

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental design) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตและเปรียบเทียบคะแนนทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ ที่เข้าร่วมโปรแกรมและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต โดยมีขั้นตอนดำเนินการวิจัยดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีรูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental design) โดยมีรูปแบบ Control group, Pretest-Posttest design ซึ่งใช้ 2 กลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการวัดผล 2 ครั้ง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ลัดดาอะยะวงศ์, 2543) เขียนเป็นแผนภูมิได้ดังนี้

E-group	O_{E1}	X	O_{E2}
C-group	O_{C1}		O_{C2}

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการทดลอง

X	แทน โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
O_{E1}	แทน ทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
O_{E2}	แทน ทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
O_{C1}	แทน ทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม
O_{C2}	แทน ทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

โดย กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเลยที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 และเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ตามรายงานการคัดกรองด้วยแบบทดสอบการติดเกม (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2550) จำนวน 85 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเลยที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 และเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ จำนวน 24 คน ซึ่งมีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

- (1) คัดเลือกนักเรียนโดยวิธีจับฉลากพร้อมทั้งสอบถามนักเรียนที่สนใจ และสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 24 คน
- (2) ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดทักษะชีวิต (Pre-test)
- (3) นำคะแนนของนักเรียนจากที่เรียงจากน้อยไปหามาก จำนวน 24 คน มาจับคู่กัน เป็นสองกลุ่มโดยใช้วิธีการจับกลุ่มแบบคู่ (Matched-groups Design) เพื่อให้ได้ค่าคะแนนเฉลี่ยที่ใกล้เคียงกันมากที่สุด (ชัยพร วิชชาวุธ และคณะ, 2535)
- (4) นำกลุ่มทั้งสองกลุ่มมาสุ่มกลุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) อีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน
- (5) กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต จำนวน 12 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมเข้าร่วมกิจกรรมตามปกติของโรงเรียน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ (Independent variable) คือ โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

3.2 ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ คะแนนทักษะชีวิตในด้าน

- (1) การตระหนักรู้ในตนเอง
- (2) การตัดสินใจในการแก้ปัญหา
- (3) การปฏิเสธชักชวน

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี 2 ประเภท คือ

4.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดทักษะชีวิต ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยพัฒนามาจากเพียงเพ็ญ เอี่ยมละออ (2542) และสุทัศน์ สุรสิทธิ์สานนท์ (2549) เป็นแบบวัดทักษะชีวิต จำนวน 30 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4

ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต 3 ด้าน ดังนี้

4.1.1 ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง จำนวน 10 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายทางบวก 4 ข้อ ประกอบด้วยข้อ 12 14 19 22 ข้อความที่มีความหมายทางลบ 6 ข้อ ประกอบด้วยข้อ 3 5 16 21 24 29

4.1.2 ด้านการตัดสินใจในการแก้ปัญหา จำนวน 10 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายทางบวก 5 ข้อ ประกอบด้วยข้อ 1 4 8 23 26 ข้อความที่มีความหมายทางลบ 5 ข้อ ประกอบด้วยข้อ 6 10 13 17 25

4.1.3 ด้านการปฏิเสธชักชวน จำนวน 10 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายทางบวก 4 ข้อ ประกอบด้วยข้อ 9 15 20 27 ข้อความที่มีความหมายทางลบ จำนวน 6 ข้อ ประกอบด้วยข้อ 2 7 11 18 28 30

รวมข้อความในแบบวัดทักษะชีวิตทั้งหมด 30 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายทางบวก 13 ข้อ ข้อความที่มีความหมายทางลบ 17 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางบวก จำนวน 13 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 4 8 9 12 14 15 19 20 22 23 26 และ 27

ตอบมากที่สุด	ให้	4	คะแนน
ตอบมาก	ให้	3	คะแนน
ตอบน้อย	ให้	2	คะแนน
ตอบน้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบ จำนวน 17 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2 3 5 6 7 10 11 13 16 17 18 21 24 25 28 29 และ 30

ตอบมากที่สุด	ให้	1	คะแนน
ตอบมาก	ให้	2	คะแนน
ตอบน้อย	ให้	3	คะแนน
ตอบน้อยที่สุด	ให้	4	คะแนน

การคิดคะแนน

คะแนนต่ำสุดคือ 30 คะแนน คะแนนสูงสุดคือ 120 คะแนน และรวมคะแนนทั้งหมด 30 ข้อ ของนักเรียนที่ตอบแบบวัดเข้าด้วยกัน เป็นคะแนนทักษะชีวิตของนักเรียนแต่ละคน ซึ่งคะแนนที่ได้จะเป็นตัวดัชนีที่บอกถึงระดับทักษะชีวิตของนักเรียนแต่ละคนตามหลักเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น ดังนี้

1) นักเรียนที่มีคะแนนทักษะชีวิต อยู่ในช่วงสูงกว่าเกณฑ์ปกติ คือ มีคะแนนมากกว่า 100 คะแนนขึ้นไป หมายถึง นักเรียนที่มีทักษะชีวิตสูง

2) นักเรียนที่มีคะแนนทักษะชีวิต อยู่ในช่วงคะแนนเกณฑ์ปกติ คือ มีคะแนนอยู่ระหว่าง 80 – 100 คะแนน หมายถึง นักเรียนที่มีทักษะชีวิตปกติ

3) นักเรียนที่มีคะแนนทักษะชีวิต อยู่ในช่วงเกณฑ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ คือ มีคะแนนต่ำกว่า 80 คะแนนลงมา หมายถึง นักเรียนที่มีทักษะชีวิตต่ำ

4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต คือ โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยพัฒนาและปรับปรุงจาก กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2550) โดยมีวัตถุประสงค์ในการพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ ในด้าน การตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการตัดสินใจในการแก้ปัญหาและด้านการปฏิเสธชักชวน โดยใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่มจำนวน 12 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม

5. การสร้างและหาประสิทธิภาพของเครื่องมือ

5.1 แบบวัดทักษะชีวิต ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาจากแบบวัดทักษะชีวิตของเพ็ญเพ็ญเยี่ยมละออ (2542) และแบบสอบถามประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของสุทัศน์ สุรสิทธิ์สนน (2549) โดยมีลำดับขั้นดังนี้

5.1.1 ศึกษาข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต พฤติกรรม และลักษณะของนักเรียนที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการตัดสินใจในการแก้ปัญหา และทักษะการปฏิเสธชักชวน

5.1.2 สร้างข้อความที่เกี่ยวกับทักษะชีวิต ทั้ง 3 ด้าน โดยให้มีข้อความที่มีความหมายทางบวกและข้อความที่มีความหมายทางลบ จำนวน 60 ข้อ ให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) การใช้ภาษา พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไข

5.1.3 นำแบบวัดทักษะชีวิตที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ที่ไม่ได้เข้าร่วมการวิจัย จำนวน 30 คน

5.1.4 ทำการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดทักษะชีวิตโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item – Total Correlation) ได้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก .20 ขึ้นไป จำนวน 30 ข้อ

5.1.5 ทำการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทักษะชีวิตโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทักษะชีวิตทั้งฉบับเท่ากับ 0.86

ตารางที่ 3 แสดงตัวอย่างแบบวัดทักษะชีวิต

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
การตระหนักรู้ในตนเอง					
0	นักเรียนสามารถยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้				
00	นักเรียนรู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าเพื่อนในทุกๆ เรื่อง				
การตัดสินใจในการแก้ปัญหา					
000	นักเรียนเลือกที่จะกระทำในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสมเสมอ				
0000	นักเรียนรู้สึกกังวลใจกับการตัดสินใจของตนเอง				
การปฏิเสธชักชวน					
000	นักเรียนสามารถพูดให้เพื่อนคล้อยตามได้				
000000	นักเรียนรู้สึกอึดอัดใจทุกครั้งที่ต้องปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนเล่นเกม				

5.2 เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิต คือ โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ โดยมีขั้นตอนการสร้างดังนี้

5.2.1 ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์ กระบวนการกลุ่ม และองค์ประกอบของทักษะชีวิตในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการตัดสินใจในการแก้ปัญหา และทักษะการปฏิเสธชักชวน

5.2.2 นำแนวคิดที่ได้จากข้อ 5.2.1 มาสร้างเป็นโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ในนักเรียนที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ โดยจัดโปรแกรมกระบวนการกลุ่ม จำนวน 12 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ในแต่ละกิจกรรมกระบวนการกลุ่มจะมีกระบวนการจัดกิจกรรม 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุป พร้อมทั้งประเมินผลกิจกรรม ซึ่งการจัดกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม จะใช้เทคนิคการอภิปรายกลุ่มกลุ่มย่อย บทบาทสมมติและกรณีศึกษาซึ่งมีโครงสร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ ดังนี้

- ครั้งที่ 1 เปิดกลุ่มและสร้างสัมพันธภาพ
- ครั้งที่ 2-3 พัฒนาด้านการตระหนักรู้ในตนเอง
- ครั้งที่ 4 พัฒนาด้านการตระหนักรู้ในตนเองและทักษะการตัดสินใจในการแก้ปัญหา
- ครั้งที่ 5-8 พัฒนาทักษะการตัดสินใจในการแก้ปัญหา
- ครั้งที่ 9-10 พัฒนาทักษะการปฏิเสธชักชวน
- ครั้งที่ 11-12 พัฒนาทักษะการตัดสินใจในการแก้ปัญหา/ปิดกลุ่ม

ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหามากที่สุด เนื่องจากผู้วิจัยมีเป้าหมายให้นักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์สามารถดูแลตนเองให้รู้จักเล่นเกมอย่างมีประโยชน์ รู้จักแบ่งเวลา มีความรับผิดชอบ มีกฎกติกาในการเล่นอย่างชัดเจน ฝึกคิดและการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล สามารถเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของพฤติกรรมเสี่ยง ให้เขายอมรับว่าเขามีพฤติกรรมเสี่ยงหรือไม่ นำไปสู่การคิดตระหนักถึงผลดีผลเสียของการเล่นเกม การติดเกมเป็นปัญหาหลักหรือไม่ โดยการฝึกอบรมรายกลุ่ม แบ่งกลุ่มย่อย แสดงบทบาทสมมติและศึกษากรณีศึกษา ดังได้แสดงไว้ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 โครงสร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดประสงค์	สาระสำคัญ	ทักษะชีวิต
1.	- เปิดกลุ่ม - กลุ่มย่อย - ปฐมนิเทศ - กิจกรรม “ตบมือ”	1. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบ บทบาทหน้าที่ และร่วมกันกำหนดรายละเอียดที่จำเป็นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ และความสนุกสนาน 3. เพื่อสร้างความพร้อมเพรียงและความเป็นระเบียบ	การทำกิจกรรมใดๆ ถ้าหากเราปฏิบัติตามกฎและแบบแผนที่ถูกต้อง ก็สามารถทำให้เกิดความพร้อมเพรียงและก่อให้เกิดระเบียบได้ในสังคม	

ตารางที่ 4 โครงสร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มเสี่ยงติด
เกมคอมพิวเตอร์ (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดประสงค์	สาระสำคัญ	ทักษะชีวิต
2.	- กลุ่มย่อย - การอภิปราย กลุ่ม เรื่อง “มองส่วนดี มีพลังชีวิต”	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สำรวจความสามารถ ของตนเองและผู้อื่น 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม รู้สึกมีคุณค่า มีความ ภาคภูมิใจในตนเอง และเกิดความมั่นใจใน ความสามารถของ ตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เติมเต็มความรักและ ความมีค่าในตนเองและ ผู้อื่นได้	การที่คนเราจะมี ความรู้สึกที่ดีต่อ ตนเอง เห็นคุณค่า ของตนเองได้นั้น จะต้องมองเห็นข้อดี ของตนเองเสียก่อน แต่ในสภาพปัจจุบัน คนเรามักเคยชินที่ จะมองเห็นข้อเสีย ของตนเองและผู้อื่น เท่านั้น ทำให้คุณค่า ของตนเองและผู้อื่น ต่ำกว่าความเป็นจริง เพราะฉะนั้นการได้รู้ ข้อดีของตนเองย่อม นำไปสู่การมองโลก ในแง่ดี และมี สัมพันธภาพที่ดีต่อ คนอื่น	- ทักษะการ ตระหนักรู้ใน ตนเอง

ตารางที่ 4 โครงสร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มเสี่ยงติด
เกมคอมพิวเตอร์ (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดประสงค์	สาระสำคัญ	ทักษะชีวิต
3.	- กลุ่มย่อย - กรณีศึกษา - การอภิปราย กลุ่ม เรื่อง “นี่แหละ...ตัวฉัน”	1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจลักษณะของตนเองทั้งในส่วนดีและส่วนที่ต้องการปรับปรุง 2. เพื่อให้สมาชิกบอกประโยชน์ของการตระหนักในข้อดีและข้อบกพร่องของตนได้ 3. เพื่อให้สมาชิกเลือกแนวทางปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองได้	การรู้จักจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง รวมทั้งการยอมรับข้อบกพร่องจากจุดด้อยนั้นๆ ได้ และพร้อมที่จะหาทางปรับปรุงแก้ไข จะทำให้บุคคลมีความสุข ปราศจากปมด้อยที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ	- ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง
4.	- เกม - กลุ่มย่อย - กรณีศึกษา - การอภิปราย กลุ่ม เรื่อง “ยังคิด...ก่อนตัดสินใจ”	เพื่อให้สมาชิกตระหนักในกระบวนการตัดสินใจของตนเอง และมีการตัดสินใจที่ดีขึ้น	การตัดสินใจที่ดีจะช่วยให้ชีวิตเราดำเนินไปได้ดีขึ้น ไปสู่เป้าหมายที่เราต้องการได้ดีขึ้น รู้ว่ามีทางเลือกอะไรบ้าง และแต่ละทางเลือกมีข้อดีข้อเสียอย่างไร การตัดสินใจที่ดีจึงควรมีข้อมูลช่วยในการตัดสินใจ โดยเฉพาะในเรื่องที่มีความสำคัญต่อชีวิต	- ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง - ทักษะการตัดสินใจในการแก้ปัญหา

ตารางที่ 4 โครงสร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มเสี่ยงติด
เกมคอมพิวเตอร์ (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดประสงค์	สาระสำคัญ	ทักษะชีวิต
5.	- กลุ่มย่อย - การอภิปราย กลุ่ม เรื่อง “อะไรดีเอ๋ย”	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สามารถแยกแยะสิ่งที่ จำเป็นมาก สิ่งที่ไม่จำเป็น น้อย และสิ่งที่ไม่จำเป็น เลยสำหรับตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม จัดลำดับความสำคัญ ของสิ่งที่มีความจำเป็น ต่อตนเองและสามารถ ตัดสินใจเลือกอย่าง เหมาะสม 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สามารถอธิบายขั้นตอน และสามารถตัดสินใจ จากสถานการณ์ได้อย่าง เหมาะสม	การรู้จักให้เหตุผล ในชีวิตประจำวันทำ ให้สามารถแยกสิ่งที่ จำเป็นมากและสิ่งที่ จำเป็นน้อยหรือสิ่งที่ ไม่จำเป็นสำหรับ ตนเอง	ทักษะการ ตัดสินใจในการ แก้ปัญหา



ตารางที่ 4 โครงสร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มเสี่ยงติด
เกมคอมพิวเตอร์ (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดประสงค์	สาระสำคัญ	ทักษะชีวิต
6.	- เกม - กลุ่มย่อย - การอภิปราย กลุ่ม เรื่อง “วิกฤต...ชีวิตกับ เกม”	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สำรวจการคิดและการ แก้ปัญหาถึงผลกระทบ จากการเล่นเกม คอมพิวเตอร์ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้อภิปรายและ ประเมินผลดี ผลเสีย จากการเล่นเกม คอมพิวเตอร์ 3. เพื่อให้สมาชิกเลือก ผลกระทบที่เป็นปัญหา จากการเล่นเกม คอมพิวเตอร์และ ต้องการแก้ไขมาคนละ 1 ปัญหา	เกมคอมพิวเตอร์ มี ทั้งคุณและโทษ หาก ผู้เล่นรู้จักแยกแยะ ผลดี ผลเสีย และใช้ เวลาให้เหมาะสม มี ความรับผิดชอบ มี การกำหนดกติกาใน การเล่น ก็จะ สามารถดูแลตนเอง ให้ได้รับผลกระทบ น้อยที่สุด	ทักษะการตัดสินใจในการ แก้ไขปัญหา

ตารางที่ 4 โครงสร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดประสงค์	สาระสำคัญ	ทักษะชีวิต
7.	- กลุ่มย่อย - การอภิปราย กลุ่ม เรื่อง “เวลาของชีวิต”	1. เพื่อให้สมาชิก ตระหนักถึงความสำคัญ ของการใช้เวลาในชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกได้ สำรวจการใช้เวลาว่าง ของตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิก สามารถวางแผนการใช้ เวลาว่างให้เกิด ประโยชน์สูงสุดใน ชีวิตประจำวัน	การใช้เวลาอย่างมี จุดหมาย เป็นสิ่ง สำคัญ คนส่วนใหญ่ ไม่ค่อยมีโอกาสดูแล ทบทวนว่าตนเองใช้ เวลาอย่างไร จึงมัก ปล่อยให้ชีวิต ล่องลอย ไร้ จุดหมาย อย่างน่า เสียดาย การใช้เวลา อย่างมีจุดหมาย แยกแยะเรื่องสำคัญ และเรื่องเร่งด่วน ออกจากกันให้ ชัดเจน จะช่วยให้ เพิ่มประสิทธิภาพ การดำเนินชีวิต และช่วยให้เราก้าว ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ได้ดียิ่งขึ้น	ทักษะการ ตัดสินใจในการ แก้ไขปัญหา

ตารางที่ 4 โครงสร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดประสงค์	สาระสำคัญ	ทักษะชีวิต
8.	- กลุ่มย่อย - อภิปรายกลุ่ม เรื่อง “พรุ้งนี้อาจ สายเกินไป”	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม เรียนรู้สาเหตุของการ ผัดวัน ประกันพรุ้ง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้วิเคราะห์นิสัยผัดวัน ประกันพรุ้งของตน 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้ วิธีวางแผนในการ แก้ไขปัญหา	การผัดวันประกัน พรุ้งเป็นเรื่องที่พบ ได้บ่อย...เพราะแต่ ละคนมักสิ่งที่ยาก ทำ แต่ไม่ได้ลงมือ ทำ หากเข้าใจ สาเหตุและวิเคราะห์ ได้ว่าสิ่งใดสำคัญ วางแผนการทำงาน อย่างรอบคอบ ก็จะ จัดการแก้ไขปัญหา ผัดวันประกันพรุ้งได้ และ...พรุ้งนี้ก็จะไม่ สายเกินไป	ทักษะการตัดสินใจในการ แก้ไขปัญหา
9.	- กลุ่มย่อย - การอภิปราย กลุ่ม เรื่อง “เมื่อฉันต้อง ปฏิเสธ”	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สามารถสามารถบอก วิธีการปฏิเสธอย่าง ประนีประนอม 2. เพื่อให้สมาชิก สามารถอธิบายผลดี ผลเสียของการปฏิเสธ ในชีวิตประจำวันได้	หากมีเทคนิคในการ ปฏิเสธที่ดี วิเคราะห์ ผลดี ผลเสียที่อาจ เกิดจากการปฏิเสธ เป็นการช่วยเตรียม ตัวเมื่อต้องเผชิญ สถานการณ์เฉพาะ หน้า	ทักษะการปฏิเสธชักชวน

ตารางที่ 4 โครงสร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มเสี่ยงติด
เกมคอมพิวเตอร์ (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดประสงค์	สาระสำคัญ	ทักษะชีวิต
10.	- กลุ่มย่อย - บทบาทสมมติ - การอภิปราย กลุ่ม เรื่อง “ปฏิเสธอย่างไร ไม่โกรธกัน”	1. เพื่อฝึกให้สมาชิกมีแนวทางในการปฏิเสธเพื่อนเมื่อถูกชักชวนให้ไปทำในเรื่องที่ไม่เหมาะสม หรือเป็นอันตราย 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถใช้ทักษะการสื่อสารเพื่อรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนได้อย่างเหมาะสมและฝึกทักษะการปฏิเสธชักชวน	การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพซึ่งกันและกันในความต้องการที่แตกต่างกัน การปฏิเสธที่ใช้ได้ผลมักเป็นการปฏิเสธในสิ่งที่ปฏิบัติแล้วไม่เกิดประโยชน์ หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา และเป็น การชักชวนในหมู่เพื่อน	ทักษะการปฏิเสธชักชวน
11.	- กลุ่มย่อย - การอภิปราย กลุ่ม เรื่อง “ปรับแนวคิด...ชีวิตเปลี่ยนได้ 1”	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจหลักการเปลี่ยนพฤติกรรม และการสร้างแรงจูงใจ 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ และได้ฝึกฝนการตั้งเป้าหมายการเปลี่ยนแปลง	มนุษย์ทุกคนมักมีสิ่งที่อยากพัฒนา การรู้วิธีสร้างแรงจูงใจ และกำหนดเป้าหมายเชิงบวกให้ตนเอง จะช่วยสร้างการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในทางที่ดีได้	ทักษะการตัดสินใจในการแก้ปัญหา

ตารางที่ 4 โครงสร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มเสี่ยงติด
เกมคอมพิวเตอร์ (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดประสงค์	สาระสำคัญ	ทักษะชีวิต
12.	- กลุ่มย่อย - การอภิปราย กลุ่ม เรื่อง “ปรับแนวคิด... ชีวิตเปลี่ยนได้ 2”	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม อภิปรายถึงประโยชน์ที่ ได้รับการจากการเข้ากลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม อภิปรายถึงแนวทางใน การนำทักษะต่างๆ ที่ ได้รับการจากการเข้ากลุ่มไป ปรับใช้ในชีวิตประจำวัน 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้วางแผนในการคิด และแก้ไขปัญหาในการ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ของตนเองพร้อมทั้งร่วม ทำสัญญาใจ	การกำหนด เป้าหมายและวิธี ปฏิบัติเพื่อให้บรรลุ เป้าหมายจะช่วย ประสบความสำเร็จ และสร้างการ เปลี่ยนแปลงของ ชีวิตในทางที่ดีได้	ทักษะการตัดสินใจในการ แก้ปัญหา

5.2.3 นำโปรแกรมกระบวนการกลุ่มพัฒนาทักษะชีวิตที่สร้างขึ้น ปรึกษาอาจารย์
ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง และความ
เที่ยงตรงเชิงเนื้อหา แล้วนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข

5.2.4 นำโปรแกรมกระบวนการกลุ่มพัฒนาทักษะชีวิตที่แก้ไขแล้ว ครั้งที่ 1-8
ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ มีพฤติกรรมเสี่ยง
ติดเกมคอมพิวเตอร์ ส่วนครั้งที่ 9-12 ผู้วิจัยพัฒนาและปรับปรุงจาก กรมสุขภาพจิต กระทรวง
สาธารณสุข. (2550) และได้ทดลองใช้ไปแล้ว 2 ครั้ง คือ ครั้งที่ 7 และครั้งที่ 8 ส่วนที่เหลือจึง
ได้นำปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญและลงความเห็นว่ายเหมาะสมดีแล้ว ดังนี้

1) กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 1 เปลี่ยนจากกิจกรรมจับคู่เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวซึ่งกันและกัน มาเป็นกิจกรรม ดบมือ เพื่อเตรียมความพร้อมเพรียงในการร่วมกิจกรรม เนื่องจากนักเรียนทุกคนเรียนอยู่ชั้นเดียวกัน แม้จะมาจากหลายห้องเรียน แต่ก็รู้จักคุ้นเคยกันดีอยู่แล้ว

2) กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 2 กิจกรรม “มองส่วนดี มีพลังชีวิต” เนื่องจากนักเรียนกลุ่มนี้มีพฤติกรรมไม่ค่อยชอบอ่านหนังสือ จึงทำให้เสียเวลากับการต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาของใบความรู้ ผู้วิจัยจึงปรับปรุง แก้ไขจากการแจกให้สมาชิกอ่าน มาเป็นอธิบายให้ฟัง และให้สมาชิกร่วมกันยกตัวอย่างเพื่อประกอบความเข้าใจ

3) กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 3 กิจกรรม “นี่แหละ ตัวฉัน” เป็นการเปิดเผยตัวตนของสมาชิก ปรากฏว่า ได้รับความสนใจจากสมาชิกดี เนื่องจากใบกิจกรรม ผู้วิจัยออกแบบเป็นรูปกาตูนส์ ภาพสี และกรณีตัวอย่าง VDO Clip (Nick vujicic) ตัวอย่างของบุคคลที่ประสบความสำเร็จจากจุดด้อยของตนเอง ทำให้สมาชิกทั้งหมดชื่นชมในความสามารถของ Nick ที่มีแต่ตัวปราศจากแขนขาและเขาสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้เป็นปกติด้วยตัวเองแถมยังมากด้วยความสามารถในการไปพูดในสถาบันต่าง ๆ เพื่อสร้างพลังในการต่อสู้ชีวิต

4) กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 4 กิจกรรม “ยังคิด...ก่อนตัดสินใจ” เนื่องจากเวลา 1 ชั่วโมง ไม่เพียงพอในการอ่านใบความรู้เพื่อประกอบการตัดสินใจ ผู้วิจัยจึงปรับปรุงโดยให้สมาชิกเล่นเกมถ่วงของขวัญ และทำใบกิจกรรม การตัดสินใจของฉัน พร้อมใช้วิธีสรุปเนื้อหาใบความรู้ให้ฟังและแจกให้สมาชิกกลับไปอ่านเพิ่มเติมตามอัธยาศัย

5) กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 5 กิจกรรม “อะไรดีเอ่ย” เหมาะสมดีแล้ว

6) กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 6 กิจกรรม “วิกฤต...ชีวิตกับเกม” ปรับเปลี่ยนจากการให้สมาชิกเล่าประสบการณ์จากการเล่นเกม เป็นให้ระดมความคิดในเรื่อง “ข้อดีของเกม” และ “ผลกระทบจากการเล่นเกม” เพราะการเล่าประสบการณ์ของแต่ละคนใช้เวลานานมากเกินไป

7) กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 7 กิจกรรม “เวลาของชีวิต” ผู้วิจัยพัฒนาและปรับปรุงจาก กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2550) โดยปรับเปลี่ยนชื่อกิจกรรมจาก “เวลากับชีวิต” เนื่องจากผู้เชี่ยวชาญแนะนำเรื่องความรู้สึกของการมีส่วนร่วมในการวางแผนการใช้เวลาแต่ละวันของสมาชิก

8) กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 8 กิจกรรม “พຽ່ງนี้...อาจสายเกินไป” ผู้วิจัยยืมมาจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2550) เนื่องจากต้องให้รายละเอียดกับนักเรียนในเรื่องของสำนวน “ผัดวันประกันพຽ່ງ” อย่างชัดเจนเพราะจากการทดลองใช้โปรแกรมนี้ นักเรียนหลายคนไม่เข้าใจคำว่า “ผัดวันประกันพຽ່ງ” จึงกลับมาปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ และสรุปว่าให้ยืมเนื้อหาสาระทั้งชุดของกิจกรรมเพราะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของนักเรียนกลุ่มนี้โดยตรง

5.2.5 นำโปรแกรมกระบวนการกลุ่มที่ทดลองใช้มาเป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข แล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์อีกครั้ง ก่อนจะนำไปใช้จริง

6. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

6.1 ขั้นตอนเตรียมการและเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง

6.1.1 นำหนังสือจากบัณฑิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เสนอผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเลย ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลกับนักเรียน

6.1.2 ติดต่อประสานงานกับครูแนะแนว สํารวจรายชื่อและจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์

6.1.3 คัดเลือกนักเรียนโดยวิธีจับฉลากจากนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์พร้อมทั้งสอบถามนักเรียนที่สนใจและความสมัครใจในการเข้าร่วมงานวิจัย จำนวน 24 คน เพื่อทำแบบวัดทักษะชีวิต (Pre-test) นำคะแนนที่ได้เรียงจากน้อยไปหามาก จับคู่กันเป็นสองกลุ่มใช้วิธีสุ่มกลุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) อีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน

6.2 ขั้นตอนการทดลอง

ให้นักเรียนกลุ่มทดลอง เข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม กลุ่มควบคุมเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนตามปกติ ดังได้แสดงกำหนดการไว้ในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 กำหนดการโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยง
ติดเกมคอมพิวเตอร์

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	เวลา	ชื่อกิจกรรม
	31 กรกฎาคม 2552	10.40-11.40 น.	Pre-test
1	4 สิงหาคม 2552	08.40-09.40 น.	- ปฐมนิเทศเพื่อสร้างสัมพันธภาพและเตรียมความพร้อมในการร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2	6 สิงหาคม 2552	15.00-16.00 น.	- มองส่วนตัว มีพลังชีวิต
3	7 สิงหาคม 2552	10.40-11.40 น.	- นี่แหละ...ตัวฉัน
4	11 สิงหาคม 2552	08.40-09.40 น.	- ยั้งคิด...ก่อนตัดสินใจ
5	13 สิงหาคม 2552	15.00-16.00 น.	- อะไรดีเอ่ย
6	14 สิงหาคม 2552	10.40-11.40 น.	- วิฤต...ชีวิตกับเกม
7	18 สิงหาคม 2552	08.40-09.40 น.	- เวลาของชีวิต
8	20 สิงหาคม 2552	15.00-16.00 น.	- พรุ่งนี้ อาจสายเกินไป
9	21 สิงหาคม 2552	10.40-11.40 น.	- เมื่อฉันต้องปฏิเสธ
10	25 สิงหาคม 2552	08.40-09.40 น.	- ปฏิเสธอย่างไรไม่โกรธกัน
11	27 สิงหาคม 2552	15.00-16.00 น.	- ปรับแนวคิด ชีวิตเปลี่ยนได้ 1
12	28 สิงหาคม 2552	10.40-11.40 น.	- ปรับแนวคิด ชีวิตเปลี่ยนได้ 2
	31 สิงหาคม 2552	08.40-09.40 น.	Post-test

6.3 ขั้นตอนเก็บข้อมูลหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบวัดทักษะชีวิต
หลังการทดลอง (Post-test)

7. การวิเคราะห์ข้อมูล

7.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทักษะทักษะชีวิตของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบ The Wilcoxon Match–Paired Signed–Ranks Test

7.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทักษะชีวิตก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบ The Mann – Whitney U Test

7.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทักษะชีวิตหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบ The Mann–Whitney U Test