

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยนี้เป็นเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Design) เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ารวบรวมเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอในหัวข้อตามลำดับดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์

- 1.1 ความหมายและประเภทของเกมคอมพิวเตอร์
- 1.2 รูปแบบการปรากฏตัวของเกมคอมพิวเตอร์ในสังคมไทย
- 1.3 พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์
- 1.4 ภัยรุมกับเกมคอมพิวเตอร์
- 1.5 เกมที่ในการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์
- 1.6 การป้องกัน และการช่วยเหลือวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์

2. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

- 2.1 ความหมายของทักษะชีวิต
- 2.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
- 2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิต และการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
- 2.4 ความจำเป็นในการส่งเสริมทักษะชีวิต
- 2.5 ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการสอนทักษะชีวิต

3. แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม

- 3.1 ความหมายของกระบวนการกลุ่ม
- 3.2 อิทธิพลของกระบวนการกลุ่ม
- 3.3 จุดมุ่งหมายของกระบวนการกลุ่ม
- 3.4 ประโยชน์ของกระบวนการกลุ่ม
- 3.5 ประเภทของกลุ่ม
- 3.6 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการกลุ่ม
- 3.7 กระบวนการเตรียมและคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม

- 3.8 โครงสร้างทางกายภาพของการทำกลุ่ม
- 3.9 การจัดประสบการณ์เรียนรู้ในกลุ่ม
- 3.10 เทคนิควิธีในการจัดการกระบวนการกลุ่ม

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 4.1 งานวิจัยในประเทศ
- 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. แนวคิดเกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์

1.1 ความหมายและประเภทของเกมคอมพิวเตอร์

1) ความหมายของเกมคอมพิวเตอร์ มีบุคคลได้กล่าวถึงและให้ความหมาย ดังนี้ รุ่งรัตน์ ธรรมทอง (2541) กล่าวว่า เกมคอมพิวเตอร์ หมายถึง โปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่นักเขียนโปรแกรมคิดค้นขึ้น โดยจะใช้ควบคุมกับเครื่องคอมพิวเตอร์ เพื่อให้ผู้เล่นได้รับความสนุกสนาน และได้ทักษะต่างๆ ตามเนื้อหาของเกมที่สร้างขึ้น

วิไลรัตน์ วัฒนไวฑูรย์ชัย (2547) กล่าวว่า เกมคอมพิวเตอร์ หมายถึง กิจกรรมชนิดหนึ่งที่มุ่งเน้นความสนุกสนาน ความผ่อนคลายเป็นหลัก เล่นคนเดียวหรือเล่นหลายคนก็ได้มีรูปภาพเคลื่อนไหวที่สวยงาม ดึงดูดความสนใจของผู้เล่น ทำให้ไม่อยากเลิกเล่น ขณะเดียวกันการเล่นเกมที่ตัวละครเก่งตลอด ชนะตลอด ถ้าตัวละครตายไปก็สามารถเริ่มเล่นใหม่ได้ ทำให้เกิดการซึมซับความเป็นตัวละครในเกมได้ โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์เป็นสื่อกลาง

ชัยวัฒน์ คำรัตน์ (2542 อ้างถึงใน พรรณทิพา พูลทรัพย์, 2548) ให้ความหมายของเกมคอมพิวเตอร์ว่า หมายถึง โปรแกรมที่ถูกสร้างขึ้น เพื่อรวบรวมเรื่องของการจัดการ รูปภาพ เสียง และความบันเทิงเข้าไว้ด้วยกัน รวมถึงมีการโต้ตอบกับผู้เล่นอีกด้วย ซึ่งในอดีตนั้นรูปแบบของการทำงานของเกมคอมพิวเตอร์จะอยู่บนระบบดอส ส่วนในปัจจุบันนี้จะมีอยู่ด้วยกันหลายรูปแบบ ตั้งแต่ระบบปฏิบัติการ Windows, NT, Linux และอื่นๆ ซึ่งในปัจจุบันนี้ เกมคอมพิวเตอร์สามารถแยกออกได้เป็น 2 รูปแบบได้แก่ เกม 2 มิติ และเกม 3 มิติ

สุคนธ์ โชติชัยสถิตย์ (2548) กล่าวว่า เกมคอมพิวเตอร์หมายถึง ของเล่นอิเล็กทรอนิกส์ชนิดหนึ่งที่ได้พัฒนามาจากวี.ดี.โอเกมแล้วนำมาเล่นบนเครื่องคอมพิวเตอร์ ผู้เล่นสามารถเลือกเล่นและโต้ตอบข้อมูลได้ มีความเสมือนจริง เชื่อมต่อทักษะทางด้านการใช้เทคโนโลยีได้

กล่าวโดยสรุป เกมคอมพิวเตอร์ หมายถึง โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ที่พัฒนามาจาก วี.ดี.โอเกมและนำไปประยุกต์เล่นในคอมพิวเตอร์ โดยจำลองสถานการณ์เพื่อให้ผู้เล่นได้รับความสนุกสนานได้ทักษะในการแก้ไขปัญหา ตามกฎเกณฑ์และเป้าหมายที่แตกต่างกันไป มีความเสมือนจริง กระตุ้นให้ผู้เล่นเกิดความตื่นเต้น เร้าใจ

2) ประเภทของเกมคอมพิวเตอร์

ณัฐพงศ์ ฐิติมานะกุล (2544 อ้างถึงใน จัตุรพี เกษมสันต์ ณ อยุธยา, 2550)
จำแนกเกมคอมพิวเตอร์ออกเป็น 11 ประเภทหลัก ดังนี้

(1) Action Game หรือ เกมการต่อสู้ เป็นเกมการที่ต้องบังคับตัวละครให้เคลื่อนไหวเข้าต่อสู้กับศัตรู ผู้เล่นสามารถบังคับตัวละครให้ออกท่าทางได้อย่างอิสระโดยไม่ต้องผ่านคำสั่งใดๆ บางครั้งอาจมีการสอดแทรกเนื้อเรื่องเพิ่มเติมเพื่อความสนุกสนาน ปัจจุบันนิยมเอาการฆ่าฟันกันอย่างรุนแรงมาเป็นจุดขายและมีรูปแบบของกราฟฟิก 3 มิติ เกือบทั้งหมด

(2) Role Playing Game (R.P.G) หรือ เกมแสดงบทบาท คือ เกมที่ผู้เล่นต้องสวมบทบาทเป็นตัวละครบางอย่างและร่วมผจญภัยไปกับตัวละครในเรื่องที่มีหลากหลายอาชีพ เช่น พ่อมด นักบวช อัศวิน พ่อค้า ชโมย เนื้อหาของเกมประเภทนี้ จึงมักจะมีเรื่องราวเกี่ยวกับความผูกพัน และการช่วยเหลือระหว่างตัวละครในเกม โดยปกติแล้วเกม R.P.G มักจะออกมาในรูปแบบของเกมภาษา คือ มีคำสั่งขึ้นมาเพื่อเลือกปฏิบัติ เช่น พูดคุย เดินหนี ขายของ ต่อสู้ ฯลฯ ซึ่งผู้เล่นจะต้องสะสมเงิน สะสมอุปกรณ์ และประสบการณ์ การต่อสู้ จนถึงระดับที่กำหนด จึงจะสามารถแก้ปริศนา กำจัดศัตรู และ ผ่านฉากนั้นๆ ได้สำเร็จ ยกตัวอย่างเช่น Summoner และ Diablo

(3) Action R.P.G หรือ เกมแสดงบทบาทการต่อสู้ เกมประเภทนี้มีลักษณะของการนำลักษณะของเกมต่อสู้ (action) และเกมแสดงบทบาท Role Playing Game (R.P.G) มาผสมผสานกันเนื้อหาทั่วไปจะเน้นในเรื่องของการผจญภัย การต่อสู้ และการแก้ปริศนา ในสถานการณ์ปกติจะมีคำสั่งขึ้นมาเพื่อให้เลือกปฏิบัติ แต่สำหรับฉากต่อสู้ผู้เล่นจะสามารถบังคับการเคลื่อนไหวของตัวละครได้อย่างอิสระ เช่น Siege และ Dungeon

(4) Strategy Game หรือ เกมวางแผน เป็นเกม que ผู้เล่นต้องมีการวางแผนหรือกลยุทธ์เป็นขั้นตอนเพื่อให้บรรลุถึงจุดหมาย หรือภารกิจที่เกมได้กำหนดไว้ ไม่ว่าจะเป็นการวางแผนการรบ วางแผนผังสร้างเมือง การกำหนดเส้นทางการคมนาคม การวางแผนจัดการและบริหารงานโรงแรม เช่น เกมสามก๊ก, Civilization, Championship Manager และ Pharaoh

(5) Sport Game หรือ เกมกีฬา ปัจจุบันมีเกมกีฬาต่างๆ เกิดขึ้นอย่างมากมาย เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล ชกมวย ตกปลา ตีกอล์ฟ บิลเลียด ปาเป้า โบว์ลิ่ง เทนนิสหรือแม้แต่กระทั่งโอลิมปิกเกมที่รวมกีฬาหลายประเภทเข้าด้วยกันโดยรูปแบบกฎ กติกา และการลงโทษในเกมประเภทนี้จะมีลักษณะเช่นเดียวกับที่ใช้ในการแข่งขันจริง

(6) Racing Game หรือ เกมแข่งขันความเร็ว มีทั้งการแข่งขันของเรือมอเตอร์ไซด์ จักรยานเสือภูเขา รถแข่ง โดยผู้เล่นจะต้องถึงเส้นชัยให้ทันระยะเวลาที่กำหนดจึงจะได้รับคะแนนสะสมหรือเงินรางวัล

(7) Simulation Game หรือ เกมจำลองสถานการณ์ เป็นเกมที่จำลองเหตุการณ์ หรือ สิ่งต่างๆ ที่สามารถเกิดขึ้นจริงมาเป็นเกม เช่น การบริหารเมือง การสร้างฟาร์ม สร้างสวนสนุก สร้างบ้าน

(8) Puzzle Game หรือ เกมปริศนา เป็นเกมที่ต้องอาศัยไหวพริบและสมอง ขบคิดในการแก้ปัญหา เช่น Free Cell Solitaire และ Hearts ที่แถมมากับโปรแกรม Window เพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียดระหว่างการทำงาน ปัจจุบันเกมชนิดนี้แทบไม่มีวางขายเนื่องจากไม่เป็นที่นิยมในหมู่ผู้เล่น

(9) Shooting Game หรือ เกมยานยิง เป็นเกมที่ผู้เล่นต้องอยู่บนยานพาหนะ หรือเครื่องบินต่างๆ โดยมีเป้าหมายสำคัญ คือ การไล่ยิงคู่ต่อสู้ ผู้เล่นมักสับสนในการแยกประเภทระหว่างเกมยานยิง (shooting) กับเกมจำลองสถานการณ์การต่อสู้ (Fight simulation) และระหว่างเกมยานยิง (shooting) กับเกมการต่อสู้ (action) อยู่เสมอข้อสังเกตสำคัญในการจัดแบ่งประเภทของเกมเหล่านี้ก็คือเกมยานยิง (shooting) ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการกำจัดศัตรูมาเป็นอันดับแรก ส่วนเกมจำลองสถานการณ์การต่อสู้ (fight simulation) แม้จะมีการขับขี่ยานพาหนะที่ใช้ในการรบและมีการยิงต่อสู้กับศัตรูอยู่บ้าง แต่ก็ให้ความสำคัญเกี่ยวกับเทคนิคและวิธีการขับขี่ยานพาหนะนั้นๆ มากที่สุด นอกจากนี้การเล่นเกมยานยิง (shooting) ผู้เล่นจะเป็นตัวละครต่าง ๆ ที่เข้าบุกทะลุกับสถานการณ์นั้นด้วยตนเอง

(10) Fighting Game หรือเกมการต่อสู้แบบหมัดมวย เป็นการต่อสู้แบบตัวต่อตัวมีทั้งการต่อสู้ด้วยมือเปล่า และแบบมีอาวุธ เช่น ดาบ แส้ กระบองสองท่อนเป็นเครื่องทุ่นแรง เนื้อหาเกมมีเรื่องราวไม่ซับซ้อน เพราะเป้าหมายของเกมอยู่ที่การล้มคู่ต่อสู้ให้สำเร็จเพียงเท่านั้น ฉากในการต่อสู้จึงมักเป็นฉากเดิม แต่จะเปลี่ยนคู่ต่อสู้ไปเรื่อย ๆ

(11) Adventure Game หรือเกมการผจญภัย เป็นเกมที่ผู้เล่นต้องเข้าไปผจญภัยในดินแดนต่างๆ เพื่อทำการสืบหาข้อมูลหรือแก้ไขปริศนาตามจุดมุ่งหมาย เกมการผจญภัยแท้ๆ จะไม่มีการใช้ความรุนแรงเข้าประหัตประหารกันอย่างเด็ดขาด แต่จะเป็นการใช้ไหวพริบเทคนิคการเล่น ในการแก้ปัญหาหรือเจรจาต่อรองระหว่างตัวละครที่มีอยู่ ปัจจุบันการผจญภัยแบบแท้ๆ มีอยู่น้อยมากเพราะมักจะออกมาในรูปแบบของการผสมผสานระหว่างเกมการผจญภัย และเกมการต่อสู้ (action fighting) เพื่อเอาใจตลาด

กล่าวโดยสรุป ประเภทของเกมคอมพิวเตอร์ แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

1) วี.ดี.โอ เกม (Video Games) 2) เกมคอมพิวเตอร์ (Computer Games) 3) อินเทอร์เน็ตเกม (Internet Games) โดยแบ่งตามตามวิธีเล่นได้ 2 ประเภท คือ 1) แบบผ่านคอนโซล (Console Games) เช่น Play Station, Game Club 2) แบบผ่านเครื่องคอมพิวเตอร์ (PC Games) ซึ่งโดยทั่วไปในประเทศไทย จำแนกออกเป็น 11 ประเภทหลักๆ ดังนี้ คือ เกมการต่อสู้ เกมแสดงบทบาท เกมแสดงบทบาทการต่อสู้ เกมวางแผน เกมกีฬา



เกมแข่งขันความเร็ว เกมจำลองสถานการณ์ เกมปริศนา เกมยานยิง เกมการต่อสู้แบบหัตถ์มวย และเกมการผจญภัย

1.2 รูปแบบการปรากฏตัวของเกมคอมพิวเตอร์ในสังคมไทย

จากรายงานการศึกษาอุตสาหกรรมแอนิเมชันและเกมของไทยปี (2550 อ้างถึงใน อิทธิพล ปริติประสงค์ และสุรวดี รักดี, 2551) กล่าวว่ารูปแบบการปรากฏตัวของเกมคอมพิวเตอร์ที่ปรากฏตัวในสังคมไทยมีด้วยกัน 6 รูปแบบ (Platform) ดังนี้

(1) เกมออนไลน์ (Online Game) คือ เกมที่เล่นผ่านระบบอินเทอร์เน็ตโดยมีการเล่นผ่านระบบเซิร์ฟเวอร์ (Sever) ของผู้ให้บริการ ซึ่งมีผู้เล่นมากกว่าหนึ่งที่เล่นพร้อมกัน และมีปฏิสัมพันธ์กัน (Interactive) ในเกมออนไลน์ ตลาดเกมออนไลน์ในประเทศไทยกำลังขยายตัวอย่างรวดเร็ว โดยเฉลี่ยการเติบโตของเกมออนไลน์ที่ได้เข้ามาในประเทศไทยประมาณตั้งแต่ปี 2544 ถึง 2549 พบว่ามีอัตราการขยายตัวเฉลี่ย ร้อยละ 25 โดยมีเกมออนไลน์ที่เปิดให้บริการในประเทศไทยจนถึง 2549 ประมาณ 55 เกม และในปัจจุบันมีเกมออนไลน์ ที่ให้บริการทั้งหมด 41 เกม

(2) เกมมือถือ (Mobile Game) คือ เกมที่สามารถเล่นได้บนโทรศัพท์เคลื่อนที่ ในปี 2552 มีจำนวนผู้ใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่กว่า 42 ล้านคน โดยเกมบนโทรศัพท์มือถือจัดอยู่ในประเภทการให้บริการเสริมที่เรียกว่า VAS (Value Added Service) ซึ่งมีบริการที่เป็นรูปแบบเสียงและไม่มีเสียง ในปัจจุบันประเทศไทยมีศักยภาพในการผลิตเกมบนโทรศัพท์มือถืออย่างมาก

(3) เกมพีซี (PC Offline Game) คือ เกมที่ต้องติดตั้งซอฟต์แวร์ของเกมลงเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยรูปแบบของซอฟต์แวร์มีทั้งที่เป็นแผ่น CD, DVD, หรือการดาวน์โหลดจากอินเทอร์เน็ตโดยสามารถเล่นได้คนเดียวจนถึงจำนวนหลายคน การเล่นเกมพีซีได้รับความนิยมหลังจากเกมออนไลน์เข้ามาในประเทศไทย

(4) เกมคอนโซล (Console Game) คือ อุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีไว้เพื่อใช้เล่นเกม โดยเฉพาะและสามารถต่อกับจอแสดงผลภาพและอุปกรณ์การเล่นอื่นๆ เพื่อให้สามารถเล่นเกมได้ โดยในปัจจุบันเครื่องเล่นเกมคอนโซลที่เป็นที่นิยมและมีจำหน่ายในประเทศไทย มี 4 แบบ คือ เครื่อง PlayStation 2, PlayStation 3, Xbox360 และ Nintendo Wii โดยแผนเกมคอนโซลมีจำหน่ายอยู่ในตลาดประมาณ 6 ล้านแผ่นต่อปี

(5) เกมแฮนด์held (Handheld) คือ อุปกรณ์ไฟฟ้า หรือ เครื่องเล่นวีดีโอเกมชนิดพกพา ที่ตัวเครื่องมีจอแสดงผลภาพประกอบอยู่ด้วยแล้วพร้อมทั้งหน่วยความจำ เพื่อให้สามารถบรรจุเกมลงเครื่องและพร้อมในการเล่นได้อย่างสะดวก

(6) เกมอาเขต (Arcade Game) คือ เครื่องเล่นเกมหรือตู้เกมประเภทหยอดเหรียญ อาทิ สล็อตแมชีน โดยสามารถจำแนกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ กล่าวคือ เครื่องเล่นเกม

อาเขตที่ผลิตโดยมีระบบอิเล็กทรอนิกส์เป็นพื้นฐานและเครื่องเล่นเกมสัมผัส (Touch Screen) โดยเกมที่มีความนิยมอย่างมาก เช่น เกมเศรษฐี เกมจับผิดภาพ

กล่าวโดยสรุป คือ รูปแบบการปรากฏตัวของเกมคอมพิวเตอร์ในสังคมไทย มี 6 ประเภท ดังนี้ 1) เกมออนไลน์ 2) เกมมือถือ 3) เกมพีซี 4) เกมคอนโซล 5) เกมแฮนเฮลด์ และ 6) เกมอาเขต

ลักษณะของเกมคอมพิวเตอร์ตามรายงานการศึกษาดูอุตสาหกรรมแอนิเมชัน และเกมของไทยปี (2550, อ้างถึงใน อิทธิพล ปฏิบัติประสงค์ และ สุรวดี รักดี, 2551) จำแนกลักษณะของเกมคอมพิวเตอร์ เป็น 2 ลักษณะ คือ

(1) จำแนกตามการเชื่อมต่อ เช่น เกมออนไลน์และเกมออฟไลน์

(2) จำแนกตามลักษณะของเนื้อหาในเกม ซึ่งมีด้วยกัน 6 ลักษณะ คือ

ก. เกมแอ็กชัน (Action Game)

ข. เกมเล่นตามบทบาท และ เกมผจญภัย (Role-Playing Game (RPG) & Adventure Game)

ค. เกมการจำลอง (Simulation Game)

ง. เกมกีฬา (Sport Game)

จ. เกมแนววางแผนการรบ (Strategy Game)

ฉ. เกมผ่อนคลาย (Casual Game)

กล่าวโดยสรุป ลักษณะของเกมคอมพิวเตอร์ที่ปรากฏตัวในสังคมไทยจำแนกเป็น 2 ลักษณะ คือ 1) จำแนกตามการเชื่อมต่อ เช่น เกมออนไลน์และเกมออฟไลน์ 2) จำแนกตามลักษณะของเนื้อหาในเกม เช่น เกมแอ็กชัน เกมเล่นตามบทบาท เกมจำลอง เกมกีฬา เกมแนววางแผนการรบและเกมผ่อนคลาย ซึ่งพบว่าเนื้อหาของเกมคอมพิวเตอร์ ตามการสำรวจความนิยมในการเล่นคอมพิวเตอร์ จากร้านเกมคาเฟ่ทั่วประเทศ ของโครงการวิจัยและพัฒนาระบบการจัดระดับความเหมาะสมของสื่อ: โทรทัศน์ เกมคอมพิวเตอร์ ภาพยนตร์ อินเทอร์เน็ต (อิทธิพล ปฏิบัติประสงค์ และสุรวดี รักดี, 2551) พบว่าเนื้อหาของเกมคอมพิวเตอร์ในยุคปัจจุบันเน้นการต่อสู้เป็นหลัก และมีเนื้อหา ที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก กล่าวคือเป็นเกมที่มีระดับความเหมาะสมของเนื้อหาในกลุ่มอายุมากกว่า 13 ปีขึ้นไปเป็นหลัก

1.3 พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

1) องค์ประกอบที่ทำให้เกมคอมพิวเตอร์ได้รับความนิยม

Troy dunniway (2002, อ้างถึงในดลฤดี คุ่มพูล, 2547) ได้ให้เหตุผลที่ทำให้เกมได้รับความนิยมว่ามีหลายประการ ดังนี้

(1) สนุกและมีความสุขที่ได้เล่น



(2) เกมมี Interactive คือเราสามารถโต้ตอบกับเกมได้ ไม่ได้เป็นผู้รับอย่างเดียว

(3) ทุกคนมีสิ่งที่ทุกคนฝัน หรืออยากจะเป็น เกมจะอนุญาตให้เราเป็นได้อย่างที่เราอยากจะเป็น เช่น อย่างจะเป็น King อยากจะเป็น Queen อยากจะเป็นผู้ที่แข็งแกร่งที่สุดในโลก

(4) บางครั้งคนเราอยากลองสวมบทบาทที่เขาอยากรู้ หรืออยากจะเป็นดูบ้าง เช่น ผู้ชายอาจจะอยากลองเป็นผู้หญิง ผู้หญิงอยากลองเป็นผู้ชาย บางคนอาจจะอยากลองเป็นนักบอลลูกเตะ ซึ่งเกมจะทำให้เขาลองสวมบทบาทดูได้

(5) เกมนั้นเราสามารถเล่นคนเดียวได้ ซึ่งทำให้เราปลอดภัยและไม่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดแก่ร่างกายได้ ในกรณีที่เรารู้สึกเครียดหรือทำอะไรผิดพลาด

(6) คนเราทุกคนอยากเอาชนะคนอื่นอยากจะเป็นคนอื่นซึ่งสำหรับเกมที่อนุญาตให้คนเข้ามาเล่นได้หลายๆ คน และให้เขาเข้ามาแข่งขันกัน ได้มีการแพ้การชนะ จะทำให้เกมสนุกและเป็นเสน่ห์ของเกมอย่างหนึ่ง

(7) ในปัจจุบันนี้เกมได้ขยายออกไปเป็นการเล่นเกมกันหลายๆ คนได้ เรียกว่าเกมออนไลน์ ทำให้เกิดสังคมคนเล่นเกมขึ้น

(8) เกมเหมือนโลกแห่งการต่อสู้ เป็นสนามทำประลอง ทำให้คนได้ทดสอบทักษะในเกมได้

เหตุผลดังกล่าวจึงสอดคล้องกับพฤติกรรมวัยเด็กที่ วิลโลร์ตัน วัฒนไวฑูรย์ชัย (2547) กล่าวว่า พฤติกรรมของเด็กอายุ 12 – 15 ปี เป็นพฤติกรรมที่อยากรู้อยากเห็น อยากรอง ชอบความท้าทาย มีความเพ้อฝัน อยากรับการยอมรับจากกลุ่ม จุดหลักของเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ที่มีอยู่ในประเทศไทย จะมีลักษณะเด่นที่แสดงให้เห็น เช่น ความอยากรู้อยากเห็น เด็กวัยนี้ จะมีความอยากรู้อยากเห็นในทุกๆ เรื่อง เมื่อมองในมุมของเกมเด็กจะยิ่งอยากรู้อยากเห็นจากแต่ละฉากของเกมว่าเป็นอย่างไร ความท้าทาย ยิ่งเกมยิ่งยากเท่าไรแล้ว เด็กในวัยนี้ (อายุ 12 – 15 ปี) สามารถเล่นผ่านไปได้หรือเล่นชนะ เด็กจะรู้สึกภาคภูมิใจ นอกจากนี้ เกมยังช่วยตอบสนองเด็กในเรื่องของจินตนาการ และความเพ้อฝันที่เด็กสามารถจินตนาการได้อย่างไร้ขอบเขตจึงสอดคล้องกับพฤติกรรมของเด็กวัยนี้ทำให้เกมได้รับความนิยม

2) ระยะเวลาในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์/ความแตกต่างระหว่างวัย/เพศ กับประเภทของเกมคอมพิวเตอร์

Buchman & Funk (1996 อ้างถึงใน สุคนธ์ โชติชัยสถิตย์, 2548) ได้กล่าวถึงเวลาในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ (Time Commitment) ไว้ว่า การใช้เวลาในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ในเด็กทุกๆ ไป ถ้าเล่นที่บ้าน โดยเฉลี่ย 12.5 ชั่วโมง/สัปดาห์ เพศชายใช้เวลาเล่นมากกว่าเพศหญิง อัตราการเล่นโดยเฉลี่ยเพศชายใช้เวลาในการเล่น 9.5 ชั่วโมงสัปดาห์

เพศหญิงใช้เวลาในการเล่น 5.5 ชั่วโมง/สัปดาห์ ในด้านความแตกต่างระหว่างเพศกับประเภทของเกมคอมพิวเตอร์ ปรากฏดังนี้ ประเภทเกมการศึกษา วัยเด็กเพศหญิงสนใจร้อยละ 18 เพศชายร้อยละ 3 ในวัยรุ่น เพศหญิงสนใจร้อยละ 6 เพศชายสนใจร้อยละ 5 ประเภทความเพลิดเพลิน วัยเด็กเพศหญิงสนใจร้อยละ 14 เพศชายสนใจร้อยละ 6 วัยรุ่นเพศหญิงสนใจร้อยละ 30 เพศชายสนใจร้อยละ 14 เพศชายจะนิยมเล่นเกมประเภทรุนแรง มีการต่อสู้ เพศหญิงจะนิยมเล่นเกมประเภทจินตนาการ

วรพจน์ พวงสุวรรณ (2541) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าใช้เวลาในการเล่นเกมของเด็กนักเรียนมัธยม ทั้งชั้นมัธยมต้นและมัธยมปลายไม่แตกต่างกัน โดยนักเรียนมีการเล่นเกมเฉลี่ยสัปดาห์ละ 7.4 ชั่วโมงและเพศชายมีพฤติกรรมการเล่นเกมมากกว่าเพศหญิงและมีอายุเฉลี่ย 15 ปี

อิทธิพล ปรีดีประสงค์ และ สุรวดี รักดี (2551) กล่าวว่า จากการสำรวจของเอแบคโพลล์ พบว่า เด็กส่วนใหญ่ ถึงร้อยละ 81.3 เคยพบเห็นคนเล่นเกมต่อสู้อยู่ที่ร้านอินเทอร์เน็ตและอายุน้อยที่สุดที่เคยพบเห็นคือ 3 ขวบที่เล่นเกมต่อสู้อยู่ที่ร้อยละ 18.5 เคยพบเห็นคนเล่นเกมที่มีภาพโป๊เปลือย และอายุคนเล่นที่น้อยที่สุดที่เคยพบเห็นคือ 5 ขวบเท่านั้น

กล่าวโดยสรุป ระยะเวลาในการเล่นคอมพิวเตอร์ โดยเฉลี่ย 7-12 ชั่วโมง/สัปดาห์ ความแตกต่างระหว่างเพศกับประเภทของเกมคอมพิวเตอร์ เด็กและวัยรุ่นหญิง ให้ความสนใจเกมประเภทการศึกษา เกมจินตนาการ และเกมที่สนุกเพลิดเพลิน ส่วนเด็กและวัยรุ่นชายจะสนใจเล่นเกมประเภทรุนแรง เกมแอ็คชั่น เกมต่อสู้ เกมผจญภัย เกมจำลองสถานการณ์ เกมกีฬา และมีแนวโน้มว่าวัยเด็กที่นิยมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ จะมีอายุลดลงเรื่อย ๆ

3) เหตุผลในการเล่นคอมพิวเตอร์

จากการศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ประเภทต่อสู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดนครราชสีมาของ พรณทิพา พูลทรัพย์ (2548) พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เล่นเกมคอมพิวเตอร์เพราะเพื่อน ๆ ขวน ร้อยละ 32.57 รองลงมาคือเล่นเกมคอมพิวเตอร์เพราะเหงา ร้อยละ 24.43 เล่นเกมคอมพิวเตอร์เพราะไม่ทราบว่าจะใช้เวลาว่างทำอะไร ร้อยละ 20.27 และเล่นเพราะเหตุผลอื่นๆ อีกร้อยละ 22.73

ณ ชนก เภาสำอางค์ (2549) ได้ศึกษาเหตุผลในการเล่นคอมพิวเตอร์ของนักเรียนพบว่า เกิดจากตัวนักเรียนเอง ดังนี้

- (1) เพื่อความสนุกเพลิดเพลิน (92.8 %)
- (2) เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศหรือระบายความเครียด (83.1%)
- (3) เพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ หรือความคิดสร้างสรรค์ที่ได้จากเกม (69.9%)
- (4) เพราะรู้สึกเหงาเวลาที่อยู่คนเดียวในบางขณะหรือบางสถานการณ์ (66.3%)

(5) ต้องการพัฒนาตนเองและสร้างความเชี่ยวชาญทางเทคโนโลยี (65.1%)

(6) ต้องการอิสระ ต้องการมีโลกส่วนตัว (52.8%)

ส่วนเหตุผลที่เนื่องมาจากสิ่งแวดล้อมพบว่า เกมคอมพิวเตอร์มีความท้าทายให้ผู้
เล่นแก้ไขปัญหามาจากการเล่นที่แตกต่างกันไป รูปแบบการแพ้ชนะชวนให้ติดตาม (78.8%)
เกมคอมพิวเตอร์ดึงดูดความสนใจเพราะมีภาพ เสียง สี สีสัน ตัวละครสมจริง (76.5%) และ
คอมพิวเตอร์มีทั้งที่บ้าน โรงเรียน ห้างสรรพสินค้าและร้านอินเทอร์เน็ตคาเฟ่ สะดวกที่จะเล่นเกม
คอมพิวเตอร์ (63%)

กล่าวโดยสรุป เหตุผลในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มีทั้งจากเหตุผลของตัว
นักเรียนเองและจากสภาพแวดล้อม คือ เล่นเพราะความสนุกเพลิดเพลิน เพื่อนชวน เพราะเหงา
ต้องการเปลี่ยนบรรยากาศ ต้องการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และต้องการอิสระ ความเป็นส่วนตัว รูปแบบ
เกมท้าทาย ชวนให้ติดตาม มีภาพ เสียง สี สีสัน ตัวละครสมจริง หาเล่นได้ทั้งที่บ้าน โรงเรียน
ห้างสรรพสินค้าและร้านอินเทอร์เน็ตคาเฟ่

4) ผลกระทบจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

ผลจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์นั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน คือ
ผลกระทบด้านดี และ ผลกระทบด้านเสีย จากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ดังนี้

(1) ผลดีจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ จากการรวบรวมบทความ เอกสาร
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของเด็ก สรุปได้ดังนี้

อัจฉรา ชิวพันธุ์ (2523 อ้างถึงใน รุ่งรัตน์ ธรรมทอง, 2541) กล่าวถึง
ประโยชน์ของเกมคอมพิวเตอร์ ไว้ดังนี้

1. ช่วยให้นักเรียนเกิดพัฒนาการด้านความคิด
2. ช่วยในการฝึกทักษะทางภาษา
3. ช่วยให้นักเรียนได้แสดงความสามารถของแต่ละคนออกมา
4. ช่วยในการประเมินผลการเรียน
5. ช่วยให้นักเรียนเกิดความเพลิดเพลิน
6. ช่วยจูงใจและสร้างความสนใจให้แก่ นักเรียน
7. ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีความสามัคคี รู้จักเอื้อเฟื้อต่อกัน
8. ช่วยฝึกความรับผิดชอบ รู้จักปฏิบัติตามกฎเกณฑ์
9. ช่วยให้ครูเห็นพฤติกรรมของนักเรียนได้ชัดเจนยิ่งขึ้น
10. ใช้เป็นกิจกรรมในชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ชั้นสอน และชั้นสรุป

และจากการศึกษาของรุ่งรัตน์ ธรรมทอง (2541) ก็พบว่านักเรียนที่ได้รับการสอนโดยเกมคอมพิวเตอร์ มีความคิดสร้างสรรค์ทางวิทยาศาสตร์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการสอนโดยได้กิจกรรมตามปกติของโรงเรียน Dorman (1997 อ้างถึงใน สุกนธ์ โชติชัยสถิตย์, 2548) ได้กล่าวถึงข้อดีของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ดังนี้

1. ด้านการศึกษา ใช้เป็นสื่อในการเรียนรู้อย่างหนึ่งที่เหมาะสมมาก สำหรับวัยเด็ก เป็นการเพิ่มพูนทักษะในด้านต่างๆ เช่น การใช้มือ การใช้ตา การเคลื่อนไหว ทักษะความสัมพันธ์ และสามารถใช้ประเมินทักษะในด้านต่างๆ ของเด็กได้

2. ด้านสุขภาพ ใช้ในการแนะนำสุขภาพและจัดหาข้อมูลให้เด็กและวัยรุ่น เพื่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์กับข้อมูลในด้านต่างๆ ตลอดจนลอกเลียนแบบในสิ่งที่เห็นไปได้นอกจากนั้นยังมีอิทธิพลต่อการกระทำ สามารถประเมินผลการกระทำของตนเองได้ และยังใช้ในการบำบัด แก้ไขพฤติกรรม ความเจ็บปวดจากโรคมะเร็ง ในการเคร่งครัดต่อการรักษา ใช้เกมช่วยในด้านของการหายใจ ความพยายาม ความอดทน แล้วใช้เครื่องวัดอัตราการหายใจ

นิตรรพี เกษมสันต์ ณ อยู่ธยา (2550) กล่าวว่า จากการสอบถามเบื้องต้นเพื่อวัดความเข้าใจและความคิดเห็นเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจและสามารถอธิบายถึง ผลดี ผลเสียอันเกิดจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ โดยแสดงความคิดเห็นว่าประโยชน์ของเกมคอมพิวเตอร์ต่อวัยรุ่น คือ ทำให้สนุกสนาน เพลิดเพลิน ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้อารมณ์ดี หายเหนื่อย เป็นการฝึกไหวพริบ ฝึกแก้ปัญหาทำให้ก้าวทันโลก ทำให้มีเรื่องคุยกับเพื่อนได้ และในกรณีที่มิบุคคลในครอบครัวมาเล่นเกมร่วมกันหรือเล่นเกมเดียวกันก็จะทำให้ความสัมพันธ์วัยรุ่นกับบุคคลนั้น ๆ มีความสนิทสนมแนบแน่นกันมากขึ้น

กล่าวโดยสรุป ข้อดีของเกมคอมพิวเตอร์ คือ เป็นสื่อด้านการศึกษาหาความรู้ ให้ความสนุกเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้อารมณ์ดี หายเหนื่อย และนอกจากนี้ยังเป็นเครื่องมือในการเพิ่มและฝึกทักษะด้านต่างๆ เช่น กล้ามเนื้อตา มือ ความคิด ประสาทสัมผัส การวางแผน การแก้ไขปัญหา การตัดสินใจ การแข่งขันการทำงานเป็นทีม และสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน

(2) ผลเสียจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ มีดังต่อไปนี้

สุภัทร ชูประดิษฐ์ (2549) ได้สรุปประเด็นเชื่อมโยงผลกระทบต่อสุขภาพของนักเรียนที่ติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ เป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย คือ ก่อให้เกิดปัญหาด้านสายตา เมื่อยล้าตามลำตัว รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา ส่งผลต่อการเกิดโรคกระเพาะอาหาร ปวดศีรษะ มีอาการกลืนปัสสาวะ นอนดึก พักผ่อนน้อย ร่างกายไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกาย

2. ด้านจิตใจ อารมณ์ คือ อารมณ์หงุดหงิดง่าย ก้าวร้าวรุนแรง ความเครียดสูง มีปัญหาการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา สมาธิการเรียนรู้ลดลง ชอบมุงเอาชนะ ไม่ตั้งใจเรียน ก่อให้เกิดปัญหาด้านพฤติกรรมและการปรับตัว

3. ด้านสังคม คือ ไม่ช่วยเหลืองานบ้าน แยกตัวคนเดียว ไม่ร่วมกิจกรรมสังคมกับเพื่อน ไม่ได้ทำกิจกรรมกับครอบครัว ขาดเรียน หนีเรียนจากการใช้เวลาไปกับเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

สอดคล้องกับกรุงเทพไอที (2546 อ้างถึงใน สุคนธ์ โชติชัยสถิตย์, 2548) ซึ่งได้กล่าวถึงข้อเสียของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ไว้ว่า

1. คุณภาพด้านการเรียนด้อยลง เพราะไม่ค่อยได้ทำการบ้าน หรือทบทวนบทเรียน ความสนใจในการเรียนจะน้อยลง เพราะอยากเล่นเกมอย่างเดียว

2. ความคิดสร้างสรรค์จะน้อยลง เพราะคิดและจดจำได้เฉพาะข้อมูลที่เห็น

เท่านั้น

3. มีพฤติกรรมก้าวร้าว อารมณ์รุนแรง เพราะเกมที่เล่นส่วนใหญ่เป็นการเอาชนะ คู่ต่อสู้

4. ไม่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา เพราะแพ้แล้วจะไม่ค่อยยอมรับ

5. ชอบเก็บตัว ไม่ยอมสังคมกับใครเพราะไม่สนใจสิ่งรอบข้าง

6. พัฒนาการด้านต่างๆ จะช้าลงเพราะจะไม่ยอมรับรู้สิ่งใหม่ๆ นอกจากเกมอย่างเดียว

ฉัตรพี เกษมสันต์ ณ อยู่ธยา (2550) กล่าวว่า จากการสอบถามเบื้องต้น เพื่อวัดความเข้าใจและความคิดเห็นเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจและสามารถอธิบายถึง ผลดี ผลเสียอันเกิดจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ โดยแสดงความคิดเห็นว่า โทษของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ คือ เล่นมาก ๆ อาจทำให้สายตาเสีย ทำให้โดนดุ เกิดอาการติด ทำให้อยากเล่นก่อนทำการบ้าน และอาจทำให้บางคนคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับเรื่องเกมมากเกินไป

กล่าวโดยสรุป ข้อเสียของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ คือ มีผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ

อารมณ์ สังคม การเรียน การปรับตัว เศรษฐกิจ การเห็นคุณค่าในตนเองน้อยลง และอาจนำไปสู่การก่ออาชญากรรมในที่สุดจะเห็นได้ว่าเกมคอมพิวเตอร์มีทั้งคุณและโทษ ขึ้นอยู่กับว่าเกมที่เลือกเล่นนั้นเป็นเกมประเภทไหน ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายๆ ด้าน เช่น เนื้อหาของเกม เวลาในการเล่น เพศ

และวัยของตัวผู้เล่น หรือแม้แต่ทักษะชีวิต การอบรมเลี้ยงดูความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครอง พ่อ แม่ ลูก ล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญ

1.4 วัยรุ่นกับเกมคอมพิวเตอร์

1) ความต้องการของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี เป็นวัยที่มีการพัฒนาระบบคิด สามารถรับรู้ และแยกแยะวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับ มีประสบการณ์ทางสังคมเพิ่มมากขึ้นตามวัย ต้องการ การยอมรับ และเลือกรับสิ่งที่เป็นตามกระแสหลักได้ง่าย เป็นวัยที่มีการแสวงหาต้นแบบใน อุดมคติ นักร้อง นักดนตรี ดารา เป็น Idol ของเด็กวัยรุ่น โดยเฉพาะการนำเสนอที่ สร้างภาพลักษณ์ สร้างความรู้สึกร่วม จะมีอิทธิพลมากต่อความคิดและพฤติกรรมของวัยรุ่น นอกจากนี้เด็กจะมีความต้องการเป็นแบบผู้ใหญ่ อยากแสดงพฤติกรรมเลียนแบบผู้ใหญ่ เพื่อแสดงว่าตนเองโตแล้ว (พรรณพิมล หล่อตระกูล, 2551 อ้างถึงใน อิทธิพล ปรีดิประสงค์ และ สุรวี รักดี, 2551) ซึ่งง่ายต่อการมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ เนื่องจาก เกมคอมพิวเตอร์ถูกพัฒนามาจาก วิ.ดี.โอเกม และเป็นสื่อ อุปกรณ์ในยุคเทคโนโลยีสารสนเทศ ชนิดหนึ่งพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์จึงเป็นลักษณะการติดเทคโนโลยีอย่างหนึ่ง

2) ลักษณะพฤติกรรมติดเทคโนโลยีหรือเกมคอมพิวเตอร์

คอมพิวเตอร์ถือว่าเป็นสิ่งเสพติดที่มีความต้องการเพิ่มขึ้นเรื่อยๆจึงเป็นผลทำให้ผู้ ที่ใช้คอมพิวเตอร์ต้องเข้ารับการรักษามากขึ้นด้วย เช่น เล่นอินเทอร์เน็ต เล่นเกมจน ไม่รับประทานอาหารเช้า ทำให้น้ำหนักลด ดังนั้น ควรมีการสังเกตถึงพฤติกรรมของตนเองหรือคน รอบข้างว่ามีอาการดังต่อไปนี้หรือไม่ ถ้ามีอย่างน้อย 5 ข้อแสดงว่า อาการที่ปรากฏ คือ (พรรณทิพา พูลทรัพย์, 2548)

(1) เพื่อเป็นการผ่อนคลายหรือปล่อยอารมณ์ให้มีความสุขในการใช้ คอมพิวเตอร์

(2) เมื่อไม่ได้เล่นเกมคอมพิวเตอร์จะมีอาการต่างๆ เช่น กระสับกระส่าย กระวน กระวาย หงุดหงิด ก้าวร้าววิตกกังวล อยู่ไม่นิ่ง นอนไม่หลับ

(3) มีคอมพิวเตอร์เป็นเพื่อน

(4) ใช้เงินและเวลาในกิจกรรมเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ เพื่อเป็นการเปลี่ยนอารมณ์

(5) ปฏิเสธสังคมรอบตัว

(6) พูดเท็จ ใช้เวลาส่วนมากกับคอมพิวเตอร์

(7) สูญเสียความสัมพันธ์กับบุคคล

(8) เมื่อไม่สามารถเอาชนะคอมพิวเตอร์ได้จะมีอาการเศร้าเสียใจ

(9) สุขภาพอนามัยในตัวเองไม่ดี มีการรับประทานอาหารเช้าและนอนผิดเวลา

(10) ยังใช้คอมพิวเตอร์อย่างต่อเนื่องถึงแม้ว่าจะเป็นปัญหาในการดำเนินชีวิต

ชาญวิทย์ พรนภดล (2551) ได้กล่าวถึงลักษณะของเด็กติดเกมไว้ ดังนี้

(1) ไม่สามารถควบคุมตัวเองให้เล่นในเวลาที่กำหนด ทำให้ใช้เวลาในการเล่น นานขึ้นเรื่อยๆ

(2) หากถูกบังคับให้เลิก หรือหยุดเล่น จะต่อต้านหรือมีปฏิกิริยาหงุดหงิด ไม่พอใจอย่างรุนแรง บางคนถึงขั้นก้าวร้าว

(3) การเล่นเกมของเด็กมีผลกระทบต่อหน้าที่ความรับผิดชอบของเด็ก เช่น เด็กไม่สนใจในการเรียน ไม่สนใจทำการบ้าน หนีเรียน แอบหนีจากบ้านเพื่อไปเล่นเกม ผลการเรียน ตกต่ำ ละเลยการเข้าสังคมหรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว

(4) บางรายอาจมีพฤติกรรมอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น โกหก ลักขโมย (เพื่อนำเงินไปเล่นเกม) ตื้อต่อต้าน แยกตัว เก็บตัว

สรุปได้ว่า พฤติกรรมและลักษณะของวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ คือ ขาดความรับผิดชอบ ไม่สนใจการเรียน ผลการเรียนตกต่ำ ใช้เวลาในการเล่นเกมนานขึ้นเรื่อยๆ อารมณ์หงุดหงิด ตื้อต่อต้าน เก็บตัว แยกตัว ละเลยกิจกรรมทางสังคมและครอบครัว ก้าวร้าว โกหก ลักขโมย เห็นคุณค่าในตนเองต่ำและขาดการควบคุมตนเอง อาจเนื่องมาจากสาเหตุต่างๆ

3) สาเหตุของการติดเกมคอมพิวเตอร์

ชาญวิทย์ พรนภดล (2551) ได้กล่าวสาเหตุของการติดเกมคอมพิวเตอร์ไว้ ดังนี้

(1) การเลี้ยงดูในครอบครัว เลี้ยงเด็กโดยไม่ฝึกให้มีวินัยในตนเอง ขาดกติกาในบ้าน ตามใจเด็ก ใจอ่อนไม่ทำโทษเมื่อเด็กทำผิด สมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ ขาดกิจกรรมในครอบครัว ทำให้เด็กเหงา เบื่อหน่าย ไม่สนุกสนาน เด็กจึงหาทางออกโดยการเล่นเกม พ่อแม่บางรายไม่มีเวลา หรือมองไม่เห็นความจำเป็นที่ต้องควบคุมการเล่นในช่วงแรก บางรายอาจพอใจที่เด็กเล่นเงียบๆ ไม่มารบกวนตนเอง คือใช้เกมเลี้ยงลูก

(2) สังคมที่เปลี่ยนแปลง สังคมยุคไฮเทคที่มีเครื่องมือที่มีพลังเร้าความตื่นเต้น ให้เกิดขึ้นในตัวเด็กอย่างมหาศาล สังคมวัตถุนิยม สังคมที่ขาดแคลนกิจกรรม หรือสถานที่ที่เด็กๆ จะได้ใช้ประโยชน์ หรือเรียนรู้โดยได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินไปด้วย สิ่งเหล่านี้เป็นแรงผลักดันให้เด็กหันไปใช้การเล่นเกมนอกบ้าน

(3) ตัวเด็กเอง เด็กบางกลุ่มอาจมีความเสี่ยงต่อการติดเกมมากกว่าเด็กทั่วไป เช่นเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น (ADHD) เด็กที่มีปัญหาอารมณ์ ซึมเศร้า หรือวิตกกังวล เด็กที่ขาดทักษะทางสังคม เข้ากับเพื่อนไม่ได้ เด็กที่มีปัญหาการเรียน มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ (Low Self – Esteem)

สรุปได้ว่า สาเหตุของการติดเกมคอมพิวเตอร์ เกิดจากการอบรมเลี้ยงดูในครอบครัวที่ขาดการเอาใจใส่ดูแล ประกอบกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ด้านวัตถุนิยม สื่อเทคโนโลยี เครื่องมือที่มีพลังเร้าความตื่นเต้นในตัวเด็ก โดยเฉพาะตัวเด็กเองบางกลุ่มที่เสี่ยงต่อการติดเกมมากกว่าเด็กทั่วไป คือ อาจเป็นเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น (ADHD) เด็กที่มีปัญหาด้านอารมณ์ ซึมเศร้า หรือวิตกกังวล แยกตัว เก็บตัว ขาดทักษะทางสังคม เข้ากับเพื่อนไปไม่ได้ มี

ปัญหาการเรียนและขาดความมั่นใจในตนเองรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low Self-Esteem) ล้วนเป็นแรง ผลักดันให้เด็กหันไปพึ่งพาการเล่นเกมนินที่สุด

1.5 เกณฑ์ในการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์

เนื่องจากเกมคอมพิวเตอร์ถูกพัฒนามาจาก วี.ดี.โอเกม เกณฑ์ในการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ จึงมีลักษณะคล้ายคลึงกับการประเมินลักษณะของวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการติด วี.ดี.โอเกม ได้มีผู้เสนอแนะไว้หลากหลาย ดังนี้

Griffiths & Herbert (2002 อ้างถึงใน สุคนธ์ โชติชัยสถิตย์, 2548) ได้เสนอแนะวิธีการประเมินลักษณะของวัยรุ่น ที่เสี่ยงต่อการติด วี.ดี.โอเกม ดังนี้

- 1) เล่นเกือบทุกวัน
- 2) เล่นในระยะเวลาที่ยาวนาน (เกิน 2 ชั่วโมง)
- 3) เล่นเพื่อความตื่นเต้น
- 4) กระวนกระวายใจถ้าไม่ได้เล่น (อยู่ไม่นิ่ง)
- 5) แทบไม่มีกิจกรรมทางสังคม (เก็บตัว)
- 6) เล่นแทนการทำการบ้าน
- 7) พยายามที่จะเล่นให้น้อยลงแต่ไม่สามารถทำได้

ถ้าวัยรุ่นมีคุณลักษณะเหล่านี้ 4 คุณลักษณะขึ้นไป หมายความว่าเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากจนอยู่ในขั้นติด

นอกจากนี้ วัยรุ่นอาจมีพฤติกรรมที่อยู่ในเกณฑ์เสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์เพิ่มเติม ดังนี้

- 1) ไม่แจ้งกำหนดการ สถานที่ ในการทำกิจกรรมต่างๆ
- 2) กลับถึงบ้านช้าและไม่บอกเหตุผลที่กลับช้า
- 3) หงุดหงิด อารมณ์เสีย ซ้ำโมโห อารมณ์ไม่ดี
- 4) ใช้จ่ายเงินไม่เพียงพอ ยืมเงิน
- 5) ขโมยเงินของคนในบ้าน
- 6) ก่ออาชญากรรม
- 7) กลับถึงบ้านด้วยความหวาดโซ
- 8) ขาดความสนใจในการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น
- 9) ไม่สนใจตนเอง
- 10) ไม่มีเพื่อน เกลียดห่างจากเพื่อน
- 11) ไม่สนใจในสุขภาพร่างกายของตนเอง
- 12) โกหกเรื่องใช้จ่ายเงิน



Internet Addiction Test (2002) ได้ให้ลักษณะคำถามสำหรับประเมินพฤติกรรม การติดอินเทอร์เน็ตไว้ และผู้วิจัยเห็นว่าเป็นการติดทางด้านสื่อเทคโนโลยี เช่นเดียวกันกับการติด เกมคอมพิวเตอร์ จึงได้นำมาเสนอดังนี้

- 1) ใช้เวลาเล่นเกมมากกว่าที่ตั้งใจไว้
- 2) ไม่สนใจสมาชิกในครอบครัว / งานบ้าน เพราะใช้เวลาในการเล่น
- 3) ถูกบ่นเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเล่น
- 4) ปิดบังการเล่นของตนเองไม่ให้ผู้อื่นรู้
- 5) ไม่ค่อยได้คิดเรื่องอื่นนอกจากเรื่องเกม
- 6) โกรธถ้ามีใครรบกวนขณะเล่นเกม
- 7) นอนไม่เพียงพอ
- 8) เสียใจเมื่อเลิกเล่นได้แล้ว แต่กลับมาเล่นอีก

กล่าวโดยสรุป เกณฑ์ในการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ ขึ้นอยู่กับ วัน เวลา ในการเล่นเกมเกินวันละ 2 ชั่วโมง เกิดความตื่นเต้นเร้าใจเมื่อได้เล่น เก็บตัว กระวนกระวาย อยู่ไม่นิ่งเมื่อไม่ได้เล่น พุดจาก้าวร้าว อารมณ์เสีย หงุดหงิดง่าย โทกหัก ปิดบังซ่อนเร้นเรื่องการเล่นของตนเอง พักผ่อนไม่เพียงพอ

1.6 การป้องกันและการช่วยเหลือวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์

ชาญวิทย์ พรนภดล (2547 อ้างถึงใน สุคนธ์ โชติชัยสถิตย์, 2548) ได้กล่าวถึงวิธีการป้องกันเด็กไม่ให้ติดเกม ไว้ดังนี้

- 1) สอนให้เด็กรู้จักแบ่งเวลา ใช้เวลาให้เหมาะสม ส่งเสริมให้เด็กมีความรับผิดชอบช่วยเหลืองานบ้าน มีกิจกรรมทางสังคมที่หลากหลาย ไม่ต้องใช้เกมฆ่าเวลา
- 2) ในกรณีที่จัดหาเกมให้เด็กเล่น พ่อแม่ควรคุยกับเด็กเพื่อกำหนดกติกา กันล่วงหน้าก่อนจะซื้อหรือกำหนดวันในการเล่น วันใดเล่นไม่ได้ เล่นครั้งละไม่เกินกี่ชั่วโมงเวลาใด ถึงเวลาใด ก่อนเล่นต้องรับผิดชอบทำอะไรให้เสร็จก่อน หากไม่รักษากติกา พ่อแม่ต้องมีมาตรการจัดการ เช่น ยึดเก็บไว้ชั่วคราว ตัดสิทธิการเล่น
- 3) วางตำแหน่งคอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่นไว้ในสถานที่โล่งมีคนเดินผ่านไปมา เพื่อติดตามเผื่อได้ ป้องกันไม่ให้เด็กเก็บตัวแอบเล่น
- 4) วางนาฬิกาขนาดใหญ่ไว้หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ หรือในตำแหน่งที่เด็กมองเห็นได้ชัดเจน
- 5) ให้คำชมแก่เด็ก เมื่อเด็กสามารถเก็บรักษาเวลาเล่นและควบคุมตนเองไม่ให้ เล่นเลยเวลาที่กำหนดให้
- 6) เอาจริง เต็ดขาด หากเด็กไม่รักษาเวลา เช่น รีบเกม โดยไม่ใจอ่อน ถอดสาย
- 7) ส่งเสริมจัดหากิจกรรมที่สนุกสนานอย่างอื่น (พอ ๆ กับ / มากกว่าเกม) ให้

เด็กทำหรือมีกิจกรรมที่ร่วมกันทำในครอบครัว

8) หลีกเลี่ยงการใช้เกมเป็นเสมือนพี่เลี้ยงเด็ก เพื่อที่พ่อแม่จะได้มีเวลาส่วนตัวไปทำอย่างอื่น

วินัดดา ปิยะศิลป์ (2551) ได้กล่าวถึงการป้องกันเด็กติดเกมคอมพิวเตอร์ว่า “ เด็กทุกคนมีโอกาสติดเกมได้ป้องกันตั้งแต่เด็กเริ่มสนใจเกม ” การป้องกันสำคัญกว่าการรักษามาก ควรคิดเสมอว่าเด็กมีโอกาสติดเกมทุกคน การป้องกันเริ่มได้ตั้งแต่เด็กยังไม่ติดเกม อาจเริ่มได้ตั้งแต่ขวบปีที่ 2 ฝึกให้รู้จักกติกาต่างๆในชุมชน ดังนี้

ทักษะพื้นฐาน เด็กควรฝึกทักษะเหล่านี้ตั้งแต่เด็ก ๆ

1. การมีขอบเขต ตามอายุ เริ่มตั้งแต่เด็กเริ่มหัดเดิน
2. การมีระเบียบวินัย ไม่ตามใจเกินไป ควรมีกติกาชัดเจน พูดเรื่องกติกาตรงไปตรงมา และจริงจัง

3. ทักษะเตือนตัวเอง สำรวจตนเอง สติ
4. ทักษะการยั้งคิด ไตร่ตรอง
5. ทักษะการวางแผน และทำตามแผนการด้วยตัวเอง
6. ทักษะการแบ่งเวลาและทักษะในการควบคุมตนเอง

ความสัมพันธ์ที่ดีพ่อแม่ลูก

1. ความใกล้ชิดสนิทสนมที่ดี จะช่วยให้เกิดการเชื่อฟัง การยอมรับกัน การมีเหตุผล
2. กิจกรรมภายในครอบครัว ที่มีความเพลิดเพลิน ความสุขใจ จะดึงเด็กไม่ให้ติดเกม

การจัดระเบียบในบ้าน

1. ก่อนซื้อเกม กำหนดกติกาพื้นฐาน ถ้าจะมีเกมในบ้าน ต้องกำหนดเวลา และเงื่อนไขในการเล่น เช่น เล่นได้หลังทำการบ้านเสร็จ เล่นเกมได้ตั้งแต่เวลา 17.00-19.00 น. (เวลาที่ใช้กับจอตัว หรือจอโทรทัศน์ รวมกันแล้วไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง)
2. อย่าเปิดโอกาสให้เด็กเล่นโดยขาดการควบคุม
3. เบี่ยงเบนความสนใจเด็กไปสู่เรื่องอื่น สร้างวงจรชีวิตที่เป็นสุขหลายแบบ Balanced activities (art, music, aerobic exercise,) ที่ทำให้เพลิดเพลิน แต่เหมาะสมเป็นที่ยอมรับ ทำให้สนุก ครอบครัวมีส่วนร่วม มีความสมดุลในพัฒนาการทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม
4. สร้างความสนใจไปสู่กิจกรรมที่ทำร่วมกับผู้อื่นที่ดี เช่นกลุ่มกิจกรรมค่าย กลุ่มบำเพ็ญประโยชน์ ทัศนศึกษา กีฬา

5. ถ้าจะอนุญาตให้เล่น ควรจำกัดเวลาไม่เกิน 2 ชม. (รวมทั้งเวลาดูโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต) ฝึกให้ แบ่งเวลา วางแผนการใช้เวลาให้มีคุณภาพ และทำได้จริงตามที่วางแผนไว้

6. กำกับให้เด็กทำตามกติกา

7. ถ้ามีการละเมิดกติกา มีมาตรการจัดการอย่างจริงจัง แต่นุ่มนวล

8. มีมาตรการจริงจัง มีการคิดและวางแผนร่วมกันล่วงหน้าไว้แล้ว เช่น “อยากให้พ่อเตือนก่อนหมดเวลาหรือไม่” “ถ้าเตือนแล้วไม่สามารถหยุดตามเวลาได้ อยากให้พ่อทำอย่างไร” “แม่จะเตือนเพียงครั้งเดียวก่อนหมดเวลา 5 นาที หลังจากนั้นถ้าไม่หยุดตามเวลา พ่อจะถอดปลั๊กออก” “ถ้ามีการละเมิดเกินวันละ 1 ครั้ง (หรือสัปดาห์ละ 3 ครั้ง) จะให้พ่อแม่ทำอย่างไร” “เป็นอันว่าถ้าเกินเวลาที่ตกลงกันใน 1 สัปดาห์ แม่จะงดการเล่นเกมเป็นเวลา 1 สัปดาห์”

ส่วนแนวทางการช่วยเหลือเมื่อเด็กติดเกมแล้ว สามารถทำได้ด้วยการสร้างพื้นฐานความสัมพันธ์ที่ดี แล้วตามด้วยวิธีการดังนี้

1) ตกลงกติกากันให้ชัดเจน พยายามให้ลด หรือเลิก ถ้าลด ให้จัดเวลากันใหม่ ลดเวลาเล่นลงทีละน้อย เช่น เดิมเล่นทุกวัน วันละ 3 ชั่วโมง ลดลงดังนี้ สัปดาห์แรก ให้เล่นวันละ 2 ชั่วโมง สัปดาห์ที่ 2 ให้เล่นวันละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ที่ 3 ให้เล่นเฉพาะ เสาร์-อาทิตย์ ไม่เกินวันละ 1 ชั่วโมง ถ้าเลิกเล่นเกมให้จัดกิจกรรมทดแทนเวลาที่เคยเล่นทันที กิจกรรมควรสนุกก่อนให้เด็กเฟลิดเฟลีน เบนความสนใจไปจากเกม

2) การเอาจริงกับข้อตกลง ด้วยสีหน้า ท่าทาง

3) ตกลงทดลองปฏิบัติเป็นเวลาที่น่านอน เช่น ทดลองปฏิบัติเป็นเวลา 1 เดือน แล้วกลับมาประเมินผลร่วมกัน หากทางปรับเปลี่ยนแก้ไข

4) กำหนดทางปฏิบัติเมื่อเกิดปัญหา เช่น ถ้าลูกไม่ทำตาม แม่จะทำอะไร จะให้ช่วยอย่างไร

5) มีการบันทึกผลการช่วยเหลือ และนำมาพูดคุยกันเป็นระยะๆ ชมในเรื่องที่ได้ทำไปแล้วได้ผลดี ข้อใดยังทำไม่ได้ ให้กลับมาติดตามงาน

6) ประเมินผลเมื่อครบเวลาที่ตกลงกันไว้

7) ปรับกติกากันใหม่ถ้ามีปัญหาความร่วมมือ หรือทำไม่ได้

8) จูงใจให้อยากเลิกด้วยตนเอง

9) สร้างความสามารถในการควบคุม เสริมทักษะการควบคุมตนเอง

10) จัดสิ่งแวดล้อมให้สงบ ไม่มีสิ่งกระตุ้นเรื่องเกม

11) จัดกิจกรรมให้ใช้เวลาที่เคยเล่นเกม เป็นกิจกรรมที่สนุกอย่างอื่น อย่าปล่อย

ให้ว่าง

จากการทบทวนแนวทางป้องกันและช่วยเหลือนักเรียนที่เสี่ยงต่อการติดเกม คอมพิวเตอร์ข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะเสริมสร้างและพัฒนาทักษะชีวิตขั้นพื้นฐาน โดยมีเป้าหมายให้เขาสามารถดูแลตนเองให้รู้จักเล่นเกมอย่างมีประโยชน์ รู้จักแบ่งเวลา มีความรับผิดชอบ มีกฎกติกาในการเล่นอย่างชัดเจน ให้ความช่วยเหลือด้านความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของผู้มีพฤติกรรมเสี่ยง ให้เขายอมรับว่าเขามีพฤติกรรมเสี่ยงหรือไม่ คิดตระหนักถึง ผลดีผลเสียของการเล่นเกม การติดเกมเป็นปัญหาหลักหรือไม่ จากนั้นก็ให้ความช่วยเหลือในด้านต่างๆ เช่น การสร้างคุณค่าในตนเอง การพัฒนาความสนใจเพื่อสร้างความตระหนักด้วยตัวของเขาเอง ฝึกการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล รู้จักการปฏิเสธชักชวน โดยการหยุดเล่นและหาสาเหตุของการเล่น กำหนดเป้าหมายในการเล่นหรือลดการเล่น การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง บันทึกการเอาชนะใจตนเอง ทำกิจกรรมอื่นๆ แทน มองโลกในแง่ดี เชื่อในความสามารถของตน และพยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง โดยเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย วิธีการ ด้วยตนเอง ตามที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและนำเสนอในขั้นตอนต่อไป

2. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต (Life Skills) เป็นทักษะที่ถูกนำมาใช้ในการเพิ่มความสามารถทางจิตสังคม ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลที่จะต่อสู้กับความต้องการและสิ่งที่ท้าทายต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยบรรเทาภาวะสุขภาพจิตที่ดี และยังแสดงให้เห็นถึงการปรับตัว และมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้อง ขณะที่มิปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ว่าจะอยู่ในวัฒนธรรมหรือสิ่งแวดล้อมเช่นไร อาจจะกล่าวได้ว่าความสามารถทางจิตสังคมมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นด้านกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ให้ความผาสุก โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องจากพฤติกรรม ที่ไม่สามารถต่อสู้กับความเครียด และความกดดันในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.1 ความหมายของทักษะชีวิต

มีนักวิชาการ นักการศึกษา และผู้สนใจได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้มากมาย ดังนี้ องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถเฉพาะตัวในการปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้องในการที่จะเผชิญกับสิ่งท้าทายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เพียงเพ็ญ เอี่ยมละออ (2542) ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า หมายถึง สิ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัว โดยการต่อสู้กับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่มีผลกระทบ ทำให้บุคคลต้องใช้ความสามารถ ที่ตนเองมีอยู่ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิด และความต้องการของตนเองให้สามารถแสดงพฤติกรรม เพื่อสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกลมกลืนกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อม

กรณีกา สุวรรณศิลป์ (2546) ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสม ในการเผชิญปัญหาต่างๆ ที่อยู่รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิศิษฐ์ บุญสุชาติ (2547) ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม โดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ด้วยการฝึกฝน ทั้งด้านความรู้ เจตคติและทักษะด้านต่างๆ ในการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อก่อให้เกิดการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างผาสุก

สัมฤทธิ์ สันเต (2547) ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถในการรวบรวมข้อมูลและประยุกต์ใช้ข้อมูลได้อย่างเหมาะสม สามารถตัดสินใจ จัดการกับปัญหาและแก้ไขปัญหที่ตนเผชิญในชีวิตประจำวันได้โดยแสดงพฤติกรรมที่เป็นจริงออกมาอย่างสร้างสรรค์ และตรงไปตรงมา ช่วยให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สุทัศน์ สุรสหัสสนนท์ (2549) ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถส่วนบุคคลที่ใช้ในการปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ จัดการปัญหา หรือสิ่งที่ตนกำลังเผชิญอยู่โดยใช้ประสบการณ์เรียนรู้จากการฝึกฝน จัดการกับสิ่งเหล่านั้นอย่างเหมาะสม เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมั่นคงและมีความสุข

วาสิณี ชุ่มกิ่ง (2549) ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสมโดยอาศัยการฝึกฝน เพื่อให้ได้มาซึ่งประสบการณ์ที่จะนำไปเปลี่ยนแปลงแก้ไข ความคิด เจตคติ ตลอดจนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

กล่าวโดยสรุป ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวอย่างเหมาะสม โดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์จากการฝึกฝน ทั้งด้านความรู้ เจตคติและทักษะด้านต่างๆ ในการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหารอบตัว ในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

2.2 องค์ประกอบทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตของคนในแต่ละประเทศแต่ละสังคมและวัฒนธรรมว่า โดยธรรมชาติแล้วทักษะชีวิตของมนุษย์จะมีความแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ แต่โดยภาพรวมแล้วจะพบว่าทักษะชีวิตอันพื้นฐาน หรือทักษะชีวิตแกนกลาง (Core Life Skills) มีอยู่ 10 ประการ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงองค์ประกอบและนิยามของทักษะชีวิตตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก

องค์ประกอบทักษะชีวิต	นิยามขององค์ประกอบทักษะชีวิต
1. การตัดสินใจ (Decision Making)	เป็นความสามารถในการรับรู้เรื่องราวต่างๆ ในชีวิต รวมถึงการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียในแต่ละทางเลือก ซึ่งหากบุคคลทำการตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้วจะส่งผลให้กระทำหรือปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับสถานการณ์นั้น ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ
2. การแก้ปัญหา (Problem Solving)	เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา วางแผนแก้ปัญหาและลงมือแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม นำมาซึ่งประโยชน์ต่อตนเองโดยไม่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมรอบข้าง
3. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)	เป็นลักษณะความคิดแบบอเนกนัย (divergent thinking) คือความคิดหลายทิศทาง หลายแง่มุม คิดได้กว้างไกล ซึ่งเป็นความสามารถในการคิดไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ โดยความคิดสร้างสรรค์มีส่วนสำคัญในการสนับสนุนการตัดสินใจและการแก้ปัญหาต่างๆ ลักษณะความคิดเช่นนี้นำไปสู่การประดิษฐ์สิ่งแปลกใหม่ รวมถึงการค้นพบวิธีการแก้ปัญหาได้สำเร็จ
4. ความคิดอย่างมี วิจารณญาณ (Critical Thinking)	เป็นความสามารถของบุคคลในการคิดวิเคราะห์ รู้จักแยกแยะข้อมูลข่าวสารเรื่องราว ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ รอบตัว เช่น การวิเคราะห์แยกแยะค่านิยมในกลุ่มเพื่อน โดยใช้สติปัญญาและประสบการณ์ ไตร่ตรองอย่างรอบคอบด้วยเหตุผล



ตารางที่ 1 แสดงองค์ประกอบและนิยามของทักษะชีวิตตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก
(ต่อ)

องค์ประกอบทักษะชีวิต	นิยามขององค์ประกอบทักษะชีวิต
5. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication)	เป็นความสามารถของบุคคลในการใช้คำพูด ภาษาท่าทาง เพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมาได้อย่างเหมาะสมกับสภาพสังคมวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่าง ๆ ก่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน รวมถึงความสามารถในการรู้จักฟัง เพื่อให้สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นด้วย
6. ทักษะในการสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal Relationship Skill)	เป็นความสามารถของบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม อันจะเป็นการรักษาและดำรงไว้ซึ่งสัมพันธอันดี ซึ่งจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข
7. ความตระหนักในตนเอง (Self – Awareness)	เป็นความสามารถของบุคคลที่เข้าใจถึงจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองและตระหนักถึงความแตกต่างของตนเองจากบุคคลอื่น เช่น ความสามารถ ฐานะ ผลการเรียนรู้ สุขภาพ เป็นต้น โดยบุคคลทำการประเมินความสามารถและความสำคัญของตนเองที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ว่าเป็นที่ยอมรับของตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความรัก ความต้องการ และการเป็นเจ้าของ ซึ่งสามารถจะเป็นเครื่องบ่งชี้คุณค่าของบุคคลได้ดี ส่งผลให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ภายใต้แรงกดดันต่าง ๆ อย่างปกติสุข
8. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)	เป็นความสามารถในการที่จะเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้งในแง่ของความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา เป็นต้น โดยที่บุคคลต้องมีความเข้าใจพื้นฐานว่ามนุษย์ทุกคนต่างก็มีข้อดีและข้อบกพร่องด้วยกันทุกคน ถ้าเรายอมรับตัวเองว่ามีข้อดีและข้อบกพร่อง ดังนั้นเราจึงต้องยอมรับผู้อื่นด้วย แต่ข้อดีและข้อบกพร่องของแต่ละคนอาจเหมือนกันหรือต่างกันก็ได้ ซึ่งความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นก่อให้เกิดความเข้าใจอันดีระหว่างบุคคลในสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งความเห็นอกเห็นใจบุคคลที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือจากสังคม เช่น ผู้ด้อยโอกาส

ตารางที่ 1 แสดงองค์ประกอบและนิยามของทักษะชีวิตตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (ต่อ)

องค์ประกอบทักษะชีวิต	นิยามขององค์ประกอบทักษะชีวิต
9. การจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion)	เป็นความสามารถในการประเมินและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และบุคคลรอบข้าง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลรู้จักการควบคุมอารมณ์ และสามารถเลือกวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยแสดงพฤติกรรมการจัดการกับอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม
10. การจัดการกับความเครียด (Coping with Stress)	เป็นความสามารถในการรู้สึกถึงสาเหตุและวิธีการผ่อนคลายความเครียด พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม หากรับรู้ในทางบวกก็将会เกิดผลดี มีคุณค่าต่อชีวิต แต่ถ้รับรู้ในทางลบก็将会เกิดผลเสีย เกิดความรู้สึกที่เป็นทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

จากองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่กำหนดโดยองค์การอนามัยโลก สามารถนำมาจับคู่ให้สอดคล้องกันได้ 5 คู่ (ภาพที่ 1) (WHO, 1994)

การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา	ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิจารณ์	การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	ความตระหนักในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	การจัดการกับอารมณ์และความเครียด
-----------------------------	------------------------------------	--	--	---------------------------------

ภาพที่ 1 องค์ประกอบทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1994)

ตารางที่ 2 แสดงองค์ประกอบและนิยามของทักษะชีวิตตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต

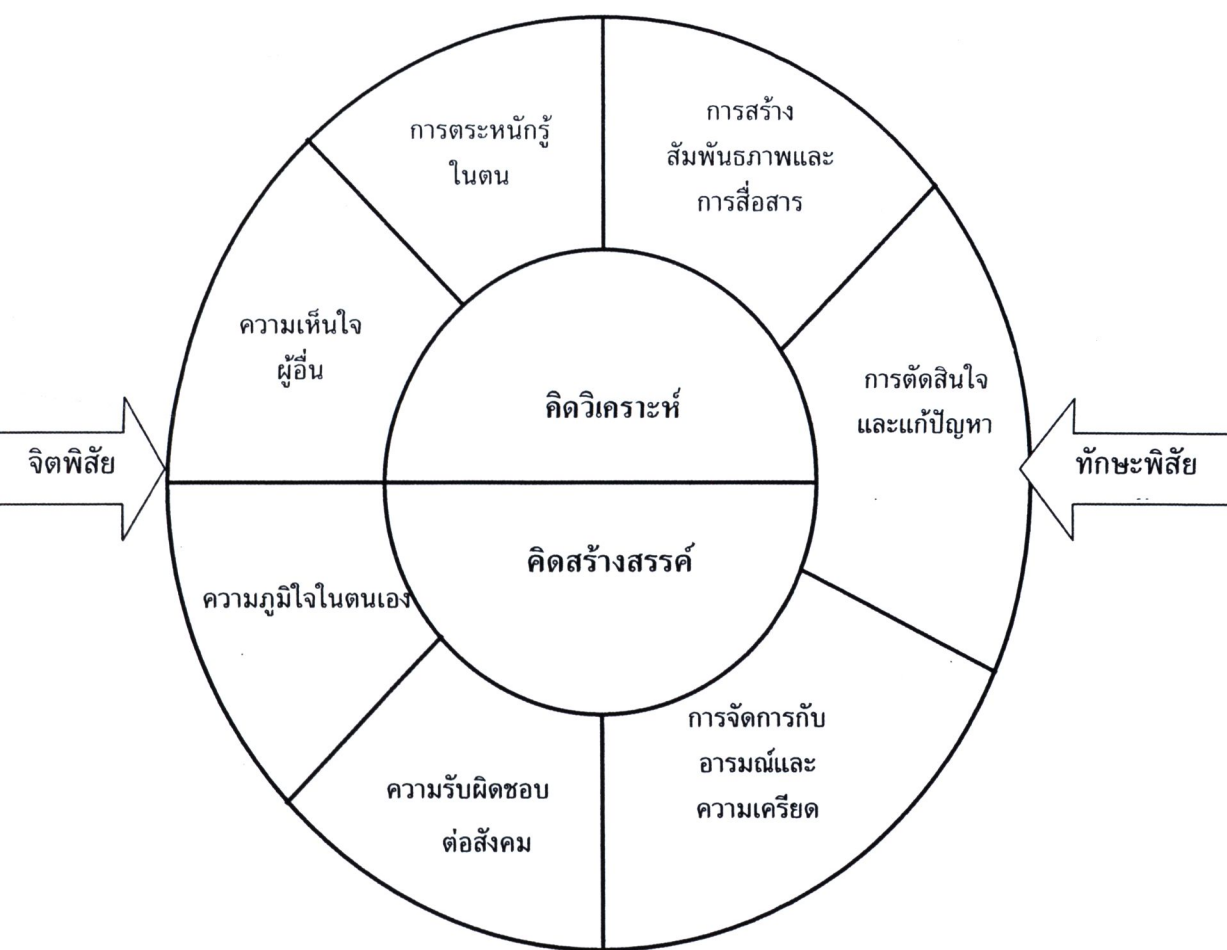
องค์ประกอบทักษะชีวิต	นิยามขององค์ประกอบทักษะชีวิต
1. ความคิดวิเคราะห์ วิจารณ์ (Critical Thinking)	ความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสาร ตลอดจนปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว
2. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)	ความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวางโดยไม่ยึดติดอยู่ใน กรอบ
3. ความตระหนักรู้ใน ตน (Self Awareness)	ความสามารถในการค้นหา และเข้าใจจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง และ ความแตกต่างจากบุคคลอื่น
4. ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy)	ความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก และเห็นอกเห็นใจ บุคคลอื่น ที่มีความแตกต่างจากเรา
5. ความภูมิใจในตนเอง (Self Esteem)	ความรู้สึกว่าตนเองมีค่า ค้นพบ และภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตน โดยไม่มุ่งสนใจแต่เรื่องความทันสมัย รูปร่างหน้าตา เสน่ห์ หรือความสามารถในทางการเรียนเท่านั้น หากแต่มีความภูมิใจใน ความสามารถของตนเองด้านการเล่นดนตรี การเล่นกีฬา และศิลปะ เป็นต้น

(กรมสุขภาพจิต, 2540)

ตารางที่ 2 แสดงองค์ประกอบและนิยามของทักษะชีวิตตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2540)
(ต่อ)

องค์ประกอบทักษะชีวิต	นิยามขององค์ประกอบทักษะชีวิต
6.ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility)	ความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนรับผิดชอบในความเจริญหรือความเสื่อมถอยของสังคม พร้อมทั้งจะปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดผลดีต่อสังคม
7. การสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal)	ความสามารถของบุคคลในการปฏิบัติตนหรือวางตัวให้บุคคลรอบข้างยอมรับ รู้จักทักทายให้เกิดความรู้สึกหรือความเข้าใจที่ดีต่อกัน โดยใช้คำพูดหรือภาษาท่าทางที่สุภาพ
8. การสื่อสาร (Communication)	ความสามารถในการใช้คำพูด และภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน และรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย
9. การตัดสินใจ (Decision Making)	ความสามารถในการวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของทางเลือก ประเมินทางเลือก ทำการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้น ๆ
10. การแก้ปัญหา (Problem Solving)	ความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกในการแก้ปัญหา และลงมือแก้ปัญหาย่างถูกต้องเหมาะสม
11. การจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion)	ความสามารถในการประเมินและรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองว่า มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล รู้จักเลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม
12. การจัดการกับความเครียด (Coping with Stress)	ความสามารถในการประเมินว่าตนมีความเครียดเกิดขึ้น รู้จักเลือกใช้วิธีการจัดการกับความเครียดและมีวิธีการป้องกันการเกิดความเครียดที่เหมาะสม

ซึ่งกรมอนามัยได้นำเอาองค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านความคิดสร้างสรรค์และด้านความคิดวิเคราะห์เป็นองค์ประกอบร่วมและเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ ดังภาพที่ 2



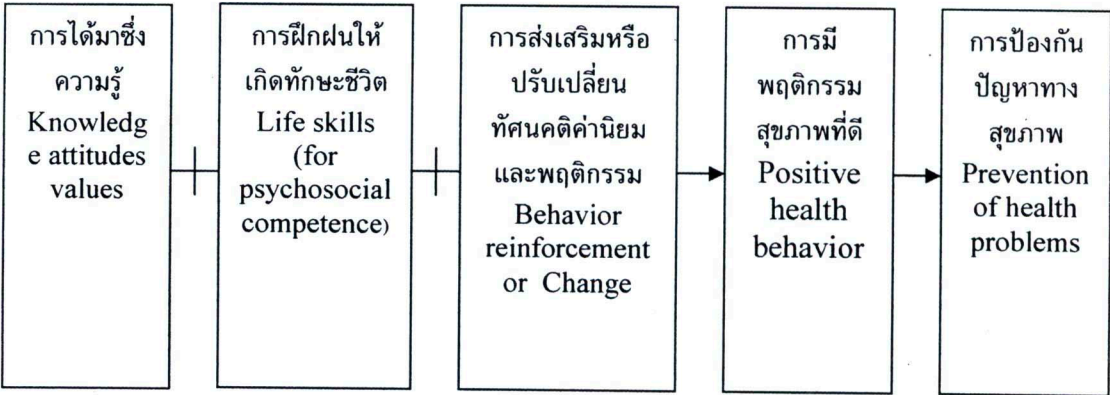
ภาพที่ 2 องค์ประกอบทักษะชีวิต (กรมอนามัย, 2539)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกองค์ประกอบทักษะชีวิตตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต ที่ได้ปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมและวัฒนธรรมไทย เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตพื้นฐานสำคัญ โดยมีเป้าหมายให้นักเรียนสามารถตระหนักรู้ในตนเอง รับรู้ศักยภาพ และข้อจำกัดของตนเอง เข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น เห็นคุณค่าของการพัฒนา และการปรับปรุงตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม มีทักษะในการตัดสินใจในการแก้ปัญหา สามารถเลือกแนวทางในการปฏิบัติที่ถูกต้องและเหมาะสมเป็นไปตามลำดับขั้น ซึ่งประกอบไป

ด้วยชั้นระบุผลกระทบจากการเล่นเกม ชั้นรวบรวมข้อมูลที่เป็นปัญหา ชั้นรู้จักทางเลือกที่มีอยู่ บอกข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก และขั้นตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุดบนพื้นฐานของ เหตุผล และความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ และมีความสามารถในการสื่อสาร การใช้คำพูด และ ภาษาท่าทาง ในการแสดงความต้องการที่จะปฏิเสธ เมื่อเพื่อนชักชวนเล่นเกมที่ได้ผลและได้รับ การยอมรับ โดยไม่เสียสัมพันธภาพ ซึ่งเป็นคุณลักษณะของเด็กที่ติดเกม เป็นกรอบในการวิจัย เพราะสอดคล้องกับสาเหตุพฤติกรรมของเด็กติดเกม ด้านปัจจัยภายในตัวเด็กเอง

2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิต และการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

รูปแบบกรอบแนวคิดด้านล่างนี้แสดงให้เห็นว่าทักษะชีวิตเป็นจุดเชื่อมโยงระหว่างปัจจัย ด้านความรู้ ทักษะคิด และค่านิยมกับพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี ซึ่งในที่นี้จะป็นวิธีที่สนับสนุนที่จะ นำไปสู่การป้องกันปัญหาต่างๆ ด้านสุขภาพอนามัยในขั้นต้นได้ ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพ (WHO, 1994)

ทักษะชีวิตเป็นตัวเชื่อมโยงระหว่างความรู้ ทักษะคิด และค่านิยม เพื่อนำไปสู่ความสามารถที่แท้จริง เช่น “จะทำอะไร และอย่างไร” (what to do and how to do it) ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่จะนำไปสู่หนทางแห่งการมีสุขภาพที่ดี ดังที่ปรารภตามขอบเขตหรือโอกาสที่จะทำได้ ดังนี้ การนำทักษะชีวิตไปใช้ ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยแวดล้อมทางวัฒนธรรม และครอบครัวที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย

กล่าวโดยสรุป ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิต และการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การจะสร้างทักษะชีวิตให้เหมาะสมกับบุคคลได้นั้น เราจะต้องเริ่มจากการได้มาซึ่งความรู้ เจตคติ หมั่นฝึกฝนจนทำให้เกิดทักษะ และมีการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ค่านิยม พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง พร้อมทั้งจะยอมรับและสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสมให้กับตนเอง

2.4 ความจำเป็นในการส่งเสริมทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมให้เกิดกับบุคคลต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อความจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคม องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994 อ้างถึงใน สมฤทธิ์ สันเต, 2547) ได้กล่าวถึงความจำเป็นของทักษะชีวิตว่าเป็นที่ควรส่งเสริมให้กับเด็กและเยาวชนเนื่องจากในสภาพสังคมปัจจุบัน วัยรุ่นเป็นจำนวนมากมีแนวโน้มที่จะมีปัญหাসุภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ได้แก่ การใช้สารเสพติด การสูบบุหรี่ การฆ่าตัวตาย หรือแม้กระทั่งการติดเกมคอมพิวเตอร์ซึ่งอาจนำไปสู่การกระทำความผิด ดังนั้นการป้องกันหรือการแก้ไขปัญหาล่าช้าจะต้องให้คำปรึกษา แนะนำ ฝึกฝนทักษะ เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาในกลุ่มเด็กวัยรุ่น พร้อมทั้งชี้แนวทางส่งเสริมให้เขาเหล่านั้นได้มีความสามารถในการจัดการกับความเครียด และความกดดันต่างๆ ซึ่งจะทำให้เยาวชนมีความเข้มแข็ง สามารถปรับตัวเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม และอยู่ในสถานการณ์หรือสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้

ในด้านสังคมทักษะชีวิตมีความจำเป็นต่อบุคคลทุกคน เพราะต้องมีส่วนรับผิดชอบต่อความเจริญก้าวหน้าทางสังคม โดยเฉพาะในวัยเด็กและเยาวชนนั้น ถือว่าจะเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติต่อไป ดังนั้นเยาวชนจะต้องมีความสามารถเพียงพอที่จะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมภายนอกครอบครัวให้ได้ ความสามารถทางสังคมรวมไปถึงทักษะการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น การสื่อสารและการแก้ปัญหาความขัดแย้ง ความสามารถนี้ขึ้นอยู่กับความสำคัญของครอบครัว ซึ่งเป็นบริบทสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาแก่เด็กวัยนี้ ถ้าความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นไปอย่างราบรื่นและมั่นคงก็ย่อมส่งผลให้เยาวชนเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรับผิดชอบต่องานและสังคม สามารถใช้ชีวิตอยู่กับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ไม่ก่อให้เกิดปัญหาสังคมในทางตรงข้าม หากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวสร้างความกดดัน ไม่มีความสุขให้กับเด็กและเยาวชนก็ย่อมส่งผลให้เด็กและเยาวชนเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่ดี ไม่มีคุณค่า ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อต้องดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม ความสามารถในการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมก็จะเป็นไปในทิศทางที่ไม่เหมาะสม อาจมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนเป็นปัญหาต่อสังคมได้ ดังนั้นทักษะชีวิตจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นในการช่วยให้บุคคลเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้สามารถคิดวิเคราะห์เพื่อตัดสินใจอย่างมีเหตุผล มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักการประมาณตน และรู้จักควบคุมสถานการณ์ มีความสามารถในการสื่อสาร ต่อรอง ปฏิเสธ และโน้มน้าวจิตใจ สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมเมื่อพิจารณาโดยรวมแล้วจะเห็นว่าทักษะชีวิตเป็นความสามารถพื้นฐานที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเลือกทางดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันอย่างมีประสิทธิภาพ โดยต้องอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์โดยการฝึกฝนอบรมอยู่เสมอ (กรมสุขภาพจิต, 2540) การส่งเสริมทักษะชีวิตสำหรับเยาวชนเป็นสิ่งที่จำเป็น เพื่อเสริมสร้างให้เขาเหล่านั้นมีการปรับตัวที่ดีขึ้น มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ในด้านการศึกษา ทักษะชีวิตก็มีความสำคัญ โดยเฉพาะสำหรับนักเรียนและ นักศึกษานั้นการส่งเสริมทักษะชีวิตมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาศักยภาพของบุคคล โดยเฉพาะ ในสถานการณ์ปัจจุบันที่สังคมโลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ปัญหาต่างๆ ที่นักเรียนต้องเผชิญนั้น มีความสลับซับซ้อนมากขึ้น เช่น การมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์โดยไม่ไต่วางแผนในวัยรุ่น การใช้สารเสพติด ค่านิยมที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ความเครียดและความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน การคบเพื่อน และปัญหาครอบครัว เป็นต้น ทักษะชีวิตจึงมีความสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนนักศึกษาเผชิญปัญหาได้อย่างเข้มแข็ง ปรับตัวในสถานการณ์ที่ยุ่ยากของสภาพสังคมปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ยิ่งไปกว่านั้นทักษะชีวิตยังช่วยสนับสนุนให้นักเรียนรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) เกิดความรู้สึกตระหนักในคุณค่าของตนเอง (self-esteem) อันนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี การส่งเสริมและฝึกฝนทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาศักยภาพนักเรียนถือเป็นสิ่งสำคัญที่ครูผู้สอนควรตระหนักถึง การจัดกระบวนการเรียนการสอนที่สอดแทรกทักษะชีวิตไว้ในหลักสูตร สนับสนุนให้นักเรียนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคมและชุมชน เพื่อวางรากฐานที่ดีของทักษะชีวิตอันนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพต่อไป (กรมวิชาการ, 2544)

จะเห็นได้ว่าการมีทักษะชีวิตนั้น ช่วยให้ผู้บุคคลเผชิญสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้อย่างเข้มแข็ง มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีความสามารถในการปรับตัว จัดการกับปัญหาข้อขัดแย้งต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม และมีการแสดงพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข ดังนั้น การพัฒนาทักษะชีวิตในนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกม คอมพิวเตอร์ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเป้าหมายในการสอนทักษะชีวิตเน้นการสร้างให้เด็กและเยาวชนเกิดทัศนคติหรือเปลี่ยนทัศนคติไปในทางที่ถูกต้อง และสามารถผ่านเหตุการณ์ที่ก่อดันไปได้ โดยมีพฤติกรรมที่เป็นที่พึงประสงค์ของสังคม

2.5 ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการสอนทักษะชีวิต

โปรแกรมทักษะชีวิตสามารถพัฒนาได้ตั้งแต่เด็กและวัยรุ่นในโรงเรียนหลายๆ ประเทศได้นำโปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้ได้อย่างประสบความสำเร็จในช่วงอายุ 6-16 ปี ซึ่งช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงเวลาที่สำคัญสำหรับเด็กและวัยรุ่นต่อพัฒนาการให้เกิดการเรียนรู้ อย่างไรก็ตาม การกำหนดนโยบาย และการจัดสรรทรัพยากรทางการศึกษา ควรให้ความสำคัญต่อการพัฒนาทักษะชีวิตให้เกิดขึ้นในช่วงเวลาดังกล่าว ซึ่งการพัฒนาทักษะชีวิตนี้นับเป็นสิ่งมีค่าอย่างยิ่งสำหรับเด็กที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นและช่วงวัยรุ่น เนื่องจากเป็นช่วงที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับปัญหาทางด้านสุขภาพ ดังนั้น การพัฒนาทักษะชีวิตจึงมีความจำเป็นที่ควรให้การส่งเสริมและสนับสนุนเพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และป้องกันปัญหาทางสุขภาพอนามัยได้ (WHO, 1994 อ้างถึงใน สุตันต์ สุรสิทธิ์สานนท์, 2549)

จากการศึกษาแนวคิดทักษะชีวิต พบว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถต่างๆ ที่มีคุณค่าของบุคคล มีความสัมพันธ์และสอดคล้องกับชีวิตประจำวัน และสามารถที่จะพัฒนาให้ดีขึ้นได้ พฤติกรรมเบี่ยงเบนหรือพฤติกรรมเสี่ยงของเด็กและเยาวชน ซึ่งมักจะเป็นพฤติกรรมที่กระทำตามกลุ่มเพื่อน หรือตามการตัดสินใจของผู้นำกลุ่ม หรือตามความคิดริเริ่ม ตามจินตนาการของสมาชิกกลุ่ม โดยที่สมาชิกในกลุ่มตัดสินใจอย่างฉับพลันภายใต้แรงกดดันของกลุ่มเพื่อน ในสถานการณ์คับขัน หากวัยรุ่นได้มีการฝึกทักษะ ในการประเมินศักยภาพของตนเองมาแล้ว ก็จะสามารถประเมินศักยภาพของตนเองได้ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้มองเห็นว่าทางเลือกใดเหมาะสมกับตนเอง และยังช่วยให้สามารถคิดหาทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองได้ด้วย ดังนั้น ในกรณีเช่นนี้ การตระหนักรู้ในความสามารถและข้อจำกัดของตนเอง เข้าใจจุดดี จุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น เห็นคุณค่าของการพัฒนาและการปรับปรุงตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม มีทักษะการตัดสินใจในการแก้ปัญหา สามารถคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อเลือกแนวทางในการปฏิบัติที่ถูกต้องและเหมาะสม และมีทักษะในการสื่อสาร การใช้คำพูดและภาษาท่าทางในการปฏิเสธ คัดค้าน เจรจาต่อรอง โดยเสนอทางเลือกใหม่ที่ดีกว่า โดยไม่เสียสัมพันธภาพ นับว่ามีความสำคัญต่อเด็กและเยาวชนเป็นอันมาก เป็นทักษะพื้นฐานที่จะช่วยทำหน้าที่เป็นภูมิคุ้มกัน ที่คอยเหนี่ยวรั้งเด็กและเยาวชนออกจากพฤติกรรมเสี่ยง และชักนำไปเลือกกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเพื่อนำเสนอดังต่อไปนี้

2.5.1 ความตระหนักในตนเอง (Self awareness)

ความตระหนักในตนเองเป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดี จุดด้อยของตนเอง และเข้าใจความแตกต่างจากบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ เป็นต้น การที่บุคคลจะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสมนั้น บุคคลจะต้องรู้จักตนเอง และการรู้จักตนเองนั้นรวมถึงความเข้าใจในความต้องการ ความคิดของตนเอง สามารถเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้งถึงจุดดี จุดด้อยของตนเองและยอมรับจุดด้อยเพื่อที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้น เมื่อบุคคลมีความตระหนักรู้หรือรู้จักตนเองแล้ว ก็ารู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสภาวะอารมณ์ของตน มองตนตามความเป็นจริง มีทัศนคติต่อตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ต่อไป

ความตระหนักเป็นผลของกระบวนการทางปัญญา (Cognitive Process) คือ เมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้า หรือรับสัมผัสจากสิ่งเร้าแล้วจะเกิดการรับรู้ขึ้น เมื่อเกิดการรับรู้แล้วต่อไปจะนำไปสู่การเกิดความเข้าใจในสิ่งเร้า นั้น คือ เกิดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสิ่งนั้นและนำไปสู่การเรียนรู้เป็นขั้นตอนไป คือมีความรู้ในสิ่งนั้น และเมื่อบุคคลเกิดความรู้ นั้น ก็จะมีผลนำไปสู่ความตระหนักในที่สุด และทั้งความรู้และความตระหนักก็จะนำไปสู่การกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้า นั้นๆ ต่อไป

ความตระหนักในตนเองนั้นประกอบด้วยความสามารถย่อย 3 ประการ ได้แก่ (ศิริกุล อิศรานุรักษ์, 2547 อ้างถึงใน วาสิณี ชุ่มกิ่ง, 2549)

1.1 Emotional self-control หมายถึง การรู้จักอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และรู้ว่าอารมณ์หรือความรู้เหล่านี้ จะมีผลต่อความสามารถหรือการกระทำของตนเองอย่างไร ทำให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองในการที่จะมีปฏิกิริยาโต้ตอบกับสิ่งแวดล้อม

1.2 Accurate self-assessment หมายถึง ความตระหนักถึง จุดแข็ง จุดอ่อน ของตนเอง รู้จักข้อจำกัดของตนเอง แสวงหาข้อแนะนำและการเรียนรู้จักข้อผิดพลาดต่างๆ เพื่อการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น มีอารมณ์ขัน

1.3 Self-confidence หมายถึง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง บุคคลเหล่านี้จะมีความมั่นใจที่จะกระทำการต่างๆ ไม่ขาดกลัว ยืนหยัดในความตั้งใจของตน ในขณะเดียวกันไม่ได้ยึดถือความคิดของตนเองเป็นใหญ่

2.5.2 ทักษะการตัดสินใจในการแก้ไขปัญห

มีผู้ให้ความหมายของการตัดสินใจไว้ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ให้ความหมายของการตัดสินใจไว้ว่า เป็นความสามารถในการรับรู้เรื่องราวต่างๆ ในชีวิต รวมถึงการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียในแต่ละทางเลือก ซึ่งหากบุคคลทำการตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้วจะส่งผลให้กระทำหรือปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับสถานการณ์นั้นๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

มัลลวีร์ อุดุลวัฒน์ศิริ (2538) กล่าวว่า การตัดสินใจ เป็นพฤติกรรมขณะที่บุคคลต้องเผชิญหน้ากับทางเลือกที่กำลังรอคอยการตัดสินใจ ตั้งแต่สองทางเลือกขึ้นไป และจำเป็นต้องเลือกทางเลือกหนึ่งจากหลายสิ่ง ในบางกรณีถ้ามีทางเลือกที่ดี มีประโยชน์มากกว่าหนึ่งสิ่ง ก็อาจเลือกสองสามสิ่งจากหลายสิ่งก็ได้

เพียงเพ็ญ เอี่ยมละออ (2542) กล่าวว่า การตัดสินใจหมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถที่เป็นกระบวนการคิดและการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ในการพิจารณาเลือกที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเป็นขั้นตอน ได้แก่ การรับรู้ปัญหา การกำหนดทางเลือกที่จะกระทำ การวิเคราะห์ผลดีผลเสีย และการเลือกสิ่งที่ดีและเหมาะสมที่สุด

ธนพัชร แก้วปฏีมา (2547) ให้นิยามของ การตัดสินใจว่า หมายถึง กระบวนการในการใช้เหตุผลประเมินความเป็นไปได้ของทางเลือกและผลที่อาจเกิดขึ้นจากทางเลือกต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องค่านิยมการอุปโภค – บริโภค สื่อเทคโนโลยี และการเรียน โดยมีกระบวนการ คือ พิจารณาความเป็นไปได้ของแต่ละทางเลือกที่มีอยู่ วิเคราะห์ข้อดี – ข้อเสียแต่ละทางเลือก แล้วเลือกทางเลือกที่ส่งผลเสียหายน้อยที่สุด พร้อมทั้งหาทางแก้ไขข้อเสียของทางเลือกนั้น

Harrison (1981 อ้างถึงใน กาญจนา จุ่งรุ่งเรือง, 2543) ได้ให้ความหมายของการตัดสินใจว่าเป็นกระบวนการประเมินผลเกี่ยวกับทางเลือก หรือตัวเลือกที่จะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย การคาดคะเนผลที่เกิดขึ้นจากทางเลือกในการปฏิบัติที่จะส่งผลต่อการบรรลุเป้าหมายให้ได้มากที่สุด

กล่าวโดยสรุป การตัดสินใจ หมายถึง กระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล พิจารณาเลือกแนวทางที่เหมาะสมที่สุด เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติให้บรรลุวัตถุประสงค์ หรือเป้าหมายที่ต้องการ

รูปแบบของการตัดสินใจและเทคนิควิธีการตัดสินใจ

มัลลวีร์ อุดุลวัณศิริ (2538) กล่าวถึงรูปแบบของการตัดสินใจที่บุคคลส่วนใหญ่ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

(1) การตัดสินใจด้วยสามัญสำนึก หรือดุลยพินิจของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะของการตัดสินใจที่ค่อนข้างจะอัตโนมัติ จะใช้ได้ผลดีในเรื่องราวที่ไม่ยุ่งยากสลับซับซ้อน ซึ่งขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญา ประสบการณ์ อารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของผู้ตัดสินใจ

(2) การตัดสินใจด้วยหลักการและเหตุผล เป็นการตัดสินใจที่มีตัวเลขสถิติยืนยันที่แน่นอน จึงค่อนข้างจะเป็นการตัดสินใจที่เป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์

(3) การตัดสินใจด้วยประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ เป็นการตัดสินใจที่ใช้ประสบการณ์เดิมที่เคยเกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่า จนสามารถตัดสินใจได้ทันทีเมื่อมีเหตุการณ์ทำนองเดียวกันเกิดขึ้น เหมือนกับว่ามีแนวทางการตัดสินใจไว้ก่อนแล้ว

(4) การตัดสินใจด้วยสัญชาตญาณ เป็นการตัดสินใจแบบวิกฤตในระยะเวลาสั้น ๆ เมื่อเหตุการณ์หรือปัญหาเกิดขึ้นโดยไม่คาดฝัน และต้องตัดสินใจดำเนินการแก้ไขอย่างรวดเร็ว

(5) การตัดสินใจด้วยการรื้อไวก่อน การตัดสินใจในกรณีนี้มักจะใช้เวลานานในการพิจารณาตัดสินใจออกไปก่อน เพื่อรอให้สถานการณ์เปลี่ยนแปลงหรือคลี่คลายไป ทำให้อุปปัญหานั้นบรรเทาเบาบางลงหรือหมดไป เนื่องจากยังไม่มีทางออกอื่นใดที่ดีกว่านี้ แต่ไม่ควรใช้การตัดสินใจแบบนี้บ่อยมากนัก เพราะเป็นการเสี่ยงเกินไปที่จะต้องรื้อการตัดสินใจในทุกๆ เรื่อง

สมพงศ์ เกษมสินและนวนันท์ กิจทวี (2541 อ้างถึงใน เพียงเพ็ญ เอี่ยมละออ, 2542) กล่าวว่า ลักษณะการตัดสินใจแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะคือ การตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ที่แน่นอน เป็นการตัดสินใจเมื่อผู้ตัดสินใจสามารถทราบผลแน่นอนว่า สถานการณ์ที่เกิดขึ้นมีลักษณะแบบใด และมีกลยุทธ์ในการแก้ปัญหาอย่างไร ลักษณะที่ 2 คือ การตัดสินใจภายใต้สถานการณ์เสี่ยง หมายถึงการตัดสินใจพอที่จะทราบความน่าจะเป็นของเหตุการณ์ และลักษณะที่ 3 คือ การตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ที่ไม่แน่นอน หมายถึงการตัดสินใจที่ผู้ตัดสินใจไม่ทราบความน่าจะเป็น

การตัดสินใจมีเป้าหมายอยู่ที่การเลือกทางเลือก วิธีการ หรือพฤติกรรมที่สามารถแก้ไขปัญหา และสร้างความพึงพอใจให้กับตนเองมากที่สุด ถ้าการตัดสินใจสามารถบรรลุเป้าหมาย ถือว่าเป็นการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ ด้วยเหตุผลที่ว่า การตัดสินใจมีผลต่อคุณภาพของชีวิตของบุคคล จึงควรระมัดระวังมิให้เกิดข้อผิดพลาดขึ้นได้ในการตัดสินใจเลือกดำเนินการเพื่อแก้ไขปัญหามีโอกาสผิดพลาดน้อยที่สุด แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น การตัดสินใจเป็นสิ่งที่ซับซ้อนยุ่งยาก และไม่มีวิธีใดที่ถูกต้องที่สุด หรือผิดพลาดมากที่สุด หากแต่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เหตุผลหรือวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ดังนั้นการตัดสินใจที่ดีควรมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามข้อมูลที่เปลี่ยนไป

ทักษะการแก้ปัญหา

การแก้ปัญหา เป็นกระบวนการที่บุคคลต้องจัดการกับปัญหาที่ไม่สามารถหาทางออกได้ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยความสามารถในการคิดเชิงวิเคราะห์ มีผู้ให้ความหมายของการแก้ปัญหาไว้ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ให้ความหมายของการแก้ปัญหว่า เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา วางแผนแก้ปัญหาและลงมือแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม นำมาซึ่งประโยชน์ต่อตนเองโดยไม่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมรอบข้าง

กระทรวงสาธารณสุข (2541) ให้ความหมายการตัดสินใจและการแก้ปัญหว่า คือความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก และตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ตรงกับสาเหตุของปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

นัตยา มุกดากุล (2549) กล่าวว่า การตัดสินใจและการแก้ปัญหา หมายถึงความสามารถในการรับรู้ปัญหาที่เกี่ยวกับสถานการณ์รอบตัว ภายใต้ข้อเท็จจริง สามารถระบุปัญหา สาเหตุ ทางเลือก และสามารถตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ตรงกับสาเหตุของปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ธนพัชร แก้วปฏีมา (2547) ให้นิยามของ การแก้ปัญหว่า หมายถึงความสามารถในการคิดโดยมีกระบวนการเริ่มจาก ระบุให้ได้ว่ามีปัญหาอะไรบ้างในประเด็นที่เกี่ยวกับสารเสพติด การใช้ความรุนแรงเพื่อแก้ปัญหายภายในครอบครัวและสถานศึกษา รวมทั้งปัญหาที่อาจเกิดขึ้นภายในสังคม ตลอดจนสามารถวิเคราะห์ถึงลำดับความสำคัญของแต่ละปัญหาว่าปัญหาใดควรทำการแก้ไขก่อน – หลัง ค้นหาว่าแต่ละปัญหามีแนวทางในการแก้ปัญหายอย่างไรบ้าง วิเคราะห์แต่ละทางเลือกถึงข้อได้เปรียบ – เสียเปรียบ ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด วางแผนนำทางเลือกนั้นไปใช้แก้ปัญหา โดยต้องคำนึงถึงทางแก้ไขข้อเสียเปรียบของทางเลือกนั้นไว้ด้วย เมื่อทำการแก้ไขตามแผนที่ได้กำหนดก็จะต้องทำการประเมินผลของทางเลือกที่ใช้แก้ปัญหามีประสิทธิภาพเพียงใด



จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า การแก้ปัญหาเป็นความสามารถในการรับรู้ และเข้าใจข้อเท็จจริงของสถานการณ์รอบๆ ตัว พร้อมทั้งสามารถตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมที่สุด

กระบวนการแก้ปัญหา Weir (1974 อ้างถึงใน สมกุล เวยาวัจมัย, 2543) ได้เสนอแนะขั้นตอนในการคิดแก้ปัญหาไว้ 4 ลำดับ ดังนี้

(1) ขั้นระบุปัญหา หมายถึง ความสามารถในการบอกปัญหาที่สำคัญที่สุดในภายในขอบเขตของข้อเท็จจริงจากสถานการณ์ที่กำหนดให้

(2) ขั้นวิเคราะห์ปัญหา หมายถึง ความสามารถในการบอกสาเหตุที่เป็นไปได้ของปัญหาจากข้อเท็จจริงตามสถานการณ์

(3) ขั้นการเสนอวิธีคิดแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถในการหาวิธีการคิดแก้ปัญหาให้ตรงกับสาเหตุของปัญหา

(4) ขั้นการตรวจสอบผลลัพธ์ หมายถึง ความสามารถอธิบายผลที่เกิดขึ้นหลังจากการใช้วิธีการคิดแก้ปัญหาในข้อ 3 ได้ว่าผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร

2.5.3 ทักษะการปฏิเสธชักชวน

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น และได้รับความพึงพอใจทั้งสองฝ่าย และในสถานการณ์ปัจจุบันที่เสี่ยงต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยเฉพาะในวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยแห่งการเสาะหาเอกลักษณ์ของตนเอง วัยนี้เป็นวัยที่จะเริ่มเป็นตัวของตัวเอง กำลังสับสนระหว่างความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ จะห่างเหินกับบิดามารดา และอยู่ในสังคมเพื่อนวัยเดียวกัน เพื่อนจึงมีอิทธิพลอย่างมากที่จะชักชวนให้กระทำความผิดเนื่องจากวัยนี้เป็นวัยที่เสี่ยงต่อการชักจูงได้ง่าย ดังนั้น การฝึกทักษะการปฏิเสธชักชวนจึงเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งในการที่จะบ่งบอกถึงความคิด ความรู้สึก และความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นทราบและเข้าใจ ซึ่งได้มีผู้ให้ความหมายของการปฏิเสธชักชวนไว้ดังนี้

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2539) ได้กล่าวถึงการปฏิเสธไว้ว่า การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรยอมรับได้ โดยไม่เสียสัมพันธภาพในหมู่เพื่อน เพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เกิดประโยชน์หรืออาจเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา

รัตน ดอกแก้ว (2539) สรุปไว้ว่า ทักษะการปฏิเสธต่อรอง เป็นสิทธิอันชอบธรรมของทุกคน และสามารถกระทำได้โดยไม่ทำร้ายจิตใจอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดผลดีต่อตนเองในการหลีกเลี่ยงการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ และหากปฏิเสธสิ่งเหล่านี้ได้สำเร็จอาจจะสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมหรือความต้องการของอีกฝ่ายได้

กล่าวโดยสรุป ทักษะการปฏิเสธ หมายถึง เป็นสิทธิและความสามารถในการปฏิเสธคำชักชวนของเพื่อนหรือบุคคลอื่น เพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยไม่เสียสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ซึ่ง กรมอนามัย (2539) ได้กล่าวถึงหลักการในการปฏิเสธไว้ดังนี้

1) ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งสี่หน้า ทำทาง คำพูด และน้ำเสียงเพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

2) ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะสามารถโต้แย้งได้มากกว่าการใช้เหตุผลธรรมดา

3) การขอความเห็นอีกฝ่ายและขอบคุณเมื่อเขายอมรับ ถือเป็นการปฏิเสธด้วยความนุ่มนวลโดยคำนึงถึงความรู้สึกของอีกฝ่ายเพื่อรักษาสัมพันธภาพ ซึ่งถ้าบุคคลมีทักษะการปฏิเสธก็จะช่วยให้ปลอดภัยจากเหตุการณ์ที่จะนำมาซึ่งปัญหาสุขภาพ หรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

4) เมื่อถูกเข้าชี้ หรือสบประมาท ไม่ควรหันเหกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยับยั้งการปฏิเสธ และหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

(1) ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้างพร้อมทั้งบอกสาเหตุหลีกเลี่ยงเหตุการณ์

(2) การต่อรอง โดยการหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน

(3) การผัดผ่อน โดยการขอยืดเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

การต่อรอง เป็นการสื่อสารความต้องการของตนซึ่งต่างจากคู่สนทนา ให้เขาได้ทราบ เพื่อให้เขาเปลี่ยนแปลงความตั้งใจเดิมมาคล้อยตามตนเอง

การผัดผ่อน เป็นทักษะการหาทางออกเมื่อไม่เห็นด้วยกับความต้องการของผู้อื่น โดยการประวิงเวลาออกไปเพื่อให้ผู้สนทนาเปลี่ยนแปลงความตั้งใจ

กระบวนการฝึกทักษะการปฏิเสธ

ประกอบด้วยขั้นตอนและกิจกรรม ดังนี้ (กรมอนามัย, 2539)

(1) ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประกอบด้วยกิจกรรม ระดมสมอง และวิเคราะห์สถานการณ์

(2) ขั้นลงมือกระทำ ใช้กิจกรรมการฝึกปฏิบัติโดยการแสดงบทบาทสมมติ อภิปรายกลุ่มย่อย และสรุปในกลุ่มใหญ่

ในการศึกษาครั้งนี้ ทักษะที่จำเป็นต้องพัฒนานอกจากทักษะการตัดสินใจแก้ไข ปัญหา ที่จะนำไปสู่พฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว ทักษะการปฏิเสธชักชวนเป็นทักษะที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากบ่อยครั้งของการแสดงออกของวัยรุ่น ทำไปเพราะความเกรงใจเพื่อน เพราะกลัวเสียสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ดังนั้น การปฏิเสธชักชวนจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่วัยรุ่นต้องเรียนรู้และฝึกฝนจนมีความชำนาญ โดยเฉพาะเมื่อถูกชักชวนต้องรู้จักปฏิเสธ และเมื่อถูกเข้าชี้ต้องรู้จักหาทางออก ซึ่งการฝึกทักษะการปฏิเสธเป็นความสามารถของวัยรุ่นในการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนจากเพื่อน และหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้หรือสบประมาทได้อย่างเหมาะสมและไม่เสียสัมพันธภาพ โดยเรียนรู้จากประสบการณ์ และการฝึกปฏิบัติจากกระบวนการดังกล่าว

จากแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิตด้านต่าง ๆ ผู้วิจัยสนใจจะนำองค์ประกอบด้าน (1) การตระหนักในคุณค่าของตนเอง (2) ทักษะการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหา (3) ทักษะการปฏิเสธชักชวน มาเป็นบริบทที่จะทำการศึกษาพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ เพื่อเสริมสร้างศักยภาพในการควบคุมตนเอง ความมีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย รู้จักทบทวนตนเอง วางแผนชีวิตกำหนดเป้าหมาย และสร้างคุณค่าของชีวิต รวมถึงตระหนักถึงผลกระทบของพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเองที่สัมพันธ์กับผู้อื่น โดยใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่มในการให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนกลุ่มเสี่ยง จำนวน 12 คน ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องที่คล้ายคลึงกัน หรือมีความต้องการที่จะพัฒนาด้านในเรื่องเดียวกัน โดยใช้ความสัมพันธ์และอิทธิพลของกลุ่มในการช่วยเหลือสมาชิกในด้านกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และข้อเสนอแนะ โดยมีวัตถุประสงค์และเป้าหมายร่วมกันในการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะได้กล่าวถึงรายละเอียดดังต่อไปนี้

3. แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม

3.1 ความหมายของกระบวนการกลุ่ม

กระบวนการกลุ่ม ในภาษาอังกฤษใช้กันอยู่หลายคำเช่น Group Process, Group Dynamics, Group Psychology, Human Relations ซึ่งก็มีชื่อเรียกในภาษาไทยหลายชื่อเช่นกัน คือ กระบวนการกลุ่ม กลุ่มสัมพันธ์ พลวัตรกลุ่ม กลศาสตร์ของกลุ่ม พลังกลุ่ม เป็นต้น แต่ที่นิยมใช้กันมากที่สุด คือ กระบวนการกลุ่ม และ กลุ่มสัมพันธ์ (วัฒนพล โชควิวัฒนวิช, 2546 อ้างถึงใน มาริสา รัตนโสภ, 2550) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะใช้คำว่า “กระบวนการกลุ่ม” ซึ่งมีผู้ให้ความหมายของกระบวนการกลุ่มไว้หลายท่าน ดังนี้

W. Johnson and P. Johnson (1975 อ้างถึงใน วงษ์จันทร์ จำเภา, 2544) ให้ความหมายไว้ว่า กระบวนการกลุ่ม หมายถึง กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาพฤติกรรมคนในกลุ่มเพื่อพัฒนาสมาชิกในกลุ่มและความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มให้ดีขึ้น

Ragon and Shephred (1971 อ้างถึงใน วรรณวิมล คำนวน, 2548) กล่าวว่า “กระบวนการกลุ่ม คือ การศึกษาธรรมชาติของกลุ่มที่เกิดขึ้นขณะที่มนุษย์ทำงานร่วมกัน มุ่งศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของสมาชิกทุกคน ตลอดจนความสัมพันธ์ของสมาชิกโดยการใช้การอภิปรายการเตรียมการ และการประเมินผลร่วมกัน สมาชิกทุกคนจะได้ทราบถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

ทิศนา แคมมณี (2547) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มเป็นกระบวนการในการทำงานร่วมกันของบุคคลตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไป โดยมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน และมีการดำเนินงานร่วมกัน โดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มต่างก็ทำหน้าที่ของตนอย่างเหมาะสม และมีกระบวนการทำงานที่ดี เพื่อนำกลุ่มไปสู่วัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

สุวิทย์ สุขหมั่น (2546) สรุปว่า กระบวนการกลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป เข้ามาทำกิจกรรมร่วมกัน มีวัตถุประสงค์เดียวกัน เกิดปฏิสัมพันธ์ขึ้นระหว่างสมาชิกในกลุ่ม มีอิทธิพลและบทบาทหน้าที่ต่อกันและกันในกลุ่ม เกิดพลังหรืออำนาจในการกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

ณัฐฉัตร ภิญโญทรัพย์ (2551) ให้ความหมายของกระบวนการกลุ่มว่าเป็นกิจกรรมที่มีบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มาทำกิจกรรมร่วมกัน มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน โดยใช้อิทธิพลของกลุ่มช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมต่าง ๆ ให้เป็นไปในทางที่เป็นประโยชน์ต่อการอยู่และทำงานร่วมกับผู้อื่น

กล่าวโดยสรุป กระบวนการกลุ่ม หมายถึง กระบวนการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ที่มาร่วมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยมีวัตถุประสงค์และเป้าหมายร่วมกันในการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ให้เป็นไปในทางที่เหมาะสม เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

3.2 อิทธิพลของกระบวนการกลุ่ม

สุชา จันทรเฒ (2533 อ้างถึงใน เกษมณี ชติยะ, 2548) กล่าวว่า เมื่อมนุษย์เข้ามาอยู่ในกลุ่ม กลุ่มหรือสมาชิกของกลุ่มแต่ละคนภายในกลุ่มย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1) มีอิทธิพลต่อการกระทำต่างๆ เมื่อบุคคลเข้ามาอยู่ในกลุ่ม หรือแผนงานต่างๆที่เป็นลักษณะของแต่ละคนจะเปลี่ยนไป ลักษณะของกลุ่ม ลักษณะเป็นการกระทำหรือทำงานร่วมกันให้งานสำเร็จเร็วที่สุด

2) มีอิทธิพลในการกระทำแรงจูงใจในการกระทำต่างๆ พฤติกรรมภายในกลุ่มมีทั้งลักษณะที่มีการแข่งขัน (Competition) และมีลักษณะให้ความร่วมมือ (cooperation) เพราะฉะนั้นในการวางแผนหรือการจูงใจนั้น เราควรคำนึงถึงมาตรฐานของกลุ่มใหญ่ เมื่อเด็กเข้ามาอยู่ในกลุ่มก็พยายามปรับปรุงตัวเอง เพื่อยอมรับมาตรฐานของกลุ่ม เพราะจะทำให้รู้สึกเป็นพวกเดียวกัน

3.3 จุดมุ่งหมายของกระบวนการกลุ่ม

กระบวนการกลุ่มมีจุดมุ่งหมายให้สมาชิกภายในกลุ่ม เกิดการพัฒนาตนเองให้มากที่สุด และเกิดทักษะในการทำงานเป็นทีมหรือเป็นกลุ่ม เข้าใจตนเองและสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งวินิจ เกตุขำ และคำเพชร จัตรศุภกุล (2522 อ้างถึงใน ปิยะพล ทรงอาจ, 2542) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า เพื่อนำมาพัฒนาบุคคลโดยอาศัยผู้จัดกิจกรรมกลุ่มที่มีความสามารถ ตลอดจนรู้จักกระบวนการของการจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดี สาเหตุที่เราใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาบุคคลนั้นก็เพราะการเรียนรู้ โดยการทำกิจกรรมต่างๆ จะ

ทำให้บุคคลได้รับประสบการณ์ตรง นอกจากจะได้ปฏิบัติแล้วยังเกิดความรู้สึกต่าง ๆ มีการพัฒนาตนเองโดยใช้วาจาเพียงอย่างเดียว จุดมุ่งหมายของกระบวนการกลุ่มอาจจะแบ่งได้ดังต่อไปนี้

1) เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง การอยู่ร่วมกับสมาชิกอื่นในกลุ่มจะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ของตนเองได้ดีขึ้น เช่น ได้รับความสามารถบางประการของตนเอง รู้จักข้อบกพร่องบางอย่าง ทั้งนี้เพราะกลุ่มจะมีปฏิภานให้เห็นข้อเท็จจริงได้

2) เพื่อใช้กิจกรรมกลุ่ม ทำให้เกิดความเข้าใจบุคคลอื่น เมื่อสมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ก็ย่อมจะทำให้เกิดการเรียนรู้และรู้จักซึ่งกันและกันดีขึ้น

3) การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อให้สามารถทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น สรุปได้ว่ากิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้บุคคลมีโอกาสนั้นที่จะปรับปรุง แก้ไข เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความคิดเห็นต่าง ๆ ตลอดทั้งสามารถทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นด้วย

3.4 ประโยชน์ของกระบวนการกลุ่ม

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2541) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกระบวนการกลุ่มไว้ดังนี้

1) กระบวนการกลุ่มมีคุณค่าช่วยพัฒนาในตัวบุคคล คือ

(1) ช่วยสนองความต้องการของบุคคลได้โดยสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน ทั้งร่างกาย และจิตใจ เช่น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความปลอดภัย และความต้องการเป็นที่ยอมรับจากกลุ่ม

(2) ช่วยสร้างและพัฒนาทางด้านอารมณ์และสังคม โดยฝึกให้สมาชิกของกลุ่มรู้จักการเก็บอารมณ์ การแสดงอารมณ์ให้ถูกต้องและสมเหตุผล รู้จักการพูดคุยกั้กทหาย รวมทั้งการแสดงออกตามกาลเทศะ การแสดงสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกกับคนอื่น ๆ ของกลุ่ม

(3) ช่วยพัฒนาด้านทัศนคติความสนใจและความสามารถเมื่อบุคคลอยู่คนเดียวหรืออยู่นอกกลุ่ม อาจมีทัศนคติไม่ชอบบางสิ่ง บางอย่าง เช่น ไม่ชอบคบคนมากมาย ไม่ชอบฟังผู้อื่น ฯลฯ แต่เมื่อมาอยู่ในกลุ่มต้องระงับสิ่งไม่ชอบ รู้จักฟังผู้อื่น ชื่นชมสิ่งดี ๆ ของผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดการพัฒนาด้านทัศนคติขึ้น นอกจากนี้บุคคลอาจสนใจที่จะเล่นละคร แต่ไม่มีโอกาสได้เล่น แต่เมื่อมาเข้ากลุ่ม กลุ่มอาจให้เขาได้แสดงละครเพื่อให้สมาชิกดู ก็เป็นการสนับสนุนและพัฒนาความสนใจของบุคคลอีกด้วย

(4) ช่วยพัฒนาคุณค่าทางด้านอาชีพ มีผู้บริหารบางคนไม่กล้าจะตัดสินใจ ไม่กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ไม่กล้าพูด หรือไม่กล้าแสดงออก แต่เมื่อมาอยู่ในกลุ่ม กลุ่มจะมีกิจกรรมการฝึกการกล้าแสดงออก ฝึกแสดงความเป็นผู้นำและฝึกการกล้าตัดสินใจ ซึ่งทำให้ผู้บริหารได้ทำสิ่งเหล่านี้ ซึ่งนำไปใช้ประโยชน์ในงานหรือวิชาชีพของเขา กระบวนการกลุ่มจะฝึกให้บุคคลได้เรียนรู้อะไรนั้นขึ้นกับวัตถุประสงค์ที่จะจัด นอกจากนี้มีอาชีพบางอาชีพที่ต้องการฝึกบุคลิกภาพของผู้ประกอบอาชีพนั้น ๆ เช่น บุคลิกภาพของวิชาชีพเลขานุการ ซึ่งอาจจะได้แก่บุคลิกภาพการพูด การเดิน การยืน การมีมนุษยสัมพันธ์ ฯลฯ ซึ่ง

ในกระบวนการกลุ่ม จะจัดกิจกรรมสนองบุคคล เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพของผู้ประกอบอาชีพ
 เลขานุการ ทำให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มได้มีการฝึกและนำไปใช้ในวิชาชีพของตนเองได้ ซึ่งเป็นการพัฒนา
 วิชาชีพไปด้วย

(5) ช่วยพัฒนาด้านความรู้และทักษะต่างๆ ในการเข้ากลุ่ม สมาชิก
 ต้องให้ความร่วมมือในการเคารพกฎเกณฑ์ของกลุ่ม ต้องให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม
 เช่น การเป็นผู้รู้จักฟัง รู้จักให้ข้อมูลต่างๆ แก่สมาชิกในการฟังนี้เอง ทำให้เกิดความรู้ที่เพิ่มขึ้น
 ได้ความรู้จากผู้อื่น พัฒนาขึ้นจากสิ่งที่ตนเองได้รู้ยู่เดิม ได้ร่วมพัฒนาทักษะในการร่วมทำ
 กิจกรรมต่างๆ ได้ฝึกทำตามกลุ่ม สิ่งเหล่านี้จะเห็นได้ว่าล้วนมีประโยชน์แก่สมาชิกทั้งสิ้น

2) กระบวนการกลุ่มมีคุณค่าในการวินิจฉัย

กลุ่มมีคุณค่าในการวินิจฉัย เช่น เมื่อเราให้สมาชิกกลุ่มมาเป็นผู้นำ ถ้า
 สมาชิกเกิดประหม่า ไม่กล้าพูด ไม่กล้าแสดง ผู้ดำเนินการก็สามารถวินิจฉัยได้ว่า เขาอาย และ
 ไม่สามารถปรับตัวได้ ดังนั้นต้องหาวิธีการให้เขาได้พัฒนาตนเอง นอกจากนี้การที่สมาชิกได้เข้า
 กลุ่มยังทำให้สมาชิกได้ประเมินค่าหรือประเมินตนเอง เช่น ประเมินความสามารถของตน
 ประเมินสำนึกในขอบเขตการกระทำของตน

3) กระบวนการกลุ่มมีคุณค่าในการบำบัด

ในวงการแพทย์ได้นำเอากระบวนการกลุ่มมาใช้บำบัดผู้ป่วยทางจิต โดย
 เรียกว่าจิตบำบัดหมู่ (Group Psychotherapy) ซึ่งซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ได้เป็นผู้
 ริเริ่มนำวิธีจิตบำบัดหมู่ไปใช้แก่ผู้ป่วยทางจิตที่สถาบัน Tavistock Institute of Human Relation
 ในประเทศอังกฤษ ซึ่งต่อมาได้มีผู้นำวิธีการทางจิตบำบัดหมู่ไปใช้กับบุคคลปกติ ที่ไม่มีความ
 ผิดปกติทางจิต ในวงการต่างๆ เช่น วงการธุรกิจ วงการทหาร โรงงานอุตสาหกรรมและชุมชน
 ในสังคมต่างๆ

4) กระบวนการกลุ่มมีคุณค่าในวงการศึกษา

กระบวนการกลุ่ม เริ่มต้นเข้ามามีบทบาทในวงการการศึกษา โดยจอห์น ดิวอี้
 (John Dewey) จากคำพูดของเขาคือว่า การเรียนรู้โดยการให้เด็กได้ลงมือทำ (Learning by
 Doing) จึงกลายมาเป็นหลักการในการศึกษาที่เน้นการรวมกลุ่มเพื่อการเรียนรู้ การรวมกลุ่มเพื่อ
 ทำงานและการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร ดังนั้นในการจัดกิจกรรมดังกล่าว กระบวนการกลุ่มจะ
 ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการทำงานร่วมกัน เช่น การร่วมมือในการทำงาน ความเป็น
 ผู้นำ การเป็นผู้ตามที่ดี การเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม นอกจากนี้ยังฝึกทักษะในการมีมนุษยสัมพันธ์
 ที่ดี ดังนั้นตัวครูความเข้าใจถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มของเด็ก และต้องทราบถึงหลักการที่
 จะช่วยให้การทำงานของกลุ่มบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ (ทิศนา แคมมณี และคณะ, 2522)

3.5 ประเภทของกลุ่ม

อุบล นิวัติชัย (2539 อ้างถึงในเกษมณี ชติยะ, 2548) ได้แบ่งประเภทของกลุ่มไว้ดังนี้

1) กลุ่มผู้ให้ความรู้ให้ข้อมูล วัตถุประสงค์ของกลุ่มเป็นการให้ความรู้ คำแนะนำ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องการดูแลตนเองและสุขภาพมักไม่อาศัยกระบวนการกลุ่มและหลักทางจิตวิทยา มากนัก เพราะผู้บอกมักจะได้รับความเชื่อถืออยู่ และสมาชิกกลุ่มก็พร้อมจะปฏิบัติตามอยู่แล้ว ลักษณะของกลุ่มนี้จะใช้ประโยชน์เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้ เมื่อสมาชิกเข้าใจ ปัญหาของตัวเองอยู่แล้วว่าขาดความรู้ ขาดข้อมูล

2) กลุ่มบำบัดหรือการปรึกษาปัญหาแบบกลุ่ม วัตถุประสงค์ของกลุ่มเป็นการ พัฒนาสมาชิกในด้านความคิด การแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง โดยมีพื้นฐานความเชื่อที่ว่าคน แก้ปัญหาตนเองได้ แต่เนื่องจากมีอารมณ์ความกังวลหรือขาดประสบการณ์ ทำให้ดูเหมือนว่า แก้ไขไม่ได้ กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้รู้จักตนเอง ได้มองเห็นปัญหาของเขา และ แลกเปลี่ยนวิธีการแก้ไขปัญหของตนกับกลุ่ม ได้พัฒนาความมั่นใจที่จะกระทำพฤติกรรมสุขภาพ ใหม่ๆ ที่เขาต้องการ ตลอดจนการประคับประคองจิตใจซึ่งกันและกัน กลุ่มลักษณะนี้ผู้นำกลุ่ม จะต้องอาศัยความเข้าใจเรื่องกระบวนการกลุ่มและทักษะในการเอื้อสมาชิกได้พัฒนาดตนเองในการ แก้ปัญหาด้วยตนเอง และอาศัยความเต็มใจของสมาชิกที่จะมีส่วนร่วมด้วย

3) กลุ่มจิตบำบัดหรือกลุ่มเพื่อการรักษาบำบัดผู้ที่มีความบกพร่องทางจิต วัตถุประสงค์ของกลุ่มเป็นการรักษาความเสื่อมหน้าที่ของจิตใจ บุคลิกภาพ กลุ่มลักษณะนี้อาศัย ความชำนาญเฉพาะของผู้นำกลุ่มที่จะวินิจฉัยปัญหา ระบุปัญหาโดยพิจารณาจากประวัติในอดีตที่ นำมาสู่ความยุ่งยากทางอารมณ์ การเสียหน้าที่ในชีวิตประจำวัน กระบวนการกลุ่มไม่เน้น ประสบการณ์ร่วมของสมาชิก แต่ขึ้นกับผลการวินิจฉัยปัญหาหรือความเจ็บป่วยความผิดปกติ ต่างๆ

3.6 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการกลุ่ม

กรมสุขภาพจิต (2539) ได้กล่าวถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการกลุ่มที่สำคัญ ำไว้ดังต่อไปนี้

1) ทฤษฎีสานาม (Field Theory)

(1) พฤติกรรมเป็นผลมาจากพลังความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม

(2) โครงสร้างของกลุ่มเกิดจากการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกัน

กัน

(3) การรวมกลุ่มแต่ละครั้งจะมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยเป็น ปฏิสัมพันธ์ในรูปการกระทำ ความรู้สึก และความคิด

(4) องค์ประกอบต่างๆ ในข้อ (3) จะก่อให้เกิดโครงสร้างของกลุ่มแต่ละครั้ง ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของสมาชิกในกลุ่ม

(5) สมาชิกในกลุ่มจะมีการปรับตัวเข้าหากัน และพยายามช่วยกันทำงาน ซึ่งจะก่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และทำให้เกิดพลังหรือแรงผลักดันที่ทำให้การทำงานเป็นไปด้วยดี

2) ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interaction Theory)

(1) กลุ่มจะมีปฏิสัมพันธ์โดยการกระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งจะ เป็นปฏิสัมพันธ์ทุกๆ ด้าน คือ ด้านร่างกาย วาจา และจิตใจ

(2) กิจกรรมต่างๆ ที่ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์จะก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกขึ้น

3) ทฤษฎีสังคมมิติ (Sociometric Oriented Theory)

(1) การกระทำและจริยธรรมหรือขอบเขตการกระทำกลุ่มจะเกิดความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะศึกษาได้โดยให้สมาชิกเลือกความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างกัน (Interpersonal Choice)

(2) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาความสัมพันธ์คือ การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) หรือการใช้เครื่องมือวัดการเลือกทางสังคม (Sociometric test)

4) ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Oriented Theory)

(1) เมื่อบุคคลอยู่รวมเป็นกลุ่มจะต้องอาศัยแรงจูงใจ (Motivation) ซึ่งอาจเป็นรางวัลหรือผลจากการทำงานในกลุ่ม

(2) ในการรวมกลุ่ม บุคคลจะมีโอกาสแสดงอย่างเปิดเผย หรือพยายามป้องกันปิดบังตนเอง โดยวิธีต่างๆ (Defense Mechanism) ซึ่งแนวคิดนี้ จะใช้เป็นการวิเคราะห์กลุ่มเพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

3.7 กระบวนการเตรียมและคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม

การเตรียมและคัดเลือกสมาชิกกลุ่มนั้น จะต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1) เป้าหมายและจุดมุ่งหมายของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องแจ้งเป้าหมายและจุดมุ่งหมาย ของกลุ่มแก่สมาชิกทุกคนอย่างชัดเจน แจ่มแจ้ง

2) ระยะเวลา ความถี่ในการพบประชุมกลุ่มและสถานที่ ผู้นำกลุ่มจะพิจารณาและแจ้งให้สมาชิกทราบก่อนเริ่มกลุ่ม

3) การมาเข้ากลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะจัดเตรียมให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการเข้ากลุ่มอย่างสม่ำเสมอ และถ้าจำเป็นมาเข้ากลุ่มไม่ได้จะต้องแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบทุกครั้ง

4) การรักษาความลับของกลุ่ม เป็นเรื่องที่สมาชิกต้องทราบและยึดถือร่วมกัน เพราะฉะนั้นเรื่องราวที่เกิดขึ้นในกลุ่ม เป็นไปเพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ แก้ไขปัญหาสมาชิกแต่ละคน ถ้าไม่รักษาความลับสมาชิกก็จะไม่ยากเปิดเผยตนเอง หรือเรียนรู้ใดๆ จากกลุ่ม

6) ความเหมือนของสมาชิกกลุ่ม กลุ่มสมาชิกที่มีความเหมือนกัน ปัญหาเรื่องเดียวกัน จะมีความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือกันดี ไม่เกิดกลุ่มย่อย และสมาชิกเข้ากันได้ง่าย

7) ความสามารถในการสื่อสาร สมาชิกกลุ่มไม่ควรมีข้อจำกัดในเรื่องการสื่อสาร เช่น พูดภาษาต่างกัน

8) ความพร้อมและความเต็มใจในการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มที่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มจะได้รับประโยชน์จากกลุ่มมากกว่าผู้ที่ไม่สมัครใจและผู้ที่ไม่มีความพร้อม เช่น สามารถพูดเปิดเผยสิ่งที่ปัญหาได้ มีความเข้าใจและยอมรับกติกาของกลุ่ม ไม่เป็นผู้ที่ก้าวร้าวหรือเหนียวอายเกินไป

9) สมาชิกที่ไม่เหมาะกับกลุ่ม เช่น ผู้ที่หวาดระแวงเกินไป หมกมุ่นกับตนเอง มากๆ ซึมเศร้าอย่างหนัก และคิดจะฆ่าตัวตายตลอดเวลา เป็นต้น

10) การสิ้นสุดกลุ่ม ควรปิดลงด้วยความหวังและมุมมองในด้านบวก เพื่อสมาชิกจะได้กลับไปดำรงชีวิตอย่างเข้มแข็ง และคำนึงถึงการค้นหาความหมายในชีวิต การให้ความมั่นใจเป็นสิ่งที่พึงส่งเสริมในตอนสุดท้ายของกลุ่ม สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมส่งเสริมประสบการณ์ด้านบวกซึ่งกันและกัน (อรัญญา ตัญย์ศิริ, 2539 อ้างถึงใน เกษมณี ชติยะ, 2548)

3.8 โครงสร้างทางกายภาพของการทำงานกลุ่ม

ในการดำเนินการจัดกระบวนการกลุ่มให้ประสบความสำเร็จ ผู้ดำเนินการกลุ่มควรคำนึงถึงโครงสร้างในการทำกลุ่มดังนี้

1) ลักษณะของกลุ่ม ควรเป็นลักษณะของกลุ่มปิด โดยกลุ่มจะไม่มีารรับสมาชิกใหม่ แม้ว่าสมาชิกกลุ่มจะออกจากกลุ่มไปแล้วก็ตาม เพราะอาจทำให้เกิดปัญหาเรื่องความไว้วางใจ

2) ขนาดของกลุ่ม ฌฐฐฐฐ ฐฐฐฐฐ (2551) กล่าวว่าขนาดของกลุ่มเป็นปัจจัยสำคัญในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ถ้าสมาชิกมากเกินไปกระบวนการปฏิสัมพันธ์จะแตกต่างกันไปด้วย จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมไม่ควรเกิน 15 คน ซึ่งจะทำให้กลุ่มเกิดประสิทธิภาพและมีความเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรมซึ่งสอดคล้องกับ จำเญญฐ ฐฐฐฐฐ และคณฐ (2521 อ้างถึงใน ฐฐฐฐฐ ฐฐฐฐฐ, 2542) ได้แสดงความคิดเห็นพอสรุปได้ว่า นักจิตวิทยานิยมศึกษากลุ่มขนาดเล็กที่มีสมาชิกไม่เกิน 15 คน เพราะจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและความเคลื่อนไหวในกลุ่มได้ง่าย ถ้ามีสมาชิกมากเกินไปสมาชิกทุกคนอาจไม่มีโอกาสได้แสดงความต้องการของตนได้ ซึ่งจะทำให้บรรยากาศน่าเบื่อหน่าย สมาชิกจะไม่เกิดความสนใจ และอาจออกจากกลุ่มไปในที่สุด ในการวิจัยครั้งนี้ผู้ใช้กลุ่มที่มีขนาด 12 คน เพราะทำให้เกิดการ

เปลี่ยนแปลงและเคลื่อนไหวในกลุ่มได้ง่าย ซึ่งเป็นปัจจัยประกอบประการหนึ่งในการจัดกิจกรรม กระบวนการกลุ่มเพื่อให้เกิดการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

3) ระยะเวลาในการทำกลุ่ม แต่ละครั้งควรใช้เวลาประมาณ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที สูงสุดควรไม่เกิน 2 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับลักษณะของกลุ่มและความพร้อมของสมาชิก สำหรับความถี่นั้นควรอยู่ในช่วง 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ ขึ้นอยู่กับพัฒนาการของกลุ่ม การประชุมกลุ่มอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีเวลาที่จะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้มากขึ้น (เกษมณี ชิตยะ, 2548) สอดคล้องกับ ญัฐภูมิ ภิบาล (2551) สรุปว่า เวลาและจำนวน ครั้งในการจัดกระบวนการกลุ่มนั้น ควรจัด 8-12 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลาประมาณ 50 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมาชิกภายในกลุ่มและพัฒนาการของบุคคลเป็นสำคัญ สำหรับในการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยจัดกระบวนการกลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยจัด 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์

4) สถานที่จัดกลุ่มควรมีลักษณะเป็นส่วนตัว เป็นสัดส่วน ปราศจากการรบกวน อากาศถ่ายเทสะดวก จัดสถานที่นั่งให้พอนั่งล้อมวงได้ และสมาชิกสามารถมองเห็นกันชัดเจน อาจมีเก้าอี้ให้สมาชิกนั่งหรือนั่งล้อมวงกับพื้นก็ได้ (เกษมณี ชิตยะ, 2548)

3.9 การจัดประสบการณ์เรียนรู้ในกลุ่ม

Marram (1978 อ้างถึงใน นิธิยาภรณ์ สุทธิณัน, 2544) ได้กล่าวไว้ว่า การจัดประสบการณ์เรียนรู้ภายในกลุ่ม ประกอบด้วย 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 ระยะสร้างสัมพันธภาพ สร้างความรู้สึกปลอดภัย (The Introductory Phase or Initiating Phase) เป็นระยะเริ่มต้นในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกในกลุ่มและสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิก ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นผู้สร้างบรรยากาศแห่งความเป็นมิตร สร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยให้กับสมาชิกกลุ่มในตอนเริ่มต้นของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรทำให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเข้าใจจุดมุ่งหมายของการทำกลุ่ม กฎและแนวทางในการปฏิบัติ ในฐานะสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างความรู้สึกผ่อนคลายขึ้นในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องส่งเสริมให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึก ได้แสดงความคิดเห็นของตนออกมาเพื่อก่อให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้แก่สมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มว่าสมาชิกทุกคนจะต้องต่อสู้ปัญหาหรืออุปสรรคเหมือนกัน ซึ่งการรับรู้เช่นนี้เป็นการสร้างพื้นฐานร่วมกันให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

การสร้าง ความไว้วางใจ (Trust) ให้เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่มด้วยกันแสดงท่าทีที่อบอุ่น เป็นมิตร สนใจ ตั้งใจฟัง เข้าใจ ยอมรับในความคิดเห็นและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม โดยไม่ได้ใช้ความคิดของตนเองเป็นเครื่องตัดสิน การสร้างความไว้วางใจในตัวผู้นำกลุ่มขึ้นกับสมาชิก การประสานสายตาระหว่างสนทนา เป็นการสร้างความไว้วางใจที่เกิดขึ้น

เมื่อมีความไว้วางใจเกิดขึ้น สมาชิกกลุ่มจะเต็มใจที่จะเปิดเผยความคิด ระบายความรู้สึก และประสบการณ์ของตน จะมีความมั่นใจในการให้และรับความช่วยเหลือจากสมาชิก

คนอื่น โดยมีการเปิดเผยตนเอง มีการเล่าปัญหาส่วนตัวที่รบกวนจิตใจให้สมาชิกคนอื่นฟัง โดยไม่มีการซักถาม ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่นกล้าที่จะเปิดเผยตนเองด้วย มีผลให้สมาชิกลดความวิตกกังวล ในระยะสร้างสัมพันธภาพนี้จะมีการสร้างปทัสถาน (Norm) ของกลุ่มเพื่อเป็นกฎเกณฑ์ พื้นฐานสำหรับสมาชิกกลุ่มใช้เป็นเกณฑ์ในการปฏิสัมพันธ์ และปทัสถานนี้ผู้นำกลุ่มได้สร้างขึ้นแล้วในบางส่วนก่อนการเข้ากลุ่ม และสมาชิกมีส่วนร่วมสร้างบางส่วนในขณะที่ทำกลุ่ม

ระยะที่ 2 ระยะดำเนินการ (Working Phase) ระยะนี้สมาชิกจะมีความรู้สึกไว้วางใจและเชื่อมั่นในกลุ่ม จะทำให้สมาชิกในกลุ่มมีการระบายความรู้สึกนึกคิด แลกเปลี่ยนประสบการณ์และมีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น สมาชิกกลุ่มจะมุ่งความสนใจอยู่ที่ปัญหา ยอมรับว่าตนเองมีปัญหา หาทางแก้ปัญหาและเลือกวิธีแก้ไขปัญหามีเพื่อนสมาชิกในกลุ่มคอยให้ความช่วยเหลือสนับสนุน การที่ได้รับโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์นี้ จะทำให้เกิดความคิดใหม่ๆ มาใช้ในการปรับปรุงแก้ไขปัญหาของตน นอกจากนี้ความเชื่อมั่นในกลุ่มจะทำให้สมาชิกสามารถรับข้อมูลย้อนกลับและให้ข้อมูลย้อนกลับไปยังเพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้ สมาชิกจะมีบทบาททั้งผู้ให้และผู้รับ สมาชิกจะรู้สึกว่าตนเองมีค่าและมีศักดิ์ศรีมากขึ้น สามารถเข้าใจปัญหาของตนเองช่วยเหลือสมาชิกคนอื่นให้เข้าใจและแก้ไขปัญหาบางอย่างได้ ระยะนี้จึงเป็นระยะระดมพลังของสมาชิกทุกคนมาแก้ไขปัญห

ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่สำคัญในการให้กลุ่มได้บรรลุจุดมุ่งหมาย เสริมสร้างความเชื่อมั่นของสมาชิก เอื้ออำนวยให้กลุ่มได้อภิปรายปัญหา และหาแนวทางแก้ไขช่วยเหลือในการทดสอบความถูกต้องเพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจในการนำวิธีไปใช้ในการแก้ปัญหาคต่อไป

ระยะที่ 3 ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่ม (Final Phase) เป็นระยะที่ผู้นำกลุ่มจะต้องสรุปประสบการณ์ทั้งหมดในการทำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องช่วยให้สมาชิกในกลุ่ม ประเมินความก้าวหน้า ความเปลี่ยนแปลงในทางอกงามของตนเอง และความสำเร็จของกลุ่ม นอกจากจะใช้ในการประเมินผลด้วยวาจาของสมาชิกในกลุ่มแล้ว ยังต้องประเมินจากพฤติกรรมของสมาชิกที่แสดงออกจากการประเมินของบุคคลอื่น นอกกลุ่มและบางครั้งอาจมีเกณฑ์ที่ตั้งไว้เฉพาะเจาะจงเมื่อสิ้นสุดการทำกลุ่ม เช่นสมาชิกกลุ่มได้รับประโยชน์เต็มที่จากการทำกลุ่มหรือไม่ สมาชิกมีความรู้สึกที่ตนเองสามารถเผชิญปัญหาและจัดการชีวิตด้วยตนเองได้หรือไม่ เป็นต้น ก่อนสิ้นสุดการทำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรบอกให้สมาชิกกลุ่มทราบล่วงหน้า และในกรณีสมาชิกกลุ่มบางรายเกิดความวิตกกังวลที่จะสิ้นสุดการทำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องให้โอกาสสมาชิกกลุ่มได้ระบายความรู้สึกนึกคิดอย่างเต็มที่ พร้อมทั้งพยายามชี้แนะให้เห็นถึงประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับเมื่อออกจากกลุ่ม

3.10 เทคนิควิธีในการจัดการกระบวนการกลุ่ม

สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2541) และ สมชาติ กิจยรรยง (2539) ได้กล่าวถึงเทคนิคและวิธีการที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มโดยเป็นเทคนิคที่เน้นกระบวนการกลุ่มและใช้กิจกรรมกลุ่มเป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญ ซึ่งมีเทคนิควิธีการที่สำคัญ ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มไว้อย่างสอดคล้องกันดังนี้

1) เกม (Game) การใช้กิจกรรมเกม เป็นการให้สมาชิกเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่ผู้เล่นยินยอมตกลงกันที่จะปฏิบัติตามเงื่อนไขใดเงื่อนไขหนึ่งเพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งมักจะมีผลในรูปของการแพ้ ชนะ การเล่นเกมจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้ยุทธวิธีต่างๆ ที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ และได้ฝึกฝนเทคนิคและทักษะที่ต้องการ รวมทั้งช่วยให้เกิดความสนุกสนาน

2) บทบาทสมมติ (Role – Play) การใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ โดยใช้ตัวละครที่สมมติขึ้นจากสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่ใกล้เคียงความเป็นจริง มาเป็นเครื่องมือในการจัดกิจกรรม โดยให้แสดงบทบาทสมมตินั้นๆ และแสดงความรู้สึกนึกคตินั้นออกมา วิธีการนี้ช่วยให้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ได้อย่างลึกซึ้ง และช่วยให้เข้าใจถึงบทบาทที่ต่างไปจากตน

3) กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นการใช้กรณีหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงมาดัดแปลงและใช้เป็นสื่อ ตัวอย่าง หรือเครื่องมือ ในการศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน เป็นการช่วยฝึกฝน การใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหลายๆ แบบ วิธีการนี้ช่วยให้คิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน นอกจากนั้นยังช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง

4) สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการใช้สถานการณ์ที่จำลองขึ้นให้เหมือนจริง หรือใกล้เคียงกับความเป็นจริงมาเป็นเครื่องมือ โดยให้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์และมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ และใช้ข้อมูลความเป็นจริงในสภาพการณ์นั้น ในการตัดสินใจและแก้ปัญหาต่างๆ ในสถานการณ์จำลอง ทำให้ได้ทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่ในชีวิตจริงอาจไม่กล้าแสดง การใช้สถานการณ์จำลองจะช่วยให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้งในองค์ประกอบที่ซับซ้อนของความเป็นจริง

5) กลุ่มย่อย (Small Group) การใช้กลุ่มย่อยช่วยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างทั่วถึง รวมทั้งให้สมาชิกได้เรียนรู้จากกันและกัน คือได้เรียนรู้ความรู้สึก พฤติกรรมการปรับตัว การมีปฏิสัมพันธ์ การเรียนรู้บทบาทหน้าที่ การแก้ปัญหาและการตัดสินใจร่วมกัน การใช้เทคนิคกลุ่มย่อยมีหลายวิธีด้วยกัน แล้วแต่ผู้จัดจะคิดค้น แต่ที่นิยมใช้จะเป็นกลุ่มระดมสมอง (Brainstorming Group)

ส่วน อภิชาติ ภูประเสริฐ (2542) ได้กล่าวถึงเทคนิคกระบวนการกลุ่มไว้ว่า สามารถจัดได้มากมายหลายวิธี โดยปรับกิจกรรมต่างๆ ให้เหมาะสมกับวัยเรียน ระดับชั้น พัฒนาการและเนื้อหาประสบการณ์ ดังนี้คือ

- 1) การศึกษาค้นคว้าและการศึกษานอกสถานที่
- 2) การรายงานและการอภิปราย
- 3) การทดลองปฏิบัติและการปฏิบัติจริง
- 4) การสัมภาษณ์ และเชิญวิทยากร
- 5) การใช้บทบาทสมมติและสถานการณ์จำลอง
- 6) การให้ข่าว เหตุการณ์ประจำวัน
- 7) การสาธิต การจัดนิทรรศการ
- 8) การใช้กรณีตัวอย่าง
- 9) การจัดนิทรรศการ ป้ายนิเทศ
- 10) การใช้สื่อและอุปกรณ์การสอน

อาจกล่าวได้ว่า เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมกลุ่มนั้น มีหลากหลายวิธี และต้องดำเนินการอย่างมีขั้นตอน ในการที่จะเลือกใช้วิธีการใด ควรคำนึงถึงหลักการของแต่ละแบบตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นหรือสภาพของสมาชิกเพื่อให้การจัดกิจกรรมกลุ่มบรรลุเป้าหมาย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่มในการพัฒนาทักษะชีวิตในนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ ที่หลากหลายมาใช้ในการประกอบกิจกรรมในกระบวนการกลุ่ม เช่น การอภิปรายกลุ่ม กลุ่มย่อย บทบาทสมมติและกรณีศึกษา ฯลฯ เพราะกระบวนการกลุ่ม เน้นการช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างถูกต้อง พิจารณาสถานการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเองตามสภาพความเป็นจริงในปัจจุบัน รู้จักคิด วิเคราะห์ และประเมินตนเองในข้อดี ข้อเสีย สิ่งที่ถูกสิ่งที่ไม่ดี มีความรับผิดชอบ มีความมุ่งมั่นและมีเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองสามารถตัดสินใจในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จได้

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยในประเทศ

4.1.1 งานวิจัยเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม

ณัฐวุฒิ ภิโญทรัพย์ (2551) ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มต่อการพัฒนาความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาความมีระเบียบวินัยในตนเอง มีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้น

เกษมณี ชติยะ (2548) ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างทักษะการป้องกันตนเองในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเกิดทักษะในการป้องกันตนเองด้านการตระหนักรู้ในตนเองและเห็นใจผู้อื่น ความภาคภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และสามารถคิดวิเคราะห์และเกิดความคิดสร้างสรรค์

สุวิทย์ สุขหมั่น (2546) ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาพฤติกรรมจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพัฒนาเด็ก สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการพัฒนาพฤติกรรมจริยธรรมโดยใช้กระบวนการกลุ่ม มีพัฒนาการทางพฤติกรรมจริยธรรมสูงขึ้น

นิธยาภรณ์ สุทธินุ่น (2544) ศึกษาผลการใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับให้แรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันโรคและลดภาวะเสี่ยงต่อไข้เลือดออกของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 พบว่า พฤติกรรมการป้องกันโรคไข้เลือดออกของนักเรียนประถมศึกษาก่อนการใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกับให้แรงสนับสนุนทางสังคม และก่อนใช้การสอนโดยวิธีปกติ

ปิยะพล ทรวงอาจ (2542) ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมคู้กันในช่วงเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านนาเรือง สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม มีค่าเฉลี่ยร้อยละความถี่พฤติกรรมการคู้กันในช่วงเรียนหลังการใช้กระบวนการกลุ่มลดลงจากก่อนการใช้กระบวนการกลุ่ม

4.1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต

เพียงเพ็ญ เอี่ยมละออ (2542) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาทักษะชีวิตในเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนที่กระทำผิด อยู่ระหว่างการฝึกและอบรมที่สถานพินิจ จำนวน 8 ราย ผลการวิจัย พบว่าเยาวชนกระทำผิดซ้ำที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนทักษะชีวิตในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การปฏิเสธต่อรอง และการจัดการกับอารมณ์สูงขึ้น

วาลิณี ชุ่มกิ่ง (2549) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 โรงเรียนบ้านโนนม่วง จังหวัดขอนแก่น ที่มีค่าคะแนนทักษะชีวิตต่ำกว่าเกณฑ์ จำนวน 16 คน ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย มีค่าคะแนนทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยสูงขึ้น

มาริสรา รัตนโสภ (2550) ศึกษาผลการใช้กระบวนการกลุ่มพัฒนาทักษะชีวิตต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง จังหวัดหนองบัวลำภู ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จำนวน 15 คน ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น

สุทัศน์ สุรสิทธิ์สานนท์ (2549) ได้ศึกษาผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอนองม่วง จังหวัดลพบุรี กลุ่มตัวอย่าง 66 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และ

กลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 33 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ด้านความดี ด้านความเก่ง ด้านความสุข และภาพรวม สูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วรรณรัตน์ แก้วมงคล (2543) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม จำนวน 80 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 40 คน พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ความรับผิดชอบในตนเอง เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพและทักษะการจัดการกับความเครียดสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

4.1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวกับเด็กติดเกม

สุคนธ์ โชติชัยสถิตย์ (2548) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการควบคุมตนเองของวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547 และเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ จำนวน 12 คน ผลการวิจัย พบว่านักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษามีคะแนนการควบคุมตนเองสูงขึ้น

จารวี ยั่งยืน (2549) ศึกษาสัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน การเปิดรับสื่อเกมออนไลน์กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ พบว่า มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์และสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับสูง สัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน และการเปิดรับสื่อออนไลน์อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งยังพบว่าเพศ รายรับจากผู้ปกครอง คะแนนเฉลี่ยสะสม และการเปิดรับสื่อเกมออนไลน์ที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์แตกต่างกัน

4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Colwell & Payne (2000 อ้างถึงใน สุคนธ์ โชติชัยสถิตย์, 2548) ได้ศึกษาผลกระทบทางด้านลบของวัยรุ่นที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ จำนวน 204 คน ที่ภาคเหนือของกรุงลอนดอน พบว่า เป็นบุคคลที่ถูกสังคมทอดทิ้ง เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ พฤติกรรมถดถอยจากความเป็นจริง ทั้งนี้จะแตกต่างกันระหว่างเพศชายกับเพศหญิง โดยเพศชายคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองและการมีมนุษยสัมพันธ์ต่ำ ส่วนเพศหญิงคะแนนจะอยู่ในเกณฑ์ปกติ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเนื้อหาของเกมที่เด็กเล่นด้วย

Orkin and Wendie (1996) ได้นำแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิตมาใช้ในการเรียนการสอนในนักเรียนระดับประถมศึกษา ซึ่งมีความบกพร่องทางด้านทักษะทางสังคม การทำงานร่วมกัน การแก้ปัญหา และการสร้างสัมพันธภาพ ผลการศึกษาพบว่า เด็กนักเรียนปรับปรุง

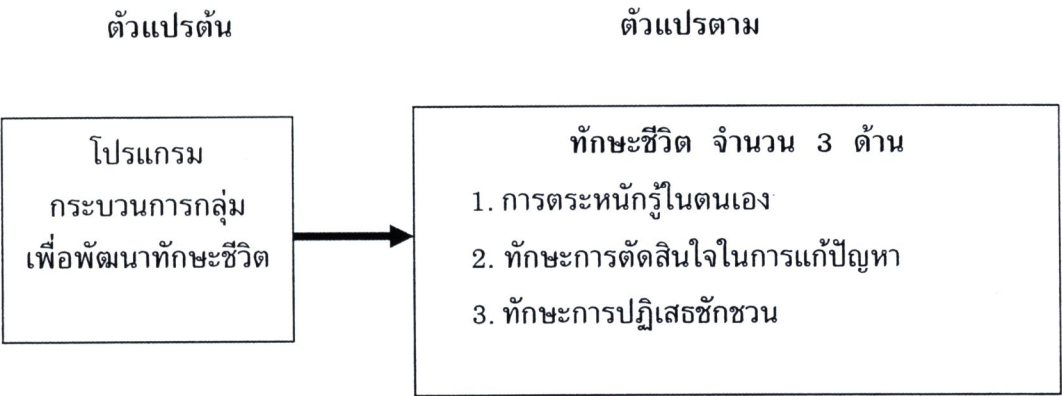
ตนเองในเรื่องการใช้คำพูด มีความเข้าใจในเรื่องของการใช้ทักษะชีวิต และมีการพัฒนาตนเองในการวางแผนการดำเนินชีวิตในอนาคต

Bary and Sheldon (1996) ได้ศึกษาถึงวิธีการจัดการกับพฤติกรรมการหลบหนีออกจากบ้านของเยาวชน โดยการจัดโปรแกรมกลุ่มและนำแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต มาสอนเยาวชนในการจัดการกับอารมณ์ และการควบคุมตนเอง และนำเสนอผ่านสื่อมวลชนต่างๆ เพื่อความร่วมมือในการช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาให้กับเยาวชน

Artzt (1996 อ้างถึงใน ญัฐวุฒิ ภิโญทรัพย์, 2551) ได้ศึกษาการพัฒนาพฤติกรรมการแก้ไขปัญหาโดยการประเมินการสื่อสารในกลุ่มการร่วมมือการเรียนรู้ โดยทำการศึกษาแก่นักเรียนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็นพฤติกรรมการแก้ปัญหาในวิชาคณิตศาสตร์ พฤติกรรมการแก้ปัญหาได้แก่ อ่าน เข้าใจ ค้นหา วิเคราะห์ วางแผน ลงมือทำ พิสูจน์ผล ดู และฟัง โดยใช้กิจกรรมกลุ่มย่อยเป็นเครื่องมือ ซึ่งจากการวิจัยแสดงให้เห็นว่าผลที่เกิดขึ้นเป็นไปในทางบวก กิจกรรมกลุ่มย่อยจะช่วยเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการถาม อธิบายและอื่นๆ อีกได้มากขึ้น สามารถสรุปได้ว่า กระบวนการเรียนรู้ของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มย่อยนี้จะมีความกระตือรือร้นในการทำงานร่วมกันมากขึ้น จะรู้สึกมีความสุขในกลุ่ม มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสมมากขึ้น พร้อมทั้งมีทักษะทางสังคมในการทำกิจกรรมกลุ่มย่อยอีกด้วย

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ทักษะชีวิต (Life skills) เป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมให้เกิดกับบุคคลต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อความจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคม องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994 อ้างถึงใน สมฤทธิ์ สันต, 2547) ได้กล่าวถึงความจำเป็นของทักษะชีวิตว่าเป็นที่ควรส่งเสริมให้กับเด็กและเยาวชน เนื่องจากในสภาพสังคมปัจจุบันวัยรุ่นเป็นจำนวนมากมีแนวโน้มที่จะมีปัญห สุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ได้แก่ การใช้สารเสพติด การสูบบุหรี่ การฆ่าตัวตาย หรือแม้กระทั่งการติดเกมคอมพิวเตอร์ ซึ่งอาจนำไปสู่การกระทำความผิด ดังนั้น การป้องกันหรือการแก้ไขปัญหาเหล่านี้ จะต้องให้คำปรึกษา แนะนำ ฝึกฝนทักษะ เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาในกลุ่มเด็กวัยรุ่น พร้อมทั้งชี้แนวทางส่งเสริมให้เขาเหล่านั้นได้มีความสามารถในการจัดการกับความเครียด และความกดดันต่างๆ ซึ่งจะทำให้เยาวชนมีความเข้มแข็ง สามารถปรับตัวเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม และอยู่ในสถานการณ์หรือสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ ในด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหา และทักษะการปฏิเสธชักชวน ดังมีกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 4 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

