนการ A-B-C ได้รู้จักเข้าใจตนเองและเพื่อน ๆ ดีขึ้น/ลึกซึ้งขึ้น ทำให้สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากการเล่นเกมได้ ได้ฝึกคิดวิเคราะห์และวางแผนการใช้ชีวิต สามารถนำความรู้เกี่ยวกับการคิดวิเคราะห์ด้วยกระบวนการ A-B-C ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ รู้ผลดีผลเสียของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มากขึ้น เล่นเกมลดน้อยลง รู้จักเพื่อนเพิ่มมากขึ้น กล้าแสดงออก ฝึกแสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็น

กิจกรรมครั้งที่ 11 ทำให้มีความรู้เกี่ยวกับการใช้เวลา ใช้เงิน และรักษาสุขภาพในการเล่นเกมที่ให้เหมาะสมเพิ่มมากขึ้น มีความรู้เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายชีวิตและวางแผนชีวิตในระยะต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้จักวางเป้าหมายชีวิตทั้งระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาวด้วยตนเอง รู้จักจัดแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้น นำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตได้ สามารถปฏิบัติงานให้สำเร็จ ตามแผนที่วางไว้ สามารถนำความรู้เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายไปประยุกต์ใช้ในการตั้งเป้าหมายในการเรียน และในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตได้ รู้จักวางแผนและจัดสรรเวลาในการศึกษาเล่าเรียนได้ดีขึ้น เล่นเกมลดน้อยลง เผยแพร่ความรู้ให้เพื่อนได้รับรู้ ตลอดจนรู้จักแสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

กิจกรรมครั้งที่ 12 ทำให้สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เรียนรู้การเป็นผู้นำและผู้ตามภายในกลุ่ม ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ได้แสดงความคิดเห็น นำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งรู้จักใช้เวลาใช้จ่ายเงิน รักษาสุขภาพ และเลือกเล่นเกมได้เหมาะสม เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี สามารถพูดคุยได้

เหมาะสมขึ้น เรียนรู้การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เรียนรู้การให้ความร่วมมือให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการทำงานกลุ่ม และเรียนรู้การอยู่ร่วมกับเพื่อน

นอกจากนี้จากการประเมินโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา พบว่า ทำให้นักเรียนรู้จักคิดพิจารณาและตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเองในด้านต่าง ๆ อันเกิดจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์อย่างไม่เหมาะสม และสามารถคิดปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้ดีขึ้นได้ และทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ส่งผลให้นักเรียนรู้จักใช้เวลา ใช้เวลาอย่างมีคุณค่า เนื่องจากเล่นเกมน้อยลงมีเวลาทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น เล่นกีฬา ทำงานบ้าน อ่านหนังสือทำการบ้านเพิ่มมากขึ้น ฯลฯ ทำให้นักเรียนรู้จักใช้เวลา ใช้จ่ายเงินในการเล่นเกมนิวเตอร์ รู้จักเก็บออมเงิน รู้จักรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจได้ดีขึ้น ตลอดจนรู้จักตั้งเป้าหมายชีวิต ทำให้นักเรียนมองเห็นแนวทางปฏิบัติเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ นักเรียนมีความพึงพอใจ สนุกสนาน มีความสุขที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ได้ฝึกการเป็นผู้พูดผู้ฟังที่ดี มีความกล้าแสดงออกมากยิ่งขึ้น เรียนรู้การทำงานเป็นทีม ความรักความสามัคคีในหมู่คณะ ฝึกการเป็นผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน ตลอดจนมีความเห็นว่าเป็นผู้นำกลุ่มเอาใจใต้นักเรียนดี ใจดี อ่อนน้อม ใจเย็น นักเรียนมีความรู้สึกไว้วางใจ มีความตั้งใจจัดกิจกรรม โดยจัดเตรียมสื่ออุปกรณ์ต่าง ๆ สำหรับการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งได้อย่างเหมาะสม จัดกิจกรรมหลากหลาย จึงสรุปได้ว่า การนำโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ได้จากการนำแนวคิดทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา สามารถช่วยให้นักเรียนคิดเป็น รู้จักคิดพิจารณา รู้วินิจฉัย รู้เหตุรู้ผลในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเกี่ยวกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ นอกจากนี้ ทำให้นักเรียนวิเคราะห์ตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น สามารถวางแผนการใช้เวลาจัดแบ่งเวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้เหมาะสม และรู้จักใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ รู้จักใช้จ่ายเงินและเก็บสะสมเงินได้ดีขึ้น ตลอดจนสามารถรักษาสุขภาพ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา สามารถทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ส่งผลให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมนั้นคือ พฤติกรรมการเล่นเกมลดน้อยลง โดยใช้เวลา ใช้จ่ายเงินในการเล่นเกมนิวเตอร์ลดน้อยลง รู้จักรักษาสุขภาพมากขึ้น และสามารถคิดวิเคราะห์ คิดตัดสินใจแก้ปัญหาได้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2549) ที่ได้กล่าวไว้ว่า...ปัญญาเป็นความรู้ ความรู้ชัด รู้ตรงตามความเป็นจริง รู้เหตุ รู้ผล รู้ดี รู้ชั่ว รู้ถูก รู้ผิด รู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งทั้งหลาย รู้เข้าใจถ่องแท้ รู้เข้าใจสภาวะ รู้วินิจฉัยพิจารณา รู้คิด รู้วินิจฉัย รู้ที่จะจัดแจง จัดการหรือดำเนินการ... และสอดคล้องกับแนวคิดของ Kazdin (2001) ได้กล่าวไว้ว่า การปรับพฤติกรรมทางปัญญา เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอกอันเกิดจากความคิด ซึ่งเมื่อบุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ความเชื่อ ทศนคติ การดีความ

การตั้งข้อสันนิษฐาน กลวิธีในการสนองตอบ ความคาดหวัง ค่านิยม อารมณ์ความรู้สึก เป็นต้น จะทำให้พฤติกรรมการแสดงออกเปลี่ยนแปลงต่างไปจากเดิม... ส่วนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกม คอมพิวเตอร์ออนไลน์ส่งผลกระทบต่อผู้เล่นในเรื่องการใช้เวลาและใช้จ่ายเงินมากขึ้น ตลอดจนทำให้สูญเสียสุขภาพ ดังที่ ชาญวิทย์ พรนพดล (2548) กล่าวว่า พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ประกอบด้วย 1) ไม่สามารถควบคุมตัวเองให้เล่นในเวลาที่กำหนด ทำให้ใช้เวลาเล่นนานขึ้นเรื่อย ๆ 2) หากถูกบังคับให้เลิกหรือหยุดเล่น จะต่อต้านหรือมีปฏิกิริยาหงุดหงิด ไม่พอใจอย่างรุนแรง บางคนถึงขั้นก้าวร้าว 3) การเล่นเกมของเด็กมีผลกระทบต่อการทำหน้าที่ ความรับผิดชอบของเด็ก เช่น เด็กไม่สนใจเรียน ไม่สนใจทำการบ้าน หนีเรียน แอบหนีจากบ้านเพื่อไปเล่นเกม ผลการเรียนตกต่ำ ละเลยการเข้าสังคมหรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว และ 4) บางรายอาจมีปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น โกหก ลักขโมย (เพื่อนำเงินไปเล่นเกม) คือ ต่อต้านแยกตัว เก็บตัว นอกจากนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของจิรดา มหาเจริญ (2547) ได้ศึกษาพฤติกรรม และผลกระทบของการเปิดรับสื่อเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัด นครปฐม พบว่า ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมออนไลน์ต่อสัปดาห์ ได้แก่ ค่าชั่วโมง อินเทอร์เน็ต ค่าโทรศัพท์ ค่าบัตรเล่นเกม น้อยกว่า 50 บาทต่อสัปดาห์ สิ่งที่ได้รับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ คือ ความเพลิดเพลินและความสนุกสนาน ส่วนใหญ่เล่นเกมออนไลน์คนเดียว เล่นเกมในบ้าน การเล่นเกมส่งผลกระทบทางการเงินสูงสุด เสียค่าบัตรเล่นเกม ผลกระทบด้านสุขภาพ คือ เสียสายตา ปวดหลัง พักผ่อนนอนหลับน้อยลง ผลกระทบด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว ทำให้เกิดปัญหาหรือทะเลาะกับสมาชิกในครอบครัวเรื่องจำกัดการเล่น และมีเวลาพูดคุยหรือทำกิจกรรมกับสมาชิกในครอบครัวน้อยลง รวมทั้งด้านการศึกษาทำให้มีผลการเรียนต่ำลง

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดยายร่มกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังทดลอง
3. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

สมมติฐานการวิจัย

1. ก่อนและหลังทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05
2. หลังทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

3. ก่อนและหลังทดลอง นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์นี้ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประชากร

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2551 โรงเรียนวัดยายร่ม แขวงบางมด เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร จำนวน 128 คน

กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้มีนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน วิธีการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 128 คน ทำแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาเรียงลำดับจากคะแนนมากที่สุดไปน้อยที่สุด และนำนักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์สูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 จำนวน 64 คน มาทำแบบวัดการตัดสินใจและการแก้ปัญหา

2. จากนั้นคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์สูง และคะแนนการคิดตัดสินใจและแก้ปัญหาต่ำมาจำนวน 30 คน และประชาสัมพันธ์เพื่อรับนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วม โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จำนวน 24 คน จากนั้นนำนักเรียนจำนวน 24 คน จัดเข้ากลุ่มแบบสุ่ม (randomly assigned) เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

- 2.1 แบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์
- 2.2 แบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา
- 2.3 แบบบันทึกประสบการณ์ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2.4 แบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีลำดับขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเอกสารข้อมูลเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา กระบวนการคิด พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเพื่อทำวิจัย ได้แก่ ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรมของสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2550) การปรับพฤติกรรม: ทฤษฎีและการประยุกต์ของประเทือง ภูมิภักทราคม (2540) รู้ทันเกมคอมพิวเตอร์ของยีน ภู่วรรณ และ ณัช ภู่วรรณ (2550) เด็กติดเกม...ปัญหาที่แก้ยาก?ของวัลลภ ปิยะมโนธรรม (2548) จิตวิทยาการศึกษาของสุรางค์ โคว์ตระกูล (2550) เด็กติดเกมของชาญวิทย์ พรนภดล (2548) เกมมหันตภัยยุคไซเบอร์ของกุสุมาวดี คำเกลี้ยง (2548) จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัยของ ศรีเรือน แก้วกั้งวาล (2550) เปิดแนวทางป้องกันเด็กติดเกมของอัญชลี ธีระวงศ์ไพศาล (2550) พุทธธรรม: ฉบับปรับปรุงและขยายความของพระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต) (2549) วิธีคิดตามหลักพุทธธรรมของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2551) แบบสอบถาม Internet Addiction Test (IAT)ของYoung (2006) และศึกษาจากงานวิจัย ตลอดจนหนังสือและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง จากนั้นนำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้สร้างโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 55 นาที โดยในการเขียนโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการจัดกิจกรรม (ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป) วิธีการประเมินผล รายละเอียดโครงสร้างโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ดังตารางผนวกที่ 1

2. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จำนวน 2 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และกรรมการร่วมพิจารณาตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและให้คำปรึกษาชี้แนะเบื้องต้น จากนั้นส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ

จำนวน 3 ท่าน (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ข) พิจารณาตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ตรวจสอบแก้ไข และให้ข้อเสนอแนะ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำดังนี้ คือ ให้ปรับแก้ข้อความให้ถูกต้องเหมาะสม ปรับปรุงเนื้อหาให้เหมาะสมกับวัยของนักเรียน ได้แก่ ให้นักเรียนจินตนาการให้ใช้เพลงบรรเลง จังหวะช้า จังหวะเร็ว และฟังเสียงบรรยาย แทนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ในการกำหนดให้นักเรียน แต่งบทกลอนเกี่ยวกับการใช้เวลา ใช้จ่ายเงิน และรักษาสุขภาพนั้น อาจทำให้นักเรียนไม่สามารถทำ กิจกรรมตามที่กำหนดให้ได้ เนื่องจากบางคนอาจไม่มีทักษะในการเขียนบทกลอนหรือเขียน บทกลอนได้ไม่ทันตามกำหนดเวลา จึงให้เพิ่มสุภาษิต คำพังเพย เข้าไปด้วย นอกจากนี้ได้ให้ คำแนะนำเกี่ยวกับในการใช้รูปภาพประกอบการจัดกิจกรรมควรใช้รูปที่มีขนาดใหญ่ มีสีสัน จะดึงดูดความสนใจนักเรียนได้ดี ให้ปรับรูปแบบ และข้อความในใบงานบางส่วน

3. นำโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา จากคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จำนวน 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน มาปรับปรุง แก้ไขตามข้อเสนอแนะ แล้วนำเสนอให้คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง ก่อนนำโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

แบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ เป็นแบบสำรวจที่ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากลักษณะพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ (SIGNS) ตามแนวคิดของ Block (2008) จำนวน 30 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ 2 ท่าน พิจารณาตรวจสอบข้อคำถามและให้คำปรึกษาชี้แนะเบื้องต้น จากนั้นส่งให้ ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบ สสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ตรวจหาความเที่ยงด้วยการหาค่า ความสอดคล้องภายในแบบวัดด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค ได้ค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.90 และหาค่าความเที่ยงด้วยวิธีการสอบซ้ำ (Test - Retest) โดยกำหนด ระยะเวลาของการสอบซ้ำห่างกัน 2 สัปดาห์กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเสนาภิรมย์ จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีคุณลักษณะที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.82

แบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา

แบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากแบบวัดทักษะชีวิตของกมลรัตน์ วัชรินทร์ (2547) แบบวัดทักษะชีวิตประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ได้แก่ ความคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อคำถามด้านการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ คำตอบเป็นแบบปรนัยเลือกตอบ จำนวน 4 ตัวเลือก กำหนดการให้คะแนนตอบถูกได้ 1 ตอบผิดได้ 0 มาปรับปรุงพัฒนาสร้างข้อคำถามในแบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา จำนวน 20 ข้อ

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหามาตรวจสอบหาความเที่ยงด้วยการหาค่าความสอดคล้องภายในแบบวัดด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบาค ได้ค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.86 และหาค่าความเที่ยงด้วยวิธีการสอบซ้ำ (Test - Retest) โดยกำหนดระยะเวลาของการสอบซ้ำห่างกัน 2 สัปดาห์กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเสนานิคม กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.89

แบบบันทึกประสบการณ์ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

แบบบันทึกประสบการณ์ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เป็นแบบสอบถามปลายเปิดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มทดลอง ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง เป็นลักษณะการรายงานตนเองของนักเรียนเกี่ยวกับความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม สิ่งที่ได้เรียนรู้/ประสบการณ์ การนำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ ความคิดเห็นและความรู้สึกที่มีต่อผู้นำกลุ่ม เป็นต้น โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จำนวน 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

แบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และผู้นำกลุ่ม เป็นแบบสอบถามประเภท

มาตราประมาณค่า (Rating Scale) ประกอบด้วย ข้อคำถาม จำนวน 26 ข้อ มีการประเมินค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด และคำถามปลายเปิดจำนวน 5 ข้อ เป็นการสอบถามภาพรวมทั้งหมดยกภายหลังการเสร็จสิ้นการเข้าร่วม โปรแกรมดังกล่าว โดยให้นักเรียนประเมินประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งผู้วิจัยได้จัดกิจกรรม จำนวน 12 ครั้ง รวมทั้งให้นักเรียนประเมินการทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มด้วย โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ จำนวน 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

การดำเนินการทดลอง

การศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดยายร่ม กรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยมีวิธีการดำเนินการทดลองดังนี้

1. ผู้วิจัยแจ้งให้นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน ทราบว่านักเรียนเป็นคนที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วม โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จากนั้นแจ้งวันเวลา สถานที่เข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 1 ตลอดจนอธิบายภาพรวมของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
2. ผู้วิจัยได้ทำข้อตกลงกับนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน เกี่ยวกับข้อตกลงในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยนักเรียนกลุ่มทดลองทุกคนต้องเข้าร่วมกิจกรรมให้ครบตลอดระยะเวลาในการจัดกิจกรรม จำนวน 12 ครั้ง และถ้านักเรียนคนใดไม่สามารถมาเข้าร่วมกิจกรรมได้ต้องแจ้งให้ผู้นำกลุ่มทราบก่อนล่วงหน้า
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ณ ห้องแนะแนว โรงเรียนวัดยายร่ม กรุงเทพมหานคร การจัดกิจกรรมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีจำนวนทั้งหมด 12 ครั้ง โดยจัดครั้งละ 55 นาที ผู้วิจัยดำเนินการจัดโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ระหว่างวันที่ 4 ธันวาคม 2551 ถึง 15 มกราคม 2552

4. ช่วงสุดท้ายของการจัดกิจกรรมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ครั้งที่ 12 ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทำแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

5. หลังจากเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ครั้งที่ 12 ไปแล้ว 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 24 คน ทำแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และแบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา

6. ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และแบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหากลุ่มตัวอย่างมาทดสอบคะแนน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยหาค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบบันทึกประสบการณ์ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม และแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ของนักเรียนกลุ่มทดลองมาวิเคราะห์เนื้อหา

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และแบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังทดลอง

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังทดลองด้วยสถิตินอนพารามตริก (Nonparametric Statistic) The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Rank Test

3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังทดลองด้วยสถิตินอนพารามตริก (Nonparametric Statistic) The Mann - Whitney U Test

4. วิเคราะห์การแสดงความคิดเห็นจากแบบบันทึกประสบการณ์ที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้งของนักเรียนกลุ่มทดลองด้วยการบรรยาย

5. ใช้การวิเคราะห์คำตอบและวิเคราะห์ความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการการปรับพฤติกรรมทางปัญญาของนักเรียนกลุ่มทดลอง ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) คำมัชฐาน (Mdn.) และค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ (Q.D.)

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดยายร่ม กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย พบว่า

1. ก่อนและหลังทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

2. หลังทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

3. ก่อนและหลังทดลอง นักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีประโยชน์ เพราะช่วยให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายชีวิต วิธีคิดแบบคุณโทษทางออก วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม กระบวนการคิดวิเคราะห์ A-B-C การผ่อนคลายความเครียดโดยการทำสมาธิและการจินตนาการ พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ทำให้เล่นเกมแล้วไม่ส่งผลกระทบต่อตนเอง สามารถเลือกเล่นเกม ใช้เวลาและใช้เงินได้อย่างเหมาะสม และสุขภาพดีขึ้น ทำให้ได้สำรวจตนเองในเรื่อง การใช้เวลา การใช้จ่ายเงินเก็บสะสมเงิน และการรักษาสุขภาพ มีพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ที่เหมาะสมและเกิดประโยชน์กับตนเอง สามารถใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ และสามารถปฏิบัติงานต่าง ๆ ได้ตามแผนที่วางไว้ สามารถคิดพิจารณาและตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับ

ตนเองในด้านต่าง ๆ อันเกิดจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์อย่างไม่เหมาะสม และเปลี่ยนแปลงแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ทำให้มีความคิดและการปฏิบัติตัวที่ดีที่เหมาะสมขึ้น นอกจากนี้ นักเรียน ได้ฝึกประสบการณ์ในการทำงานเป็นทีม การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี กล้าแสดงออก การเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ได้แสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ส่งผลให้นักเรียนมีความเข้าใจในปัญหาและมีแนวทางในการแก้ไขปัญหของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา สามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนได้ ดังนั้นโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาดังกล่าว จึงเป็นเครื่องมือที่จะสามารถช่วยให้ครู ครูแนะแนว นักจิตวิทยา ตลอดจนบุคคลที่ทำงานเกี่ยวข้องกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมให้การช่วยเหลือนักเรียนให้สามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์และเลือกทำสิ่งที่เป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อตัวเองได้

2. ความพร้อมของสมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม บรรยากาศที่เป็นกันเองมีความอบอุ่นไว้วางใจซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ส่งผลให้การจัดโปรแกรมมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3. กิจกรรมที่นำมาใช้ในการทำสมาธิ ผู้วิจัยควรคำนึงถึงอายุ ความสนใจของสมาชิกกลุ่ม ความถนัดหรือความชำนาญของผู้วิจัย ตลอดจนข้อจำกัดต่างๆ เช่น สถานที่ สื่ออุปกรณ์ ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษากับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างในระดับอื่น เช่น ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ระดับอุดมศึกษา หรือกลุ่มเยาวชนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

2. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดยาเสพติดออนไลน์กับผลของการศึกษาการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดยาเสพติดออนไลน์ด้วยวิธีการอื่น ๆ ว่าวิธีการใดสามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดยาเสพติดออนไลน์ได้เป็นเวลานานและคงทนกว่ากัน ทั้งนี้เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ไปพัฒนาและปรับปรุงการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดยาเสพติดออนไลน์ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นต่อไป

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กมลรัตน์ วัชรินทร์. 2547. การพัฒนาแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิจัยและประเมินผลการศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กุสุมาวดี คำเกลี้ยง. 2548. เกมมหัศจรรย์ยุคไซเบอร์ (Online).
www.ecurriculum.mv.ac.th/library2/clinic/thaimental/article_detail.asp-number=805.htm, 17 กันยายน 2550.
- ข่าวสด. 2551. ม.6 เลียนเกมคอมพิวเตอร์ฆ่าตัวกัน. กรุงเทพมหานคร: 4 สิงหาคม 2551. หน้า 14.
- คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2551. เอกสารประกอบการประชุมสัมมนา เรื่อง “เด็กติดเกม ภัยร้ายยุคไซเบอร์”. วันที่ 3 กันยายน 2551.
- จันทร์พร โรจนพิทักษ์. 2543. ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อเสริมสร้างวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิต "พิบูลบำเพ็ญ" มหาวิทยาลัยบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จิรดา มหาเจริญ. 2547. การศึกษาพฤติกรรมและผลกระทบของการเปิดรับสื่อเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์วารสารศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ชาญวิทย์ พรนภดล. 2548. เด็กติดเกม (Online).
www.dmh.go.th/sty_libnews/news/view.asp?id=1420, 17 กันยายน 2550.
- ทวีศักดิ์ กอนันต์กุล, ชฎามาศ ชูวะเศรษฐกุล, สิรินทร ไชยศักดิ์, และ วันดี กริชอนันต์. 2547. ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการออนไลน์ของเด็กและวัยรุ่น: กรณีของปัญหาที่เกิดขึ้นจากเกมออนไลน์. สารเนคเทค. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ.

- ธนะวัฒน์ วรรณประภา. 2547. **เส้นทางสู่การเล่นและปัจจัยด้านโปรแกรมของเกมออนไลน์**
หลากหลายผู้เล่นชนิดผจญภัยที่ส่งผลทำให้ผู้เล่นชื่นชอบ. วิทยานิพนธ์การศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาเทคโนโลยีทางการศึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นันทยุทธ หะสีตะเวช. 2548. **ผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มบำบัดเด็กติดเกมตามแนวทฤษฎีการปรับ**
พฤติกรรมทางปัญญา บนพื้นฐานความรู้ของเมทริกซ์โปรแกรม. กรมสุขภาพจิต.
กรุงเทพมหานคร: สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์.
- นันทวัสส์ สหชัยรุ่งเรือง. 2549. **พฤติกรรมและสาเหตุการเล่นเกมออนไลน์ของผู้เล่นวัยต่าง ๆ:**
กรณีศึกษาร้าน N-Sign อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์การศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาเทคโนโลยีทางการศึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นิตยา วรรณรัตน์. 2546. **ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อพัฒนาการควบคุม**
ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านแซ่ฟ้า จังหวัดแพร่. วิทยานิพนธ์
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่.
- นุชนภาภรณ์ หลายเจริญ. 2550. **ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญา**
ต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นภดล กรรณิกา. 2548. **ผลวิจัยเรื่องศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการติดเกมออนไลน์ในกลุ่มเด็ก และ**
เยาวชนไทยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. กรุงเทพมหานคร:
สำนักวิจัยเอแบคโพล มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ.
- _____. 2550. **ผลวิจัยเรื่องศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการติดเกมออนไลน์ในกลุ่มเด็ก และเยาวชนไทย**
ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยเอแบคโพล
มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ.

บัณฑิต ศรไพศาล. 2550. **คู่มือพ่อแม่ดูแลลูกยุคไซเบอร์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์.

_____. 2550. “เด็กติดเกม.” **หมอชาวบ้าน**. 28 (334): 16-22.

ประกายทิพย์ นิยมรัฐ. 2547. **ปัจจัยทางจิตสังคมและความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจที่สัมพันธ์
กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นใน
กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต,
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประเทือง ภูมิภัทราคม. 2540. **การปรับพฤติกรรม: ทฤษฎีและการประยุกต์**. ปทุมธานี:
ฝ่ายเอกสารตำรา วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์.

ประภาวดี สุมาลย์. 2549. **ผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อพัฒนา
พฤติกรรมการเรียนที่เหมาะสมของนักเรียนสมาธิสั้น ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา.**
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประสาท อิศรปริดา. 2547. **สาระจิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: นำอักษรการพิมพ์.

ปรีชา วิหคโต, ปรีชา คัมภีร์ปกรณ์ และสมร ทองดี. 2534. **พฤติกรรมวัยรุ่น หน่วยที่ 1-8.**
พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ผจงจิต ผาภูมิ. 2547. **บทความฟื้นฟูวิชาการ การติดคอมพิวเตอร์/อินเทอร์เน็ตและการวางแผน
แก้ไข**. **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย**, 11 (1), 41-54.

พิมพา ม่วงศิริธรรม. 2544. **ผลของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ที่มีต่อความมีระเบียบวินัย
ในตนเองของนักกีฬา**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพลศึกษา,
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรรณิ ช. เจนจิต. 2545. จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพมหานคร: เมธิทิปส์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2551. วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 10.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม บริษัทเคล็ดไทย จำกัด.

_____. 2549. พุทธธรรม : ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก จำกัด.

ยุทธนา งามอาจสกุลม้น. 2548. การทำจิตบำบัดแบบ Cognitive behavior therapy ในผู้ป่วยโรค

จิตเวช: รายงานผู้ป่วย 4 ราย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.

ยี่น ภู่วรรณ และ ณัช ภู่วรรณ. 2550. รู้ทันเกมคอมพิวเตอร์. กรุงเทพมหานคร: คิวบิกครีเอทีฟ.

วัลลภ ปิยะมโนธรรม. 2548. เด็กติดเกม...ปัญหาที่แก้ยาก? (Online).

www.thaisafenet.org/article.php?id=72, 19 ตุลาคม 2550.

วัลลภา จันทร์เพ็ญ. 2544. การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาจริยธรรม ของนักศึกษา

ช่างอุตสาหกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา. วิทยานิพนธ์

ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วินัดดา ปิยะศิลป์. 2550. การป้องกันและช่วยเหลือเด็กติดเกม (Online).

www.childrenhospital.go.th/main/topic/BEHAVIOR/problem_game_child/

1help_game_child.htm, 19 มีนาคม 2551.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2550. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร:

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศรีวรรณ พูนสรรพสิทธิ์. 2547. เสพติดเกมเท่ากับติดสารเสพติด (Online).

www.thaiparents.net/articles/title.php?t=241, 25 ตุลาคม 2550.

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต. 2547. “เทคนิคการดูแลเด็กติดเกมเบื้องต้นสำหรับผู้ปกครอง”. *เข้าใจเข้าใจเด็กไทยยุค...ไซเบอร์*. กรุงเทพมหานคร: สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์.

สุภัทร ชูประดิษฐ์. 2549. *การใช้เทคนิคเอไอซีในการแก้ปัญหานักเรียนติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ในโรงเรียนปลื้งวิทยาคม อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการส่งเสริมสุขภาพ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ. 2550. “เคล็ดลับป้องกันโรคติดเกม.” *หมอชาวบ้าน*. 28 (334): 2-3.

สุรางค์ ไคว์ตระกูล. 2550. *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2550. *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Beck, A. T., A. J. Rush, B.F. Shaw, and G. Emery. 1979. **Cognitive therapy of depression**. New York: Guilford.

Block, J. J. 2008. “**SIGNS**” of Net addiction: Interview (Online). www.netfamilynews.org/2008/03/signs-of-net-addiction-interview.html, July 15, 2008.

Ellis, A. and J. M. Whiteley. 1979. **Theoretical and Empirical Foundations of Rational-Emotive Therapy**. Monterey, CA: Brooks/Cole Publishing Company.

Griffiths, M. D., M. N. O. Davies, and D. Chappell. 2004. Demographic factors and playing variables in online computer gaming. *Cyberpsychology & Behavior* 7(4): 479-487.

- Jeanne, B.F., D. B. Debra, J. Jennifer, and B.Heidi. 2003. Playing violent video games, desensitization, and moral evaluation in children. **Journal of Applied Developmental Psychology** 24(4): 413-436.
- Kazdin, A.E. 2001. **Behavior modification in applied settings**. Belmont: Wadsworth/Thomson Learning.
- Marriott, A. 2000. **Effectiveness of cognitive-behavioral family intervention in Reducing the burden of cone in careers of patients with Alzheimer's Disease** (Online).
www.bip.rchpsych.org/cgi/content/full/176/6/557, December 29, 2007.
- Meichenbaum, D.H. 1977. **Cognitive behavior modification: an integrative approach**. New York: Plenum Press.
- Slaby, R.G. and N. G. Guerra. 1988. Cognitive mediators of aggression in adolescent offenders: Assesement. **Developmental Psychology** 24: 580-588.
- Ying, C. C., S. C. Patrick, J. H. Jing, K. Larry, G. S. Rong, and Y. George. 2005. An analysis of online gaming crime characteristics. **Internet Research** 15(3): 246 – 261.
- Young, K. 2006. **Internet Addiction Test (IAT)** (Online).
www.netaddiction.com/resources/internet_addiction_test.htm, December 5, 2007.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ตัวอย่างหนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มก. โทร. 1847

ที่ ศธ 0513.10903/ 128 วันที่ 24 ตุลาคม 2551

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

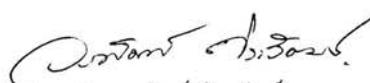
เรียน รศ.ดร.จิตตินันท์ บุญศิริกุล

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2"
 2. แบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ (SIGNS)
 3. แบบวัดการคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา

ด้วย นางสาวสุวณัญ สุวรรณสิงค์ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2"

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อให้ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง


(ผศ.วรพิมพ์ ธีระวัฒน์)

หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

(๑๙๓)



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มก. โทร. 1847

ที่ ศร 0513.10903/ 151 วันที่ 6 พฤศจิกายน 2551

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน ผศ.ชัชวาลย์ กุลโกวิท

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2"
 2. โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์
 3. แบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ด้วย นางสาวสุวณัญ สุวรรณสิงค์ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2"

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผศ.วรพิมพ์ ธีระวัฒน์)

หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

ที่ ศธ 0513.109/ 1850



คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พลหโยธิน เขตจตุจักร กทม. 10900

๗ ตุลาคม 2551

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

เรียน คุณนันทยุทธ หะดีตะเวช

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงร่างวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2"
 2. แบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ (SIGNS)
 3. แบบวัดการคิดตัดสินใจและแก้ปัญหา

ด้วย นางสาวสุวณัฏ สุวรรณสิงห์ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2"

ในการนี้ ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้นำข้อเสนอแนะของท่านไปปรับปรุงแก้ไข ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อัญชัน เกียรติคุน)
รองคณบดีฝ่ายบริหาร รักษาการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร. 02-561-4889



ที่ ศธ 0513. 109/๑๕๑

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

๑๖ พฤศจิกายน 2551

เรื่อง ขอลงความอนุเคราะห์ทดลองใช้เครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนวัดชายรม

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงการวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2” จำนวน 1 ชุด
 2. โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ จำนวน 1 ชุด

ด้วย น.ส.สุวณัฐ สุวรรณสิงห์ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับการอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2”

ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์ขอลงความอนุเคราะห์ทดลองใช้เครื่องมือ คือ โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ เพื่อทำการวิจัยกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนวัดชายรม ตั้งแต่วันที่ 4 ธันวาคม 2551 เป็นต้นไป จนกว่าจะแล้วเสร็จ ทั้งนี้ น.ส.สุวณัฐ สุวรรณสิงห์ จะเป็นผู้มาติดต่อและดำเนินการด้วยตนเอง โดยประสานงานกับอาจารย์ฝ่ายแนะแนวของโรงเรียน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร. พรทิพย์ ไชยโส)
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์สำนักงานเลขานุการคณะฯ
โทร./ โทรสาร 0-2561-4889

ที่ ศธ 0513.109/4๗๖



คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

๒ พฤศจิกายน 2551

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ทดลองใช้เครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเสนานิคม

ด้วย นางสาวสุวณัฐ สุวรรณสิงค์ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการใช้โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2"

ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์ขอทดลองใช้เครื่องมือเพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และแบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเสนานิคม ตั้งแต่วันที่ 20 พฤศจิกายน 2551 เป็นต้นไป จนกว่าจะแล้วเสร็จ ทั้งนี้ นางสาวสุวณัฐ สุวรรณสิงค์ จะเป็นผู้ติดต่อดำเนินการด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รศ.ดร. วิชิตชัย ไชยโชติ)
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขาธิการคณะฯ

โทร./โทรสาร 0-2561-4889

ที่ ศษ 0513.109/๒๕๖๐



คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

๙ ตุลาคม 2551

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเบื้องต้นเพื่อทำการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนวัดยายร่ม

ด้วย นางสาวสุวณัฐ สุวรรณสิงค์ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จะทำการศึกษา
และเก็บข้อมูลของนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และขออนุญาตให้นักเรียนของ โรงเรียนวัดยายร่ม เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัย
ในวันที่ 1 พฤศจิกายน 2551 เป็นต้นไป จันทกว่าจะแล้วเสร็จ

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จึงได้
ขอความอนุเคราะห์ให้น.ส.สุวณัฐ สุวรรณสิงค์ ดำเนินการดังกล่าว ทั้งนี้ น.ส.สุวณัฐ สุวรรณสิงค์
จะเป็นผู้ติดต่อดำเนินการด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นิสิตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อัญชัน เกียรติบุตร)
รองคณบดีฝ่ายบริหาร รักษาราชการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานเลขานุการคณะฯ

โทร./โทรสาร. 0 - 2561 - 4889

ที่ ศธ 0513.10903/๕๖



ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

๒ สิงหาคม 2551

เรื่อง ขออนุญาตใช้แบบวัดทักษะชีวิต

เรียน คุณกมลรัตน์ วัชรินทร์

ด้วย น.ส.สุวณัฐ สุวรรณสิงห์ นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เกี่ยวกับการศึกษา การคิด คัดสินใจ และการแก้ปัญหาของนักเรียน

ในการนี้ นิสิต มีความประสงค์จะขออนุญาตใช้แบบวัดทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ซึ่งเป็นผลงานวิทยานิพนธ์ของท่าน เพื่อนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ประเมินผลการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตได้ทดลองใช้แบบวัดฯ ดังกล่าวด้วย จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ศศ.วรพิมพ์ ธีระวัฒน์)

หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว

โทร./โทรสาร 0-2561-4889

ภาคผนวก ข

ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

ข้อมูลผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ บุญสถิรกุล

ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี

- ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) สาขาจิตวิทยาการแนะแนวและการสอนภาษาอังกฤษ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปริญญาโท

- Master of Education (M.Ed.) Counseling and Student Services
University of North Texas

ปริญญาเอก

- Doctor of Education (Ed.D.) Curriculum and Instruction
University of Central Florida

ประกาศนียบัตร

- ประกาศนียบัตรการฝึกอบรมด้านจิตวิทยา หลักสูตรการอบรมครูที่ทำงานกับเด็กที่มีปัญหาทางการเรียน มหาวิทยาลัยแคนซัส สหรัฐอเมริกา

หน้าที่และงานรับผิดชอบปัจจุบัน

- รองศาสตราจารย์ระดับ 9 ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- อาจารย์สอนวิชา Theory & Technique Counsel Ed. Setting, Microcounseling, Educational & Occupational Guidance, Seminar เป็นต้น
- ศึกษาทำผลงานวิจัย เช่น การสร้างแบบวัดวิถีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา, การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาวิถีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา, การพัฒนากิจกรรมช่วย

ในการค้นหาอัตลักษณ์ทางการศึกษาและอาชีพของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

- เขียนเอกสาร/หนังสือประกอบการจัดการเรียนการสอนในวิชา สัมมนา
จิตวิทยาวัยรุ่นในโรงเรียน หลักการแนะแนว เป็นต้น

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัชวาลย์ กุลโกวิท

ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี

- ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) สาขาประถมศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- รัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต (รป.บ.) สาขาบริหารรัฐกิจ
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ปริญญาโท

- ครุศาสตรมหาบัณฑิต (ค.ม.) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หน้าที่และงานรับผิดชอบปัจจุบัน

- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ระดับ 8 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- คณะกรรมการวิจัยและพัฒนาหลักสูตรระดับมัธยมศึกษา ของโรงเรียนสาธิต
แห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- กรรมการหลักสูตร (ปกติ) ของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- กรรมการหลักสูตรของโรงเรียนสารวิทยา กรุงเทพมหานคร
- ดูแลงานแนะแนวระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และสอนวิชาแนะแนวระดับ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2, 5 และ 6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- อาจารย์สอนวิชา Group Process in Education ระดับปริญญาตรี
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ดูแลวิชาฝึกปฏิบัติงานแนะแนวของนิสิตบัณฑิตวิทยาลัย สาขาจิตวิทยา
การศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

- อาจารย์แนะแนวประจำระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
- คู่มือทางด้านบริการข้อมูลข่าวสารทางการศึกษาต่อระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
- ตัวแทนกรรมการสภาข้าราชการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. นายันทะยุทธ หะลิตะเวช

ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี

- พยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ปริญญาโท

- วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต(เวชศาสตร์ชุมชน) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หน้าที่และงานรับผิดชอบปัจจุบัน

- พยาบาลวิชาชีพ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
- พยาบาลประจำ โรงพยาบาลกลางวัน
- หัวหน้าพยาบาลประจำ โรงพยาบาลกลางวัน
- พยาบาลประจำ กลุ่มงานโรงเรียนพ่อแม่

4. อาจารย์ฉันทิชา รื่นบุญ

ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี

- ศึกษาศาสตร์บัณฑิต (ศษ.บ.) สาขาสุศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- รัฐศาสตรบัณฑิต (ศส.บ.) สาขารัฐศาสตร์บริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ปริญญาโท

- ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

หน้าที่และงานรับผิดชอบปัจจุบัน

- หัวหน้าศูนย์บริการจิตวิทยาและแนะแนว โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา
- อาจารย์สอนกิจกรรมแนะแนว ระดับชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา
- อาจารย์สอนวิชา หลักการสร้างแรงจูงใจในชั้นเรียน ระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

5. อาจารย์ศิริสุตา ลดาวัลย์ ณ อยุธยา

ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี

- ศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.) มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ปริญญาโท

- ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม.) สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยรามคำแหง

หน้าที่และงานรับผิดชอบปัจจุบัน

- อาจารย์สอนกิจกรรมแนะแนว ระดับชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา
- อาจารย์ผู้ช่วยสอนวิชา Use of Psychological Tests for Guidance การใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยาเพื่อการแนะแนว ระดับปริญญาโท คณะบัณฑิตวิทยาลัย (ศึกษาศาสตร์) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ภาคผนวก ค

**โปรแกรมการปรับปรุงพฤติกรรมทางปัญญา
ที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์**

วัน-เวลาและสถานที่ในการทดลองโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และแบบวัดการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ก่อนเข้าร่วม โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Pretest) ในวันอังคารที่ 2 ธันวาคม 2551

2. ผู้วิจัยจัดกิจกรรมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ณ ห้องแนะแนว โรงเรียนวัดชายรม ในวันและเวลา ดังนี้

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	เวลา
1	วันพฤหัสบดีที่ 4 ธันวาคม 2551	เวลา 09.35 - 10.30 น.
2	วันพฤหัสบดีที่ 11 ธันวาคม 2551	เวลา 09.35 - 10.30 น.
3	วันศุกร์ที่ 12 ธันวาคม 2551	เวลา 09.35 - 10.30 น.
4	วันพุธที่ 17 ธันวาคม 2551	เวลา 09.35 - 10.30 น.
5	วันพฤหัสบดีที่ 18 ธันวาคม 2551	เวลา 08.40 - 09.35 น.
6	วันอังคารที่ 23 ธันวาคม 2551	เวลา 09.35 - 10.30 น.
7	วันพุธที่ 24 ธันวาคม 2551	เวลา 08.40 - 09.35 น.
8	วันจันทร์ที่ 5 มกราคม 2552	เวลา 10.30 - 11.25 น.
9	วันอังคารที่ 6 มกราคม 2552	เวลา 14.25 - 15.20 น.
10	วันอังคารที่ 13 มกราคม 2552	เวลา 10.30 - 11.25 น.
11	วันพุธที่ 14 มกราคม 2552	เวลา 09.35 - 10.30 น.
12	วันพฤหัสบดีที่ 15 มกราคม 2552	เวลา 14.25 - 15.20 น.

จากการจัดกิจกรรมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีนักเรียนจำนวน 1 คน ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ 6 และครั้งที่ 9

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และแบบวัดการตัดสินใจและการแก้ปัญหา หลังจากการเข้าร่วม โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Posttest) ในวันจันทร์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2552 และวันอังคารที่ 3 กุมภาพันธ์ 2552 เนื่องจากนักเรียนขาดเรียนในวันจันทร์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2552 จำนวน 2 คน

ตารางผนวกที่ 1 โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

ครั้งที่/กิจกรรม	วัตถุประสงค์	คุณลักษณะที่พึงประสงค์
ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและ สร้างสัมพันธภาพ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่ม สร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยกัน ระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายใน กลุ่ม และระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง 2. นักเรียนบอกวัตถุประสงค์ ลักษณะกิจกรรม เป้าหมาย ประโยชน์ และรายละเอียดของ โปรแกรม 3. นักเรียนชี้แจงข้อตกลง กฎกติกา และบทบาทหน้าที่ของสมาชิก 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนซักถามพูดคุย สร้าง ความคุ้นเคย และมีสัมพันธภาพที่ดี ต่อกัน มีความไว้วางใจและอบอุ่น ใจในการเข้าร่วมกิจกรรม 2. นักเรียนมีความรู้และเข้าใจ วัตถุประสงค์ ลักษณะกิจกรรม เป้าหมาย ประโยชน์จากการเข้า ร่วมโปรแกรม 3. นักเรียนสามารถบอกข้อตกลง กฎกติกา และบทบาทหน้าที่ของ สมาชิกได้
ครั้งที่ 2 พิชิตปัญหา ด้วยปัญญา	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนบอกผลดี และผลเสียที่ เกิดขึ้นจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ออนไลน์ และมีแนวทางในการ แก้ปัญหา ตลอดจนนำความรู้ที่ได้รับ ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนพิจารณาผลดี และ ผลเสียที่ได้รับจากการเล่นเกม คอมพิวเตอร์ออนไลน์ และมี แนวทางในการแก้ปัญหา ตลอดจน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวันได้
ครั้งที่ 3 คุณโทษและ ทางออก (ครั้งที่ 1) “การใช้เวลา”	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนอธิบายวิธีการคิดแบบ คุณโทษและทางออกได้อย่างถูกต้อง 2. นักเรียนรู้จักวางแผนการใช้เวลาให้ เกิดประโยชน์ โดยนำวิธีการคิดแบบ คุณโทษ และทางออกมาคิดพิจารณา 3. นักเรียนฝึกการคิดโดยใช้วิธีคิด คุณโทษและทางออกเกี่ยวกับการใช้ เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนมีความรู้และความ เข้าใจในวิธีคิดแบบคุณโทษและ ทางออก 2. นักเรียนรู้จักวางแผนการใช้เวลา และสามารถใช้เวลาให้เกิด ประโยชน์ ด้วยการนำวิธีคิดแบบ คุณโทษและทางออกมาประยุกต์ใช้ 3. นักเรียนฝึกคิดเกี่ยวกับการใช้ เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยวิธี คิดแบบคุณโทษและทางออกได้

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่/กิจกรรม	วัตถุประสงค์	คุณลักษณะที่พึงประสงค์
ครั้งที่ 4 คุณโทษและ ทางออก(ครั้งที่ 2) “การใช้จ่ายเงิน”	1. นักเรียนบอกและวางแผนการใช้ จ่ายเงินให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่า ต่อตนเอง โดยใช้วิธีคิดแบบคุณโทษ และทางออกได้	1. นักเรียนสามารถวางแผนการใช้ จ่ายเงินให้เกิดประโยชน์และมี คุณค่าต่อตนเอง โดยใช้วิธีคิดแบบ คุณโทษและทางออกได้
ครั้งที่ 5 คุณโทษและ ทางออก(ครั้งที่ 3) “การรักษาสุขภาพ”	1. นักเรียนบอกผลกระทบต่อสุขภาพ ที่เกิดจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ออนไลน์ได้ 2. นักเรียนบอกปัญหาและวิธีรักษา สุขภาพอันเกิดจากการเล่นเกม โดยใช้ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก	1. นักเรียนบอกผลกระทบจากการ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ที่มี ต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจได้ 2. นักเรียนบอกปัญหาและวิธีรักษา สุขภาพที่เกิดจากการเล่นเกมโดยใช้ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออกได้
ครั้งที่ 6 วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม (ครั้งที่ 1)	1. นักเรียนอธิบายให้ความหมาย คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม และวิธีคิดแบบ คุณค่าแท้ คุณค่าเทียมได้ 2. นักเรียนรู้จักพิจารณาแยกแยะ คุณค่าแท้ คุณค่าเทียมจากการใช้ สิ่งของต่าง ๆ และการทำกิจวัตร ประจำวันได้	1. นักเรียนอธิบายให้ความหมาย คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม และมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีคิดแบบ คุณค่าแท้ คุณค่าเทียมที่ถูกต้อง 2. นักเรียนรู้จักพิจารณาแยกแยะ คุณค่าแท้ คุณค่าเทียมจากการใช้ สิ่งของต่าง ๆ และการทำกิจวัตร ประจำวันได้
ครั้งที่ 7 คุณค่าแท้ คุณค่า เทียม (ครั้งที่ 2)	1. นักเรียนวางแผนการทำกิจกรรม โดยคิดพิจารณาคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม ที่เกิดขึ้นจากการเลือกทำหรือเลือกใช้ สิ่งเหล่านั้นได้ 2. นักเรียนนำวิธีคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม อธิบายการใช้เวลา การ ใช้เงิน และการรักษาสุขภาพในการ เล่นเกมให้เกิดประโยชน์ มีคุณค่า เหมาะสมกับตนเองได้	1. นักเรียนสามารถวางแผนและทำ กิจกรรมโดยคิดพิจารณาคุณค่าแท้ คุณค่าเทียมที่เกิดขึ้นจากการเลือก ทำหรือเลือกใช้ได้อย่างถูกต้อง 2. นักเรียนสามารถอธิบายการใช้ เวลา การใช้เงิน และการรักษา สุขภาพเพื่อให้เกิดประโยชน์จาก การเล่นเกมโดยนำวิธีคิดแบบคุณค่า แท้ คุณค่าเทียมมาประยุกต์ใช้ได้

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่/กิจกรรม	วัตถุประสงค์	คุณลักษณะที่พึงประสงค์
<p>ครั้งที่ 8</p> <p>การผ่อนคลาย ความเครียดโดยการ ทำสมาธิ</p>	<p>1. นักเรียนอธิบายวิธีการทำสมาธิเพื่อ ผ่อนคลายความเครียดด้วยอิริยาบถ ต่าง ๆ ได้</p> <p>2. นักเรียนฝึกและสามารถทำสมาธิ ด้วยท่านั่ง และการเดินจงกรม เพื่อ ผ่อนคลายความเครียดได้</p>	<p>1. นักเรียนอธิบายวิธีการทำสมาธิ เพื่อผ่อนคลายความเครียดด้วย อิริยาบถต่าง ๆ ได้</p> <p>2. นักเรียนฝึกทำสมาธิด้วยด้วยท่า นั่ง และการเดินจงกรม และ สามารถทำสมาธิด้วยท่านั่ง และ การเดินจงกรม เพื่อผ่อนคลาย ความเครียดได้</p>
<p>ครั้งที่ 9</p> <p>การผ่อนคลาย ตนเองโดยการ จินตนาการ</p>	<p>1. นักเรียนอธิบายวิธีการจินตนาการ เพื่อการผ่อนคลายตนเองได้</p> <p>2. นักเรียนฝึกปฏิบัติการผ่อนคลาย ตนเองด้วยการจินตนาการ และ สามารถประยุกต์ใช้การจินตนาการ เพื่อผ่อนคลายตนเองจากความเครียด ได้</p>	<p>1. นักเรียนอธิบายวิธีการ จินตนาการเพื่อการผ่อนคลาย ตนเองได้อย่างถูกต้อง</p> <p>2. นักเรียนฝึกปฏิบัติการผ่อน คลายตนเองด้วยการจินตนาการ และสามารถประยุกต์ใช้การ จินตนาการเพื่อผ่อนคลายตนเอง จากความเครียดได้</p>
<p>ครั้งที่ 10</p> <p>การวิเคราะห์ พฤติกรรม</p>	<p>1. นักเรียนอธิบายวิธีการวิเคราะห์ พฤติกรรมด้วยกระบวนการ A-B-C ได้</p> <p>2. นักเรียนฝึกการวิเคราะห์พฤติกรรม ด้วยกระบวนการ A-B-C จาก กรณีตัวอย่างได้</p> <p>3. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ พฤติกรรมและการกระทำของตนเอง ด้วยกระบวนการ A-B-C ได้</p>	<p>1. นักเรียนอธิบายวิธีการวิเคราะห์ พฤติกรรมด้วยกระบวนการ A-B-C ได้อย่างถูกต้อง</p> <p>2. นักเรียนฝึกการวิเคราะห์ พฤติกรรมด้วยกระบวนการ A-B-C ได้อย่างถูกต้อง</p> <p>3. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ พฤติกรรมและการกระทำของ ตนเองด้วยกระบวนการ A-B-C ได้</p>

ตารางผนวกที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่/กิจกรรม	วัตถุประสงค์	คุณลักษณะที่พึงประสงค์
<p style="text-align: center;">ครั้งที่ 11 การตั้งเป้าหมาย ชีวิต</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนอธิบายความหมาย ความสำคัญ วิธีการ และประโยชน์ที่เกิดจากการรู้จักตั้งเป้าหมายชีวิตได้ 2. นักเรียนรู้จักวางแผนตั้งเป้าหมาย และมีขั้นตอนการทำให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนสามารถอธิบาย ความหมาย ความสำคัญ วิธีการ และประโยชน์ที่เกิดจากการรู้จักตั้งเป้าหมายชีวิตได้ 2. นักเรียนรู้จักตั้งเป้าหมาย สามารถวางแผนตั้งเป้าหมายและมีขั้นตอนการทำให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้
<p style="text-align: center;">ครั้งที่ 12 ปัจฉิมนิเทศ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนทบทวนกิจกรรมและอธิบายสาระสำคัญของกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมได้ 2. นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองต่อการเข้าร่วม โปรแกรม 3. นักเรียนทำแบบสอบถามความคิดเห็นต่อ โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และแบบบันทึกการเรียนรู้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนได้ร่วมกันทบทวน กิจกรรม และอธิบายสาระสำคัญของกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้จากการเข้าร่วม โปรแกรมได้ 2. นักเรียนแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองต่อการเข้าร่วม โปรแกรมได้ 3. นักเรียนทำแบบสอบถามความคิดเห็นต่อ โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และแบบบันทึกการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 1 การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

เวลา 55 นาที

แนวความคิดหลัก

การปฐมนิเทศเป็นกิจกรรมสำหรับสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มกับนักเรียน และระหว่างนักเรียนที่เป็นสมาชิกภายในกลุ่มด้วยตนเอง เป็นจุดเริ่มต้นของการจัดกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จแต่ละครั้ง เพราะการได้รับความร่วมมือและความตั้งใจร่วมกิจกรรมของนักเรียนขึ้นอยู่กับความไว้วางใจ ทศนคติ สัมพันธภาพและความคุ้นเคยที่ดีที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มต้องชี้แจงทำความเข้าใจให้นักเรียนได้เห็นคุณค่าและประโยชน์ในสิ่งที่นักเรียนได้ปฏิบัติและร่วมทำกิจกรรม โดยการชี้แจงรายละเอียดของโครงการ วัตถุประสงค์ เป้าหมาย ประโยชน์ ลักษณะกิจกรรมที่จัด ข้อตกลง ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของสมาชิก รวมทั้งการสร้างเจตคติที่ดีภายในกลุ่ม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน จะช่วยให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและประสบความสำเร็จด้วยดี ดังนั้นผู้นำกลุ่มต้องมีความพร้อมและเตรียมตัวมาเป็นอย่างดีเพื่อให้ดำเนินกิจกรรมได้อย่างราบรื่นและน่าสนใจ

วัตถุประสงค์

1. ผู้นำกลุ่มและนักเรียนพูดแนะนำตัวเอง และซักถามพูดคุยกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างกันภายในกลุ่ม ทำให้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น และสร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเอง
2. นักเรียนบอกรายละเอียดของโครงการ วัตถุประสงค์ ลักษณะกิจกรรม เป้าหมาย และประโยชน์จากการเข้าร่วม โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาได้
3. นักเรียนชี้แจงข้อตกลง กฎกติกา และบทบาทหน้าที่ของสมาชิก ในการเข้าร่วมกิจกรรม โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาร่วมกัน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายนักเรียน และแนะนำตนเอง
2. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนทำกิจกรรมอยู่กับปัจจุบัน โดยให้นักเรียนนั่งบนเก้าอี้/บนพื้นห้องนั่งตัวตรงหลังตา กำหนดลมหายใจเข้าออกสั้น-ยาวเพื่อสร้างสมาธิ 2 - 3 นาที จากนั้นให้ลืมตา
3. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนแนะนำตัวเองทีละคน และเปิดโอกาสให้ซักถามเพิ่มเติมได้

ขั้นดำเนินการ

4. ผู้นำกลุ่มทำกิจกรรม “วิ่งสลับที่” โดยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม ขออาสาสมัคร 1 คน ออกมาอยู่กลางวง แล้วให้นักเรียนที่อยู่กลางวง เรียกชื่อเพื่อนที่นั่งอยู่ในวง 2 คน (ที่นั่งตรงข้ามกันหรือห่างกัน) นักเรียนที่ถูกเรียกชื่อและคนที่อยู่กลางวงจะต้องวิ่งเปลี่ยนที่นั่งกัน ใครวิ่งไปแย่งที่นั่งไม่ทันต้องยืนอยู่กลางวงเพื่อเรียกชื่อเพื่อนต่อไป (อาจเปลี่ยนคำสั่งใหม่ว่า ให้คนที่นั่งด้านซ้ายหรือด้านขวามือของคนที่ถูกเรียกชื่อเป็นคนวิ่งสลับที่ก็ได้) ใช้เวลา 10 นาที
5. ผู้นำกลุ่มสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับความสำคัญของการทำความรู้จักคุ้นเคยกันระหว่างผู้นำกลุ่มและนักเรียนด้วยกันเอง พร้อมทั้งเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม “ล่าลายเซ็น” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จะทำให้ให้นักเรียนได้ทำความรู้จักคุ้นเคย และมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันเพิ่มมากขึ้น
6. ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน “ล่าลายเซ็น” ให้นักเรียนทุกคน จากนั้นให้นักเรียนสัมภาษณ์สอบถามข้อมูลเพื่อน และขอให้เพื่อนเซ็นชื่อในข้อที่ตรงกับลักษณะของเพื่อน แต่ละข้อเซ็นเพียง 1 คน โดยใช้เวลา 10 นาที สมาชิกที่ล่าลายเซ็นได้เสร็จเรียบร้อยให้นำใบงานไปวางในกล่องที่เตรียมไว้ให้บนโต๊ะครู
7. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนทุกคนนำเสนอข้อมูลจากการสัมภาษณ์โดยผลัดกันแนะนำข้อมูลของเพื่อนและเหตุผลที่ให้เพื่อนเซ็นชื่อในข้อนั้น ๆ ประกอบ ให้เพื่อนได้รับรู้ข้อมูลโดยไม่ซ้ำกัน
8. ผู้นำกลุ่มซักถามถึงความรู้สึกของนักเรียนและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการล่าลายเซ็น การให้ข้อมูลและรับข้อมูล และถามคำถามอื่น ๆ ดังนี้ (บันทึกข้อมูลบนกระดาน)
 - เมื่อนักเรียนได้ซักถามในสิ่งที่ตนเองอยากรู้จากเพื่อน ๆ แล้วรู้สึกอย่างไร และเกิดประโยชน์อะไรบ้าง
 - เมื่อต้องตอบคำถามในสิ่งที่คนอื่นอยากรู้ แล้วทำให้นักเรียนรู้สึกอย่างไร และเกิดประโยชน์อะไรบ้าง

- การพูดคุยสนทนากับผู้อื่นคืออะไร
- สิ่งที่เราควรคำนึงถึงในการพูดคุยสนทนากับผู้อื่น

ฯลฯ

9. ผู้นำกลุ่มพูดคุยกับนักเรียนเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้ เป็นส่วนหนึ่งที่ทุกคนสามารถนำมาใช้ได้ตลอดการเข้าร่วมโปรแกรม เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในโปรแกรมมีความราบรื่นและประสบความสำเร็จ

10. ผู้นำกลุ่มชี้แจงเกี่ยวกับลักษณะกิจกรรม วัตถุประสงค์ เป้าหมาย และประโยชน์ของโปรแกรม ตลอดจนข้อตกลง กฎกติกา และบทบาทหน้าที่ของสมาชิก ในการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมฯ ร่วมกัน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัย (ผู้นำกลุ่มตรวจสอบความเข้าใจของนักเรียนโดยการซักถาม)

11. ผู้นำกลุ่มสรุปข้อตกลง กฎกติกา และเขียนข้อตกลง กฎกติกาลงใน Future board และนำมาติดบนฝาผนังห้องทุกครั้งที่เกิดกิจกรรม เพื่อแสดงให้นักเรียนเห็นและเป็นการเตือนใจทุกครั้งที่ทำกิจกรรม)

ขั้นสรุป

12. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
13. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนบันทึกถึงความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้
14. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบชี้แจง (เขียนบนกระดานดำ)
2. ใบงาน “ล่าลายเซ็น”
3. เอกสารชี้แจงการเข้าร่วมกิจกรรม (ข้อตกลงภายในกลุ่ม)
4. แบบบันทึกการเรียนรู้
5. กลอง 1 ใบ

การวัดและประเมินผล

1. สัมผัสจากความสนใจและการให้ความร่วมมือในการฟัง การซักถาม การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบความถูกต้องจากแบบบันทึกการเรียนรู้

คำชี้แจง ให้สมาชิกเขียนชื่อและนามสกุลไว้ด้านบนขวาของกระดาษ จากนั้นให้พูดคุยกับเพื่อนเพื่อหาข้อมูลให้ได้มากที่สุดแล้วให้คนที่เหมาะสมกับลักษณะนั้น ๆ เขียนชื่อในแต่ละข้อ ใช้เวลา 10 นาที

ข้อตกลงเบื้องต้น

- ☺ เข้าร่วมกิจกรรมตรงเวลาทุกครั้ง
- ☺ เข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง
- ☺ ให้ความร่วมมือขณะทำกิจกรรม
- ☺ เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี
- ☺ ฟังเพื่อนในขณะที่เพื่อนพูด
- ☺ แสดงความคิดเห็นให้มาก ๆ
- ☺ บันทึกแบบบันทึกการเรียนรู้ทุกครั้ง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม

1. ท่านจะรู้จักตนเองมากขึ้น และค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนนำไปสู่ทักษะใหม่มีความหมายต่อตนเอง
2. ท่านจะได้เรียนรู้ทักษะทางสังคม มีความไวในการรับรู้ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น ตลอดจนเรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
3. ท่านจะยอมรับตนเอง มีความมั่นใจ และเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง
4. ท่านจะฟังตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
5. ท่านจะรับรู้การตัดสินใจของตน และตัดสินใจเลือกอย่างฉลาด
6. ท่านจะได้เรียนรู้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และปฏิบัติตนตามแผนที่วางไว้
7. ท่านจะได้ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี
8. ท่านจะได้รับการสนับสนุน ให้กำลังใจ และการยอมรับจากเพื่อน
9. ท่านจะเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเอง เห็นค่านิยมของตนเอง เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนได้ตามความเหมาะสม

ชื่อ-นามสกุล.....



“ลาลายเซ็น”

คำชี้แจง ให้นักเรียนสัมภาษณ์สอบถามข้อมูลของเพื่อนแล้วให้เพื่อนที่มีลักษณะตรงตามที่กำหนด
เขียนชื่อลงในแต่ละข้อกระทง



ใจเย็น



มีน้ำใจ



ชอบอ่านหนังสือ.....



พูดตลก



ชอบเที่ยวทะเล



เล่นฟุตบอล



มีน้อง 1 คน



น่ารัก



เกิดวันจันทร์



ชอบกินปลา



กลัวจิ้งจก



ยิ้มสวย



ทำอาหารเก่ง



เรียบร้อย



ชื่อ-นามสกุล.....

แบบบันทึกการเรียนรู้

ครั้งที่ 1 กิจกรรม “ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ”

1. ความรู้สึกของท่านที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

.....

.....

.....

3. ประสบการณ์/สิ่งที่ท่านเรียนรู้ในครั้งนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

4. ความคิดเห็นที่ท่านมีต่อผู้นำกลุ่มในการจัดกิจกรรมในครั้งนี้

.....

.....

5. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่ท่านมีต่อกิจกรรมในครั้งนี้

.....

.....



กิจกรรมที่ 10 การวิเคราะห์พฤติกรรม

เวลา 55 นาที

แนวความคิดหลัก

การวิเคราะห์พฤติกรรมด้วยกระบวนการ A-B-C ทำให้บุคคลได้รู้จักแยกแยะองค์ประกอบของการเกิดพฤติกรรม ทำให้มองเห็นจุดดีและจุดด้อยในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา ตลอดจนการปรับปรุง แก้ไข และพัฒนาตนเองเพื่อให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป ซึ่งประกอบด้วย A คือ สิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ/เงื่อนไขนำ B คือ พฤติกรรม และ C คือ ผลกรรมหรือผลที่ตามมา ดังนั้นหากบุคคลใดสามารถแยกแยะองค์ประกอบได้ถูกต้อง โดยรู้จักหาสาเหตุที่เกิดขึ้นต่อการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง และก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมใด ๆ ตอบสนองได้คิดวิเคราะห์อย่างรอบคอบก่อนทั้งผลดีและผลเสียที่จะเกิดตามมา ตลอดจนสามารถเลือกแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม แสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นรู้จักจัดการกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองได้ อย่างน้อยหากพฤติกรรมใดที่บุคคลได้แสดงออกไปอย่างไม่เหมาะสมทำให้เกิดผลทางลบ บุคคลก็สามารถคิดวิเคราะห์สิ่งที่เกิดขึ้นและมองเห็นข้อบกพร่องเพื่อปรับปรุงแก้ไขไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไป จะเห็นได้ว่าการวิเคราะห์พฤติกรรมด้วยกระบวนการ A-B-C นั้นสามารถควบคุมพฤติกรรมการแสดงออกได้ ซึ่งบุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้เป็นอย่างดี

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนอธิบายวิธีการวิเคราะห์พฤติกรรมด้วยกระบวนการ A-B-C ได้
2. นักเรียนฝึกการวิเคราะห์พฤติกรรมด้วยกระบวนการ A-B-C จากกรณีตัวอย่างได้อย่างถูกต้อง
3. สามารถวิเคราะห์พฤติกรรมและการกระทำของตนเองด้วยกระบวนการ A-B-C ได้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายนักเรียน และแนะนำตนเอง

2. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนทำกิจกรรมอยู่กับปัจจุบัน โดยให้นักเรียนนั่งบนเก้าอี้/บนพื้นห้องนั่งตัวตรงหลังตา กำหนดลมหายใจเข้าออกสั้น-ยาว เพื่อสร้างสมาธิ 2 - 3 นาที จากนั้นให้ลืมตา
3. ผู้นำกลุ่มและนักเรียนร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ครั้งที่ผ่านมา
4. ผู้นำกลุ่มแบ่งนักเรียน กลุ่มละ 2 คน โดยการให้นักเรียนจับฉลากข้อความ คนละ 1 ชิ้น แล้วให้หาคู่โดยไปหานักเรียนที่ได้ฉลากข้อความที่นำมาต่อกันแล้วได้สุภาษิต คำพังเพยที่มีใจความสมบูรณ์ ดังนี้
 - นำมาปลาकिनมด ... น้ำลดมดกินปลา
 - พุดไปสองไพเบี้ย ... นิ่งเสียตำลึงทอง
 - เอาหูไปนา ... เอาตาไปไร่
 - กว่าถั่วจะสุก ... งาก็ไหม้
 - ความรู้ท่วมหัว ... เอาตัวไม่รอด
 - แมวไม่อยู่ ... หนูรำเริง

ฯลฯ

5. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนเขียนข้อดี และข้อเสียของตนเอง พร้อมยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่ดีและพฤติกรรมที่ไม่ดีออกมาพูดคุยสนทนาแลกเปลี่ยนกับคู่ของนักเรียน เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

ขั้นดำเนินการ

6. ผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับการวิเคราะห์พฤติกรรมด้วยกระบวนการ A-B-C ประกอบด้วยอะไรบ้าง (A คือ สิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ/เงื่อนไข B คือ พฤติกรรม และ C คือ ผลกรรมหรือผลที่ตามมา) พร้อมยกตัวอย่างสถานการณ์หรือกรณีตัวอย่างให้นักเรียนได้มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการวิเคราะห์พฤติกรรมด้วยกระบวนการ A-B-C อย่างถูกต้อง จากนั้นให้นักเรียนฝึกคิดวิเคราะห์จากสถานการณ์หรือกรณีตัวอย่างที่กำหนดให้ พร้อมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเพื่อความเข้าใจ ตัวอย่างสถานการณ์

สถานการณ์ที่ 1

ในช่วงเช้าแถวเคารพธงชาติตอนเช้า ขณะที่นักเรียนคนอื่นลงไปเข้าแถว เด็กชายเมฆซึ่งทำการบ้านวิชาคณิตศาสตร์ไม่เสร็จยังนั่งทำการบ้านต่ออยู่ในห้องเรียน เมื่อครูเวรประจำวันเดินผ่านมาเห็นเข้า จึงนำเขาไปให้ฝ่ายกิจกรรมนักเรียนลงโทษ (ตีและตัดคะแนน)

- มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่เกิดก่อนครูเวรนำเด็กชายเมฆไปให้ฝ่ายกิจกรรมนักเรียนลงโทษ (A)
- เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้นเด็กชายเมฆเป็นอย่างไร (B)
- หลังจากเกิดเหตุการณ์ ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร (C) ตอบตามเนื้อหา
- ถ้านักเรียนเป็นเด็กชายเมฆ นักเรียนคิดและรู้สึกอย่างไร และจะอย่างไรถ้าเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นกับนักเรียน (ตอบตามความคิดเห็นของนักเรียน)

แนวการตอบ

- A เด็กชายเมฆนั่งทำการบ้านวิชาคณิตศาสตร์อยู่ในห้องเรียน ขณะที่เพื่อน ๆ ลงไปเข้าแถวเคารพธงชาติ
- B ครูเวรประจำวันเดินผ่านมาเห็นเด็กชายเมฆนั่งทำการบ้านอยู่ในห้องจึงนำเขาไปพบฝ่ายกิจกรรมนักเรียน
- C เด็กชายเมฆถูกฝ่ายกิจกรรมนักเรียนลงโทษ (ตีและตักคะแนน)

สถานการณ์ที่ 2

พ่อแม่ได้มอบหมายให้เด็กชายแมนช่วยดูแลน้อง หลังจากพ่อแม่ออกจากบ้านไปไม่นาน เด็กชายกายได้มาชวนเด็กชายแมนไปเล่นเกมที่ร้านอินเทอร์เน็ตใกล้บ้าน เด็กชายแมนไปกับเด็กชายกายโดยเอาน้องไปด้วย ในระหว่างที่เด็กชายแมนเล่นเกมอย่างสนุกอยู่นั้น น้องได้ออกจากร้านและเดินไปตามถนนจนถูกรถชน เด็กชายแมนตกใจมากรีบนำน้องไปโรงพยาบาล และโทรศัพท์ไปบอกให้พ่อแม่ทราบ เมื่อพ่อแม่มาถึงก็รู้ว่าและดีที่เด็กชายแมนที่ไม่ได้สนใจดูแลน้องจนทำให้ถูกรถชนดังกล่าว

- มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่เกิดก่อนน้องเด็กชายแมนถูกรถชน (A)
- เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้นเด็กชายแมนทำอย่างไร (B)
- หลังจากเกิดเหตุการณ์ ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร (C) ตอบตามเนื้อหา
- ถ้านักเรียนเป็นเด็กชายแมน นักเรียนคิดและรู้สึกอย่างไร และจะอย่างไรถ้าเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นกับนักเรียน (ตอบตามความคิดเห็นของนักเรียน)

แนวการตอบ

- A เด็กชายแมนเล่นเกมอยู่ในร้านเกมกับเพื่อน (เด็กชายกาย)

- B เด็กชายแมนตกใจมากรีบนำน้องไปโรงพยาบาล และโทรศัพท์บอกพ่อแม่
- C เด็กชายแมนถูกพ่อแม่ดุว่าและตีที่ไม่ได้สนใจดูแลน้องให้ดี

7. ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน “แบบฝึกวิเคราะห์ A-B-C” ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันทำแบบฝึกหัดในใบงาน

8. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ได้วิเคราะห์สถานการณ์ที่ได้พูดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมที่ดีและพฤติกรรมไม่ดีออกมา โดยใช้การคิดวิเคราะห์ด้วยกระบวนการ A-B-C จากนั้นให้แต่ละกลุ่มนำเสนอหน้าห้อง

ขั้นสรุป

9. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้นักเรียนอภิปรายซักถามข้อสงสัย สรุปและอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน

10. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนบันทึกถึงความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้อยู่ลงในแบบบันทึกการเรียนรู้

11. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

1. ฉลากข้อความ
2. ใบงาน “แบบฝึกวิเคราะห์ A-B-C”
3. กรณีตัวอย่าง
4. กระดาษ A4
5. แบบบันทึกการเรียนรู้

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและการให้ความร่วมมือในการฟัง การซักถาม การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบความถูกต้องจากแบบบันทึกการเรียนรู้



“แบบฝึกวิเคราะห์ A - B - C”

สมาชิกกลุ่ม

1.
2.

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ A-B-C (A คือ สิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ/เงื่อนไข B คือ พฤติกรรม และ C คือ ผลกรรมหรือผลที่ตามมา) จากสถานการณ์ที่กำหนด

1. ในระหว่างที่สอบวิชาภาษาอังกฤษ เด็กชายวิชัยได้ส่งแผ่นกระดาษมีข้อความเขียนว่า “ข้อ 4 ตอบอะไร” ให้เด็กหญิงน้อยนุช ในระหว่างส่งแผ่นกระดาษให้แก่กันนั้น อาจารย์ที่คุมสอบเห็นจึงเดินมาเก็บแผ่นกระดาษไปอ่าน อาจารย์ต่อว่าเด็กชายวิชัยและเก็บข้อสอบคืน พร้อมให้เด็กชายวิชัยออกไปจากห้องสอบ

- มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่เกิดก่อนอาจารย์คุมสอบเดินมาเก็บแผ่นกระดาษไปอ่าน (A)

.....

- เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้นเด็กชายวิชัยเป็นอย่างไร (B)

.....

- หลังจากเกิดพฤติกรรมของเด็กชายวิชัยแล้วผลที่ตามมาเป็นอย่างไร (C) ตอบตามเนื้อหา

.....

- ถ้านักเรียนเป็นเด็กชายวิชัย นักเรียนคิดและรู้สึกอย่างไร และจะอย่างไรถ้าเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นกับนักเรียน(ตอบตามความคิดเห็นของนักเรียน)

.....

.....

2. เด็กชายณรงค์ได้เรียนการเขียนโปรแกรมในวิชาคอมพิวเตอร์และฝึกเขียนโปรแกรมทุกวัน เมื่อมีอะไรที่สงสัยไม่เข้าใจก็จะถามคุณครูและรุ่นพี่ใกล้บ้านที่เขียนโปรแกรมเก่ง ๆ จนในปีนี้ได้เป็นตัวแทนจังหวัดไปแข่งขันการเขียน โปรแกรมคอมพิวเตอร์ในระดับประเทศและได้รับทุนไปศึกษาดูงานด้านคอมพิวเตอร์ที่ต่างประเทศเป็นเวลา 1 ปี ทำให้เขาดีใจและภาคภูมิใจในตนเองมาก ที่ทำได้สำเร็จดังใจหวัง

- มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่เกิดก่อนเด็กชายณรงค์ได้เป็นตัวแทนจังหวัดไปแข่งขันการเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ในระดับประเทศ (A)

.....

- เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้นเด็กชายณรงค์เป็นอย่างไร (B)

.....

- หลังจากเกิดพฤติกรรมของเด็กชายณรงค์แล้วผลที่ตามมาเป็นอย่างไร(C) ตอบตามเนื้อหา

.....

- ถ้านักเรียนเป็นเด็กชายณรงค์ นักเรียนคิดและรู้สึกอย่างไร และจะอย่างไรถ้าเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นกับนักเรียน (ตอบตามความคิดเห็นของนักเรียน)

.....

.....

3. ให้นักเรียนกำหนดสถานการณ์เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ พร้อมวิเคราะห์ A-B-C

.....

.....

.....

.....

.....

- สิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ/เงื่อนไขนำ (A) คือ

.....

- พฤติกรรม (B) คือ

.....

- ผลกรรมหรือผลที่ตามมา (C) คือ

.....

.....



ชื่อ-นามสกุล.....

แบบบันทึกการเรียนรู้

ครั้งที่ 10 “การวิเคราะห์พฤติกรรม”

1. ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

.....

.....

.....

2. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

.....

.....

.....

3. ประสบการณ์/สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในครั้งนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

4. ความคิดเห็นที่นักเรียนมีต่อผู้นำกลุ่มในการจัดกิจกรรมในครั้งนี้

.....

.....

5. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่นักเรียนมีต่อกิจกรรมในครั้งนี้

.....

.....



ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหา

คำชี้แจง แบบวัดการคิดตัดสินใจและการแก้ปัญหาฉบับนี้มีข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อโดยกาเครื่องหมายกากบาท “X” ลงในกระดาษคำตอบ ใช้เวลาในการทำแบบวัด 20 นาที

1. ถ้านักเรียนเล่นเกมจนถึงเวลา 4 ทุ่ม แต่มีเกมที่น่าสนใจอยากเล่นต่ออีก 2 เกม นักเรียนทำอย่างไร
 - ก. เล่นต่อไปจนจบ 2 เกมจึงเข้านอน
 - ข. เล่นต่อไปอีกจนจบ 1 เกมจึงเข้านอน
 - ค. เป็นเวลาที่ควรเข้านอนได้แล้ว จึงไปนอน
 - ง. เล่นต่อไปจนไม่อยากจะเล่นต่อจึงเข้านอน

2. บุคคลในข้อใดมีความคิดที่สมเหตุสมผลในการตัดสินใจใช้จ่ายเงินเกี่ยวกับการซื้อสื่ออุปกรณ์หรือการเช่าชั่วโมงเล่นเกมคอมพิวเตอร์/เกมออนไลน์
 - ก. เด็กชายแมน บอกว่า เพราะเพื่อน ๆ ชอบชวนให้ไปซื้อหรือไปเล่นด้วยกัน
 - ข. เด็กชายไม้ บอกว่า มีความสนใจอยากเรียนรู้เกี่ยวกับคอมพิวเตอร์
 - ค. เด็กชายปีเตอร์ บอกว่า เดินผ่านร้านเกมทุกวัน
 - ง. เด็กชายน้ำ บอกว่า เห็นโฆษณาประชาสัมพันธ์ทางสื่อต่าง ๆ แล้วอยากได้หรืออยากลองเล่นดู

3. นักเรียนคิดว่าการอดนอนเพื่อเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ติดต่อกันเป็นเวลานานในแต่ละครั้ง ส่งผลกระทบต่อทางด้านร่างกายของผู้เล่นอย่างไรบ้าง
 - ก. ทำให้ร่างกายอ่อนแอ คิดโรคได้ง่าย
 - ข. ทำให้ปวดศีรษะอย่างรุนแรง
 - ค. ทำให้กล้ามเนื้ออักเสบ
 - ง. ทำให้เสบตา ระคายเคืองตา ตาแห้ง

4. การปฏิบัติตัวในการเล่นตามลักษณะข้อใด ที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาของนักเรียนน้อยที่สุด
 - ก. ควรทำการบ้านให้ได้ครึ่งหนึ่งก่อนแล้วให้รางวัลตนเองโดยการเล่นเกม
 - ข. ทำกิจกรรมไปตามแผนที่วางไว้อย่างเคร่งครัด

- ค. กำหนดช่วงเวลาที่ใช้เล่นเกมไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน และไม่กระทบต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ
- ง. เมื่อกลับถึงบ้านในตอนเย็น นักเรียนเลือกที่จะเล่นเกมคอมพิวเตอร์ก่อนทำกิจกรรมอื่น
5. นักเรียนใช้จ่ายเงินที่คุณแม่ให้มาโรงเรียนในแต่ละวันไม่หมด จึงเก็บสะสมไว้ นักเรียนจะเอาเงินที่เก็บสะสมได้ไปใช้ทำอะไร
- ก. สะสมไว้เล่นเกมเพื่อคลายเครียดกับเพื่อนในตอนเย็นหลังเลิกเรียน
- ข. สะสมไว้ซื้อแผ่นเกม หนังสือ หรืออุปกรณ์ทางด้านเทคโนโลยีที่สนใจอยากเรียนรู้
- ค. สะสมไว้เล่นเกมทำคะแนนให้สูงขึ้นเพื่อให้ชนะเพื่อน ๆ ในกลุ่ม
- ง. สะสมไว้ซื้อเกมที่ชอบ หรือเกมยอดนิยมเก็บสะสมไว้
6. ในช่วงเที่ยงวันเสาร์ขณะที่ด้อมเล่นเกมอยู่ คุณพ่อคุณแม่เรียกด้อมไปรับประทานอาหารกลางวันพร้อมกันกับคุณพ่อคุณแม่ ถ้าด้อมไม่ลงไปรับประทานอาหาร และรับประทานอาหารไม่ตรงเวลาบ่อยครั้ง นักเรียนคิดว่าจะเกิดผลอย่างไรต่อด้อมได้มากที่สุด
- ก. ทำให้เป็นโรคไตอักเสบ
- ข. ทำให้หน้ามีดคล้ายจะเป็นลม ส่งผลให้เป็นโรคหัวใจได้
- ค. ทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย กล้ามเนื้อเกร็ง เป็นโรคกล้ามเนื้ออักเสบ
- ง. ทำให้เป็นโรคกระเพาะ
7. ในขณะที่นักเรียนเล่นเกมอยู่ คุณแม่ต้องการให้นักเรียนไปซื้อของบางอย่างให้ นักเรียนจะทำอย่างไร
- ก. ขออนุญาตคุณแม่เล่นต่อ และเมื่อเลิกเล่นแล้วนักเรียนจึงไปซื้อของให้คุณแม่
- ข. เลิกเล่นเกม แล้วไปซื้อของให้ตามที่คุณแม่ร้องขอ
- ค. ต่อรองกับคุณแม่ โดยบอกให้คุณแม่ไปซื้อของเองก่อนวันนี้ แล้วนักเรียนจะทำในวันอื่น
- ง. ขอร้องให้คนอื่นที่อยู่ใกล้ ๆ นักเรียนไปช่วยซื้อของให้คุณแม่แทน

8. เมื่อนักเรียนไปเล่นเกมกับเพื่อนที่ร้านอินเทอร์เน็ต แล้วเงินหมดไม่สามารถจะเช่าซื้อชั่วโมงเล่นเกมต่อไปได้ นักเรียนจะอย่างไร
- เลิกเล่นเกมแล้วกลับบ้าน
 - ไปขอยืมเงินของเพื่อนเพื่อเล่นเกมต่อ
 - เลิกเล่นเกม แต่ยังอยู่ดูเพื่อนเล่นเกมต่อ
 - เล่นเกมต่อ โดยค้างค่าชั่วโมงเล่นเกมกับทางร้านไปก่อน
9. ถ้านักเรียนเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ติดต่อกันเป็นเวลานานติดต่อกันในแต่ละครั้ง นักเรียนคิดว่า จะส่งผลกระทบต่ออวัยวะใดในร่างกายเป็นอันดับแรก
- จมูก
 - หู
 - ตา
 - มือ
10. เมื่อถึงเวลาทำการบ้านแล้ว...แต่นักเรียนยังอยากเล่นเกมอยู่ นักเรียนจะอย่างไร
- เล่นเกมต่อจนเบื่อ แล้วจึงไปทำการบ้าน
 - เลิกเล่นเกมแล้วไปทำการบ้าน
 - เลิกเล่นเกมแล้วไปรับประทานอาหารก่อนเนื่องจากหิวข้าวแล้วจึงทำการบ้าน
 - เล่นเกมที่กำลังเล่นจนจบเกม แล้วจึงไปทำการบ้านเพราะไม่อยากค้างคาใจ
11. เนื่องในวันคล้ายวันเกิดของนักเรียน คุณพ่อคุณแม่พานักเรียนไปเดินห้างเพื่อซื้อของขวัญให้ นักเรียนอยากได้เครื่องคอมพิวเตอร์ไปใช้ทำงานส่งอาจารย์ เมื่อสอบถามราคาพนักงานขายบอกว่าราคา 30,000 บาท แต่คุณพ่อคุณแม่บอกว่ามีเงินอยู่เพียง 20,000 บาท นักเรียนทำอย่างไร
- ขอให้คุณพ่อคุณแม่หาเงินมาเพิ่มให้ครบในวันนี้ เนื่องจากนักเรียนต้องใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ทำงานส่งอาจารย์อย่างเร่งด่วน
 - เลือกคอมพิวเตอร์ที่มีราคาไม่เกินเงินที่คุณพ่อคุณแม่มีให้ซื้อ
 - เปลี่ยนใจไปซื้อสิ่งอื่นที่อยากได้แทน
 - ชะลอไว้ก่อนให้คุณพ่อคุณแม่มีเงินเพียงพอแล้วค่อยซื้อ โดยให้คุณพ่อคุณแม่ซื้อของอย่างอื่นเป็นของขวัญวันเกิดให้ก่อน

12. นักเรียนคิดว่าการเล่นเกมส์ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของนักเรียนหรือไม่ อย่างไร
- ไม่ส่งผลกระทบต่อ เพราะได้แบ่งเวลาในการเล่นอย่างชัดเจน จึงไม่กระทบกับสุขภาพของตนเลย
 - ไม่ส่งผลกระทบต่อ เพราะคิดว่าการเล่นเกมส์ก็เป็นวิธีการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง
 - ส่งผลกระทบต่อในด้านร่างกาย เช่น มีอาการระคายเคืองตา ปวดหลัง หรือเป็นโรคกระเพาะได้
 - ส่งผลกระทบต่อในด้านสุขภาพจิต เช่น เกิดความเครียด อารมณ์แปรปรวนง่าย ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ เป็นต้น
13. เมื่อเพื่อนในกลุ่มที่สนิทกันชวนนักเรียนหนีเรียนเพื่อไปเล่นเกมในชั่วโมงที่ห้องเรียนวิชาที่นักเรียนไม่ชอบวิชาเรียน/ครูสอนนำเบื้อ นักเรียนจะอย่างไร
- ไม่เข้าเรียนแล้วไปเล่นเกมกับเพื่อน
 - ไม่เข้าเรียนแต่ไปทำกิจกรรมอย่างอื่นแทนการไปเล่นเกมกับเพื่อน
 - เข้าเรียนตามปกติแล้วตั้งใจเรียนตลอดชั่วโมง
 - เข้าเรียนตามปกติและนำการบ้านวิชาอื่นขึ้นมาทำแทนในระหว่างเรียน
14. คุณแม่ของก้องป่วยต้องเข้าโรงพยาบาลกะทันหัน คุณพ่อคุณแม่มีเงินไม่พอจ่ายค่ารักษาพยาบาล ก้องมีเงินสะสมจำนวนหนึ่ง ซึ่งวางแผนจะนำไปซื้อแผ่นเกม ถ้านักเรียนเป็นก้องนักเรียน จะอย่างไร
- นำเงินสะสมไปซื้อแผ่นเกม ส่วนการรักษาคุณแม่ คุณพ่อสามารถรับผิดชอบเองได้
 - นำเงินสะสมไปซื้อแผ่นเกม ส่วนเงินที่เหลือนำไปเก็บสะสมไว้เพื่อซื้อสิ่งอื่น
 - นำเงินสะสมให้คุณพ่อไปใช้รักษาคุณแม่ แล้วคิดเป็นหนี้ที่คุณแม่ต้องใช้คืนนักเรียนทีหลัง
 - นำเงินสะสมให้คุณพ่อนำไปใช้รักษาคุณแม่ด้วยความยินดี มีความสุขที่ได้ช่วยเหลือคุณพ่อคุณแม่

15. จากพฤติกรรมการเล่นเกมส์ของผู้เล่นเกมคนใดที่สามารถรักษาสุขภาพได้ดีที่สุด
- เด็กชายแพนด้าเล่นเกมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ครั้งละ 1 - 2 ชั่วโมง
 - เด็กหญิงฟ้าใส อายุ 8 ปี เล่นเกมเร็กนาร์ร็อกกับคุณน้าทุกครั้ง
 - เด็กชายคอมชอบรับประทานขนมขบเคี้ยวในขณะที่เล่นเกมทุกครั้ง
 - เด็กหญิงเมทินีลดความอ้วนด้วยการเล่นเกม เพื่อให้ไม่ต้องรับประทานอาหารมื้อเย็น
16. นักเรียนกับเด็กชายเคนนัดหมายกันไปเล่นเกมออนไลน์ในตอนเย็นหลังเลิกเรียน แต่ระหว่างที่เรียนคณิตศาสตร์ในคาบที่ 4 อาจารย์ผู้สอนนัดสอบเก็บคะแนนในวันพรุ่งนี้ เด็กชายเคนจึงเปลี่ยนใจไม่ไปเล่นเกมกับนักเรียน เพราะอยากอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ นักเรียนจะทำอย่างไร
- ไปเล่นเกมก่อนแล้วกลับมาอ่านหนังสือก็ยังทัน
 - โทรศัพท์ชวนเพื่อนคนอื่น ๆ ไปเล่นด้วยกัน
 - ไปเล่นคนเดียว
 - อ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ
17. โต้งกับแก้มเดินดูเครื่องคอมพิวเตอร์ด้วยกันในร้าน หลังจากเดินดูจนทั่วแล้ว แก้มพิจารณาแล้วเห็นว่าคุณภาพการใช้งานแต่ละยี่ห้อไม่แตกต่างกัน แต่มีรูปลักษณ์ สี สัน และราคาแตกต่างกัน โต้งบอกกับแก้มว่า “ถ้าให้ผมเลือกซื้อนะ ผมจะซื้อเครื่องนั้น มีสี สัน สวยดี เป็นที่นิยมอยู่ในขณะนี้” ซึ่งแก้มเห็นป้ายราคาแล้วพบว่า เป็นเครื่องที่มีราคาแพงที่สุด เพราะเป็นรุ่นล่าสุดเพิ่งออกวางตลาดเห็นโฆษณาทางสื่อสิ่งพิมพ์และโทรทัศน์อยู่บ่อย ๆ ในช่วงเดือนนี้ โต้งถามแก้มว่า “แก้มมีความคิดเห็นอย่างไรบ้าง ถ้าเขาจะซื้อคอมพิวเตอร์เครื่องนั้น” ถ้านักเรียนเป็นแก้ม นักเรียนจะตอบโต้งว่าอย่างไร
- ขอดูเขมเลยเพื่อน ซื้อเครื่องนี้แหละ ทันสมัยดี ไม่ตก รุ่น
 - ฉันว่าแพงไปนะ เครื่องคอมพิวเตอร์ที่คุณภาพการใช้งานดีพอ ๆ กัน แต่ราคาถูกกว่าก็มี เธอจะจ่ายเงินแพงกว่าทำไม ตัดสินใจเลือกให้ดีนะ
 - เธอตาแหลมจริง ๆ วันก่อนฉันเห็น “มาริโอ้” ก็ถือเครื่องรุ่นนี้แหละ ดูเท่ระเบิดไปเลย
 - ฉันไม่ค่อยมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องคอมพิวเตอร์ จึงไม่มีความคิดเห็นในเรื่องนี้แล้ว แต่เธอเลือกตัดสินใจก็แล้วกัน

18. จากคำกล่าวที่ว่า “ การเล่นเกมเป็นเวลาติดต่อกันหลาย ๆ ชั่วโมงทุกวัน จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายของผู้เล่น เช่น แสบตา ตาแห้ง ปวดกล้ามเนื้อ เป็นโรคกระเพาะ จนกระทั่งเป็นโรคพอมหรืออ้วนเกินไปกับผู้เล่นได้” นักเรียนคิดว่าจริงหรือไม่อย่างไร
- จริง เพราะแสงและรังสีจากตัวเครื่องคอมพิวเตอร์ ทำให้เกิดการดั่งที่กล่าวมาได้
 - จริง เพราะผู้เล่นต้องจ้องหน้าจอ และลื่นเพื่อเอาชนะในเกมที่ตนเล่น
 - จริง เพราะรังสีที่แผ่กระจายรอบ ๆ เครื่องคอมพิวเตอร์ทำให้ระบบประสาทสั่งงานเสื่อมคุณภาพไป จนทำให้ร่างกายเกิดการดั่งที่กล่าวมาได้
 - จริง เพราะผู้เล่นต้องจ้องหน้าจอ เกร็งกล้ามเนื้อ และรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา
19. ถ้าเพื่อนที่สนิทที่สุดของนักเรียนชอบเล่นเกมออนไลน์ที่ร้านอินเทอร์เน็ตหลังเลิกเรียน และเขาพยายามชวนนักเรียนไปเล่นเกมออนไลน์ด้วยกัน นักเรียนจะอย่างไร
- บอกให้เขาเห็นผลเสียของการเล่นเกมออนไลน์มากเกินไป และชวนเพื่อนทำกิจกรรมอื่นที่น่าสนใจด้วยกัน
 - พยายามแยกตัวออกห่างมาก่อน แล้วเลิกคบกับเพื่อนคนนั้นไป
 - ไปเล่นเกมออนไลน์ด้วยกัน เพราะไม่อยากให้เพื่อนเสียใจ และไม่อยากเสียเพื่อน
 - ปฏิเสธไม่ไป คิดว่าถ้าเขาอยากเล่นเกมออนไลน์มากก็ปล่อยให้เขาไป
20. โชคชัยชอบเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ในเช้าวันเสาร์เขาเดินผ่านร้านอินเทอร์เน็ตเห็นประกาศติดหน้าร้านว่าคิดค่าเช่าชั่วโมงเล่นเกม ชั่วโมงละ 15 บาท พิเศษจ่ายเพียง 100 บาทเล่นได้ทั้งวัน นักเรียนคิดว่าโชคชัย ควรจะคิดและทำอย่างไร
- เช่าชั่วโมงเล่นเกม ไม่เกิน 3 ชั่วโมง เพราะถ้าเล่นนานเกินไปทำให้เสียเวลาเสียเงิน และ เสียสุขภาพ
 - เช่าชั่วโมงเล่นเกม ไม่เกิน 5 ชั่วโมง เพราะยังมีกิจกรรมอย่างอื่นที่ต้องทำร่วมกับครอบครัว
 - เช่าชั่วโมงแบบเหมาจ่ายทั้งวันคุ้มค่ากว่าเช่าเป็นชั่วโมง เพราะเป็นวันหยุดสามารถเล่นได้ทั้งวันจนกว่าร้านจะปิด
 - เช่าชั่วโมงเล่นเกมจนกว่าจะเบื่อ แต่ไม่ควรเกิน 5 ชั่วโมง เพราะถ้าเล่นมากกว่านั้นทำให้เกิดโทษต่อร่างกายและจิตใจได้

แบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ (SIGNS)

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นพฤติกรรมหรือความรู้สึก ขอให้ท่านสำรวจตนเองว่าในช่วงเวลา 1-2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีพฤติกรรมหรือความรู้สึกอยู่ในระดับใด โดยใส่เครื่องหมาย “✓” ลงในช่องคำตอบที่ตรงพฤติกรรมหรือความรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยคำตอบมี 4 ตัวเลือก ดังนี้

- มากที่สุด หมายถึง เคยมีพฤติกรรมหรือความรู้สึกในเรื่องนั้นมากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด
- มาก หมายถึง เคยมีพฤติกรรมหรือความรู้สึกในเรื่องนั้นมาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก
- น้อย หมายถึง เคยมีพฤติกรรมหรือความรู้สึกในเรื่องนั้นเพียงเล็กน้อย หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย
- น้อยที่สุด หมายถึง ไม่เคยมีพฤติกรรมหรือความรู้สึกหรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1	ฉันเข้านอนไม่เป็นเวลา ขึ้นอยู่กับว่า...ฉันเลิกเล่นเกมเวลาใด				
2	ฉันรู้สึกกระสับกระส่าย/หงุดหงิด เมื่อไม่ได้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์				
3	ฉันพยายามปกปิดไม่ให้คนอื่นรู้ว่าฉันเล่นเกม				
4	ฉันนอนฝันว่าตนเองกำลังเล่นเกม/ใช้คอมพิวเตอร์				
5	ฉันมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับคนในครอบครัวเพิ่มมากขึ้น				
6	ฉันเล่นเกมติดพันต่อเนื่อง จนทำให้นอนดึกและตื่นสาย				

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
7	ฉันคิด/จินตนาการเกี่ยวกับการเล่นเกมทุกครั้งที่มีความว่าง				
8	เมื่อนอนออนไลน์แล้วจะลบข้อมูลเหล่านั้นทิ้งเพื่อไม่ให้ใครรู้ว่าฉันเล่นเกมอะไร				
9	ฉันมักจะครุ่นคิดหรือจินตนาการเกี่ยวกับการเล่นเกม				
10	ฉันชอบที่จะอยู่ในโลกของเกม (โลกเสมือนจริง) มากกว่าโลกที่เป็นจริง				
11	ฉันรู้สึกอ่อนเพลีย เมื่อตื่นนอนตอนเช้า				
12	ฉันหยุดคิดเมื่อมีใครมาบอกให้เลิกเล่นเกมทันที				
13	ฉันหลีกเลี่ยงที่จะพูดความจริง เมื่อมีคนถามถึงการเล่นเกม				
14	หลายครั้งที่ต้องการหยุดคิดเกี่ยวกับการเล่นเกม แต่ทำไม่สำเร็จ				
15	หลังจากฉันสนใจเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ทำให้ฉันพูดคุยและทำกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวน้อยลง				
16	ฉันง่วงนอน หลังจากเล่นเกมติดต่อกันหลายวัน โดยไม่หยุดในช่วงวันหยุด				
17	ฉันใช้เวลาเล่นคอมพิวเตอร์หรือเล่นเกมออนไลน์มาก				
18	ฉันบอกครู/ผู้ปกครองเกี่ยวกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ตามความเป็นจริงโดยไม่ปิดบัง				
19	ฉันมีใจจดจ่อรอคอยที่จะเล่นเกมครั้งต่อไป				
20	ฉันไปเล่นกีฬา/ออกกำลังกายกับครอบครัวหรือเพื่อน ๆ ทุกวัน				
21	ฉันทำกิจกรรมอื่น ๆ ในยามว่าง มากกว่าการใช้เวลาในการเล่นเกม				
22	ฉันสามารถควบคุมการเล่นเกม โดยไม่เล่นเกินเวลาที่ได้รับอนุญาต				

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
23	ฉันเอาเงินส่วนหนึ่งของค่าขนมไปซื้อชั่วโมงเล่นเกมหรืออุปกรณ์เกี่ยวกับเกม				
24	ฉันคิดว่าเวลาช่วงผ่านไปอย่างรวดเร็วเสมอในขณะที่เล่นเกม				
25	ฉันมักจะพูดคุยกับเพื่อน ๆ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกมเสมอ				
26	ฉันเล่นเกมยาวนานกว่าที่ตั้งใจไว้				
27	ฉันหยิบเงินไปเช่าชั่วโมงหรือซื้ออุปกรณ์ในการเล่นเกมนโดยพ่อแม่ไม่รู้				
28	ฉันซ่อนหน้าจอเกมที่เล่น โดยเปิดแฟ้มที่เป็นรายงานแทนเวลามีคนเข้ามาพูดคุยด้วย				
29	ฉันเล่นเกมก่อนทำรายงานที่ต้องส่งครูในวันพรุ่งนี้				
30	ฉันชอบติดต่อพูดคุยกับเพื่อนผ่านทางอินเทอร์เน็ตมากกว่าการพบหน้าพูดคุยกันโดยตรง				

แบบสอบถามความคิดเห็นต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

คำชี้แจง แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ มี 2 ตอน ขอให้นักเรียนตอบคำถามตามความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ขอให้นักเรียนประเมินความรู้สึกและการรับรู้ของตนเองที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

ข้อที่	รายการประเมิน	ระดับการประเมิน				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ฉันเข้าใจวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ และวิธีการดำเนินการเข้าร่วมโปรแกรม					
2	ฉันปฏิบัติตามข้อตกลงของการเข้าร่วมโปรแกรม					
3	ฉันมีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ในการเข้าร่วมโปรแกรม					
4	ฉันรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของเพื่อนสมาชิกด้วยความใส่ใจ					
5	ฉันได้แสดงความคิด ความรู้สึกของฉันต่อสมาชิก					
6	ฉันพึงพอใจกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรม					
7	ฉันได้รู้จักและเข้าใจตนเองในเรื่องการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ออนไลน์ และนำความรู้ไปประยุกต์ใช้					
8	ฉันตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเองในด้านต่าง ๆ จากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์มากเกินไป					

ข้อที่	รายการประเมิน	ระดับการประเมิน				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9	ฉันตระหนักถึงความสำคัญของการรู้จักใช้เวลา ใช้จ่ายเงิน และรักษาสุขภาพของตนเอง ในการเล่นเกม					
10	จากการเข้าร่วม โปรแกรมส่งผลให้ฉันมีความรู้ และความเข้าใจเรื่องการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ให้เกิดประโยชน์					
11	ฉันสามารถนำเนื้อหาที่ผู้นำกลุ่มจัดให้ ไปประยุกต์ใช้ได้					
12	ฉันมีแนวทางปฏิบัติตัวในการเล่นเกมได้ดีขึ้น หลังจากเข้าร่วม โปรแกรม					
13	ฉันมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วม โปรแกรม					
14	ฉันอยากให้จัดกิจกรรมอย่างนี้อีกต่อเนื่อง					
15	ฉันมีความสุขที่ได้เข้าร่วม โปรแกรม					
16	ผู้นำกลุ่มมีความพร้อมในการจัดกิจกรรมกลุ่ม แต่ครั้ง					
17	ผู้นำกลุ่มได้เตรียมสื่ออุปกรณ์ต่าง ๆ สำหรับ การจัดกิจกรรมกลุ่มแต่ครั้งได้ อย่างเหมาะสม					
18	ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดง ความคิดเห็น ความรู้สึกต่อประเด็นต่าง ๆ ในการเข้าร่วม โปรแกรมแต่ครั้งอย่างทั่วถึง					
19	ผู้นำกลุ่มตั้งประเด็นคำถามให้สมาชิกได้แสดง ความคิดเห็นระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมได้ อย่างน่าสนใจ					

ข้อที่	รายการประเมิน	ระดับการประเมิน				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
20	ผู้นำกลุ่มให้การยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกอย่างเท่าเทียมกัน					
21	ผู้นำกลุ่มสามารถพูด อธิบายสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจน และตรงประเด็น					
22	ผู้นำกลุ่มสามารถเชื่อมโยงสาระต่าง ๆ และสรุปได้อย่างชัดเจน					
23	ผู้นำกลุ่มสื่อสารกับสมาชิกด้วยน้ำเสียงที่น่าฟังชัดเจน มีความเหมาะสม					
24	ผู้นำกลุ่มสามารถจัดกิจกรรมในแต่ละครั้งได้เหมาะสมกับเวลา					
25	ผู้นำกลุ่มสามารถเรียบเรียง และถ่ายทอดเนื้อหาสาระได้อย่างเป็นระบบขั้นตอน และมีประสิทธิภาพ					
26	ผู้นำกลุ่มสามารถจูงใจ และให้กำลังใจสมาชิกในการพูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้เป็นอย่างดี					

ตอนที่ 2 ขอให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
ที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

1. จากการเข้าร่วม โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา นักเรียนมีความคิดและ
ความรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....

2. สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้/ประสบการณ์จากการเข้าร่วม โปรแกรมการปรับพฤติกรรม
ทางปัญญา

.....

.....

.....

3. นักเรียนมีความคิดและรู้สึกต่อผู้นำกลุ่มอย่างไร (ในด้านทักษะการเป็นผู้นำ
การดำเนินการจัดกิจกรรม การมีมนุษยสัมพันธ์ ฯลฯ)

.....

.....

.....

4. นักเรียนคิดว่าการเปลี่ยนแปลงอย่างไรเกิดขึ้นบ้างกับตัวนักเรียน ภายหลังจาก
การเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

.....

.....

.....

5. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....



ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ -นามสกุล	นางสาวสุวณัฏ สุวรรณสิงค์
วัน เดือน ปี ที่เกิด	วันที่ 17 กันยายน 2513
สถานที่เกิด	จังหวัดสงขลา
ประวัติการศึกษา	พ.ศ.2539 ศิลปศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยาและการแนะแนว) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ประวัติการทำงาน	พ.ศ.2539 - 2541 ครูแนะแนว โรงเรียนศรีเทพประชาสรรค์ จังหวัดเพชรบูรณ์ พ.ศ.2541 - ปัจจุบัน ครูแนะแนว โรงเรียนเหนือคลอง- ประชาบารุง จังหวัดกระบี่