

การประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม
เพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น

The logo of Mahidol University is a circular emblem. It features a central golden stupa-like structure with multiple tiers and a flame-like base. The emblem is surrounded by a golden border containing Thai text. The top half of the border reads 'จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย' (Mahidol University) and the bottom half reads 'มหาวิทยาลัยมหิดล' (Mahidol University).

รัชชัย เอกสันติ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)
สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ.2554

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม
เพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น

ธีรชัย เอกสันติ

นายธีรชัย เอกสันติ

ผู้วิจัย

รศ. สุปรียา

รองศาสตราจารย์สุปรียา ตันสกุล, ค.ด.

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ดร. ละออง

รองศาสตราจารย์สุนีย์ ละออง, กศ.ด.

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์กมลมาลย์ วรรณเศรษฐิน, ส.ด.

ผู้ช่วยศาสตราจารย์กมลมาลย์ วรรณเศรษฐิน, ส.ด.

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ศาสตราจารย์บรรจง มไหสวริยะ,

ศาสตราจารย์บรรจง มไหสวริยะ,

พ.บ., ว.ว. ออร์โทปิดิกส์

คณบดี

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

รศ. สุปรียา

รองศาสตราจารย์สุปรียา ตันสกุล, ค.ด.

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)

สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม
เพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขารณศาสตร)

สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์

วันที่ 13 พฤษภาคม พ.ศ.2554



นายวิชชัย เอกสันติ

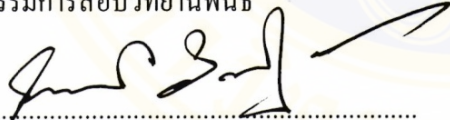
ผู้วิจัย



รองศาสตราจารย์สุนีย์ ละกำปีน,

กศ.ค.

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์



ผู้ช่วยศาสตราจารย์กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐิน,

ส.ค.

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

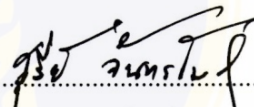


ศาสตราจารย์บรรจง มไหสวริยะ,

พ.บ., ว.ว.ออร์โธปิดิกส์

คณบดี

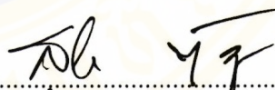
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล



รองศาสตราจารย์สุริย์ จันทร โมลี,

ส.ค.

ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



รองศาสตราจารย์สุปรียา ดันสกุล,

ค.ค.

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์



รองศาสตราจารย์พิทยา จารุพูนผล,

พ.บ., อ.ว. (ระบาควิทยา)

คณบดี

คณะสาขารณศาสตร มหาวิทยาลัยมหิดล

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเพราะความกรุณาเอาใจใส่ให้คำปรึกษา และคอยให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจาก รองศาสตราจารย์ ดร.สุปรียา ดันสกุล อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์หลัก รองศาสตราจารย์ ดร.สุนิษฐ์ ละกะปิ่น และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กมลมาลย์ วิรัตน์ เศรษฐสิน อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ซึ่งผู้วิจัยซาบซึ้งในความกรุณา จึงใคร่ขอขอบพระคุณ อาจารย์ทั้ง 3 ท่านไว้เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ นอกจากนี้ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สุริย์ จันทรโมลี ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รวมถึงคณาจารย์ประจำภาควิชาสุศึกษาและ พฤติกรรมศาสตร์ทุกท่าน ที่ได้ให้ความรู้ ความเอาใจใส่นักศึกษา จนทำให้งานวิจัยสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียน ครู บุคลากร ผู้ปกครอง และเด็กนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโครงการวิจัย และเอื้ออำนวยความสะดวก คอยช่วยเหลือผู้วิจัยตลอดระยะเวลาในการทำวิจัย จนทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขา วิชาเอกสุศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ รุ่นที่ 13 (รหัส 49) และเจ้าหน้าที่ในภาควิชาทุกท่านที่ได้ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกทุกๆ ด้านในการทำวิจัยโดยตลอด

ท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบความสำเร็จทั้งหมดให้แก่ บิดา มารดา และครอบครัว ผู้ที่คอยมอบ พลังกาย พลังใจ สนับสนุนและช่วยเหลือผู้วิจัยด้วยความรักและปรารถนาดี ตลอดทุกช่วงของการ ดำเนินการวิจัย จนทำให้สามารถทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้บรรลุผลดังที่ตั้งไว้

ธวัชชัย เอกสันติ

การประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น
AN APPLICATION OF LIFE SKILLS AND SOCIAL SUPPORT TO MODIFY ADOLESCENTS
ONLINE GAME PLAYING BEHAVIOR

รัชชัย เอกสันติ 4936387 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขภาพและพฤติกรรมศาสตร์

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : สุปรียา ตันสกุล, ค.ศ., สุนีย์ ละกำป็น, กศ.ค.
กมลมาลย์ วัฒนเศรษฐสิน, ศ.ค.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสุขภาพที่ประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 80 คน กลุ่มทดลอง 40 คน และกลุ่มควบคุม 40 คน จัดกิจกรรมตามโปรแกรมสุขภาพ ต่อเนื่องกัน 4 ครั้ง รวบรวมข้อมูลโดยใช้เปรียบเทียบ 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง 1 เดือน ระยะเวลาทำการวิจัยรวม 6 สัปดาห์ วิเคราะห์ผลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ผลด้วยสถิติเชิงวิเคราะห์ ได้แก่ Repeated Measures One-Way ANOVA, Paired Samples t-test และ Independent Samples t-test

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความภูมิใจในตนเอง ทักษะการปฏิเสธ ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และกลุ่มทดลองได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (จากเพื่อน, $p=0.002$) (จากครู, $p=0.033$) (จากผู้ปกครอง, $p=0.001$) นอกจากนี้ พบว่า หลังการทดลอง 1 เดือน กลุ่มทดลอง มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.014$)

คำสำคัญ : ปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์/ ทักษะชีวิต/ แรงสนับสนุนทางสังคม/ วัยรุ่น

AN APPLICATION OF LIFE SKILLS AND SOCIAL SUPPORT TO MODIFY
ADOLESCENTS ONLINE GAME PLAYING BEHAVIOR

TAWATCHAI AKSANTI 4936387 PHPH/M

M.SC.(PUBLIC HEALTH) MAJOR IN HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL
SCIENCES

THESIS ADVISORY COMMITTEE: SUPREYA TANSAKUL, Ph.D., SUNE
LAGAMPAN, Ed.D., KAMOLMAN VIRATSATTASEEN, Ph.D.

ABSTRACT

This quasi - experimental research aimed to study the effectiveness of a health education program of life skills and social support applied to modify the online game playing of adolescents. The sample included 80 secondary school students (40 subjects in the experimental group and 40 subjects in the control group). The health education program included activities held over 4 consecutive weeks. For data collection, data comparison was conducted three times : pre-experiment, post-experiment, and one month follow-up. The experiment lasted six weeks. The descriptive statistics used included frequency, percentage, mean, standard deviation, Repeated Measures One - Way ANOVA, Paired Samples t-test, and Independent Samples t-test.

The results showed that life skills scores were higher in the experimental group than the control group for Critical thinking, Self-esteem, Refusal skills at a statistically significant level of 0.05, and scores on social support were higher in the experiment group than the control group at a statistically significant level of 0.05. (Peer, $p = 0.002$), (Teacher, $p = 0.033$), (Parents, $p = 0.001$). The results also indicated that one month following the experiment, adolescents online game playing in the experimental group showed better improvement than the control group at a statistically significant of level 0.05 ($p = 0.014$).

KEY WORDS : MODIFY ONLINE GAME PLAYING / LIFE SKILLS/
SOCAIL SUPPORT/ ADOLESCENTS

196 pages

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภูมิ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	6
วัตถุประสงค์เฉพาะ	7
สมมติฐานการวิจัย	7
นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	8
ขอบเขตการวิจัย	10
ตัวแปรที่เกี่ยวข้องในการวิจัย	10
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
ความหมายและพัฒนาการของวัยรุ่น	11
ความรู้เกี่ยวกับเกมออนไลน์	16
วัยรุ่นกับการติดเกมออนไลน์	19
แนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการติดเกมออนไลน์	66
กรอบแนวคิดการวิจัย	70
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
รูปแบบการวิจัย	72
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	74
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	76

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
การสร้างและพัฒนาคุณภาพของแบบสอบถาม	79
วิธีดำเนินการวิจัย	80
การวิเคราะห์ข้อมูล	88
จริยธรรมในการวิจัย	89
บทที่ 4 ผลการวิจัย	
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	91
ส่วนที่ 2 คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความคิดวิจารณ์	96
ส่วนที่ 3 คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง	100
ส่วนที่ 4 คะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธ	103
ส่วนที่ 5 คะแนนเฉลี่ยการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม	106
ส่วนที่ 6 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์	111
บทที่ 5 อภิปรายผลการวิจัย	114
บทที่ 6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย	125
ข้อเสนอแนะ	129
บทสรุปแบบสมบูรณ์ภาษาไทย	132
บทสรุปแบบสมบูรณ์ภาษาอังกฤษ	148
บรรณานุกรม	166
ภาคผนวก	172
ประวัติผู้วิจัย	196

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
2.1	องค์ประกอบของทักษะชีวิตตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก	35
2.2	องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้	51
2.3	องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและลักษณะเฉพาะของการพัฒนาเจตคติ	52
2.4	สรุปขั้นตอนและกิจกรรมการพัฒนาเจตคติ	53
2.5	องค์ประกอบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและลักษณะเฉพาะของการพัฒนาทักษะชีวิต	56
2.6	สรุปขั้นตอนและกิจกรรมการพัฒนาทักษะ	58
4.1	ข้อมูลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำแนกตามข้อมูลทั่วไป	93
4.2	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจรรณญาณวิจรรณญาณ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อน หลังทดลอง และระยะติดตาม	97
4.3	เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจรรณญาณ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	98
4.4	เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิต ด้านการคิดอย่างมีวิจรรณญาณ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตาม	99
4.5	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคะแนนทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	100
4.6	เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	101

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
4.7	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	102
4.8	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคะแนนทักษะการปฏิเสธของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	103
4.9	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการปฏิเสธภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	104
4.10	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการปฏิเสธระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	105
4.11	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคะแนนแรงสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	107
4.12	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนแรงสนับสนุนทางสังคม ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	108
4.13	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนแรงสนับสนุนทางสังคม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	110
4.14	จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	111
4.15	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	112
4.16	เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	113

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ	หน้า
2.1 องค์ประกอบของทักษะชีวิต	37
2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพ	38
2.3 แสดงปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่าง พฤติกรรม องค์ประกอบส่วนบุคคลและองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม	45
2.4 แสดงขั้นตอนของการเรียนรู้โดยการเลียนแบบ	46
2.5 แสดงขั้นตอนของการเรียนรู้โดยการเลียนแบบ	46
2.6 ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทักษะชีวิตกับกระบวนการเรียนรู้	48
2.7 องค์ประกอบ 4 ประการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม	50
2.8 ขั้นตอนและกิจกรรมของการพัฒนาเจตคติ	52
2.9 ขั้นตอนและกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิต	57
2.10 กรอบแนวคิดการวิจัย	71
3.1 แสดงรูปแบบการวิจัย	72
3.2 แสดงขั้นตอนการทดลอง	73
3.3 ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	75

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กระแสโลกาภิวัตน์ในปัจจุบันกำลังแผ่ขยายครอบคลุมไปทั่วโลก ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้าน รวมทั้งความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ มีนวัตกรรมใหม่ ๆ ที่ช่วยอำนวยความสะดวกต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ โดยเฉพาะเทคโนโลยีด้านคอมพิวเตอร์ที่มีการพัฒนามาอย่างต่อเนื่อง จนปัจจุบันทำให้เกิดเทคโนโลยีที่เพิ่มความสะดวกทางด้านการติดต่อสื่อสารมากมาย ผ่านทางเครือข่ายคอมพิวเตอร์ ที่เรียกว่าระบบอินเทอร์เน็ตซึ่งมีบทบาทในการแลกเปลี่ยนข้อมูลสารสนเทศในรูปแบบต่าง ๆ คือ ข้อความ รูปภาพ ภาพเคลื่อนไหว และเสียง โดยระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์มีแนวโน้มขยายไปยังผู้ใช้ในทุกแวดวง และทุกประเทศอย่างรวดเร็ว เกิดการติดต่อสื่อสารแบบไร้พรมแดน ที่ช่วยย่นย่อระยะเวลา และพื้นที่ เป็นการเชื่อมโยงถึงกันหมด ซึ่งการนำระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์เข้ามาใช้ในการสื่อสาร จะทำให้โลกทั้งใบเปรียบเสมือนหมู่บ้านโลก หรือชุมชนโลก ซึ่งปัจจุบันพบว่ามีจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตทั่วโลกสูงถึง 1,093 ล้านคน โดยในจำนวนนี้เป็นประชากรที่อยู่ในทวีปเอเชียมากที่สุด 36 เปอร์เซ็นต์ หรือประมาณ 389 ล้านคน และในประเทศไทยมีผู้ใช้อินเทอร์เน็ต 8.4 ล้านคน โดยพบว่าตั้งแต่ปี พ.ศ. 2543 – 2550 มีการเติบโตของการใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยสูงถึง 266 เปอร์เซ็นต์ (ที่มา : www.internetworldstats.com)

จากการที่ประเทศไทยมีแนวโน้มในการใช้อินเทอร์เน็ตสูงอย่างรวดเร็ว ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ใช้อินเทอร์เน็ตในด้านต่างๆ เช่น การค้นคว้าหาข้อมูล การดูหนัง การฟังเพลง เล่นเกม เป็นต้น และจากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ เมื่อปี พ.ศ. 2546 พบว่าในประเทศไทยมีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตประมาณ 6.5 ล้านคน ซึ่งในจำนวนนี้มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเล่นเกมนอนไลน์ถึง 3.68 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 56.6 ของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตทั้งหมด และจากการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับเกมนอนไลน์ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ(2546) ยังพบอีกว่าร้อยละ 59.0 ของประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปเล่นเกมนอนไลน์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นันทวิศร์ สหชัยรุ่งเรือง (2549) ที่พบว่าพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์ตามช่วงอายุที่เริ่มเล่น

จำแนกตามกลุ่มอายุ โดยกลุ่มอายุแรกที่พบคือ 10 – 15 ปี และการศึกษาของกิตติศักดิ์ หาญกล้า (2548) ที่ศึกษาการรับรู้ผลกระทบจากสื่อเกมออนไลน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี พบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาเริ่มเล่นเกมออนไลน์ที่บ้านเมื่ออยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1–3 จากสถิติดังกล่าว จะเห็นได้ว่ากลุ่มที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นอายุระหว่าง 10 -15 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงการศึกษาระดับประถมศึกษาตอนปลาย จนถึงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นส่วนใหญ่

วัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตที่กำลังประสบกับความเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ ด้าน ก้าวพ้นจากวัยเด็ก และเริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ผสมกับธรรมชาติของเด็กวัยรุ่นที่มักเกิดความอ่อนไหวและแปรปรวนทางจิตใจไปตามสิ่งแวดล้อมรอบตัว มีการเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคม โดยเริ่มมีการเลือกเรียนรู้และเลียนแบบจากตัวแบบรอบข้างในการแสวงหาเพื่อค้นพบความเป็น “ตัวตน” ที่แท้จริงของตนเอง ต้องการความเป็นอิสระ แต่ยังขาดวุฒิภาวะและประสบการณ์อย่างเพียงพอในการตัดสินใจเลือกทางเดินที่ถูกต้องและเหมาะสมอย่างแท้จริงด้วยตนเอง และจากผลของความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี คอมพิวเตอร์ก็ได้ถูกพัฒนาจากการใช้เพื่อการติดต่อสื่อสารผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต มาสู่การใช้คอมพิวเตอร์เพื่อความบันเทิง ซึ่งเหตุผลเพราะการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยี ถือเป็นจุดกำเนิดสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาในกลุ่มเด็กวัยรุ่นมากมาย หากพิจารณาตามหลักพัฒนาการด้านสังคมของเด็กวัยนี้เป็นวัยที่ต้องการเพื่อน และได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการแต่งกาย การมีข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัว การดำเนินชีวิตในแต่ละวัน จะเห็นได้จากการซื้อของ การรับประทานอาหารตามร้าน การไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ การเรียนพิเศษกับกลุ่มเพื่อนสนิท การมีรสนิยมไปในแนวเดียวกัน ฟังดนตรี การเล่นเกม หรือการวิพากษ์วิจารณ์เพื่อนฝูงและผู้ใหญ่ Sullivan (1953) (อ้างใน สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2541) กล่าวว่า เด็กวัยนี้มีความต้องการที่จะมีความใกล้ชิดผูกพัน (Intimacy) กับเพื่อนวัยเดียวกัน และมีความสัมพันธ์อย่างสนิทสนม เพื่อที่จะแสดงความรู้สึก และความคิดต่าง ๆ อย่างเปิดเผย ปกติแล้วเริ่มที่จะสนิทสนมกับเพื่อนเพศเดียวกันก่อน และหลังจากนั้นจะมีความใกล้ชิดผูกพันกับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งจากพัฒนาการดังกล่าวที่ผ่านมามีอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้กลุ่มวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์สูงกว่าวัยอื่นๆ

เกมออนไลน์ คือเกมคอมพิวเตอร์ที่เล่นผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยมีผู้เล่นพร้อมกันในเวลาเดียวกันหลายๆ คน และไม่จำกัดจำนวนผู้เล่น ซึ่งผู้เล่นสามารถติดต่อสื่อสารโต้ตอบกันได้ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด เกมออนไลน์ที่วัยรุ่นไทยนิยมเล่นมีอยู่หลายประเภท เช่น เกมแบบสวมบทบาทตัวละคร โดยมีโครงสร้างพื้นฐานของเนื้อเรื่องมาจากตำนานเทพนิยาย หรือการ์ตูน เกมต่อสู้ที่ผู้เล่นสวมบทบาทเป็นนักต่อสู้ แล้วต่อสู้กันเพื่อการเอาชนะฝ่ายตรงข้าม หรือเกมประเภทสงคราม เป็นเกมที่ผู้เล่นมี 2 ฝ่าย ยังต่อสู้กัน มีอาวุธปืนที่ทันสมัย มีภาพและเสียงที่เหมือนจริง หรือ

เกมประเภทกีฬาเป็นเกมที่ผู้เล่นสมมติตัวเองให้เป็นนักกีฬาเพื่อการแข่งขันกีฬานิตต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล กอล์ฟ เทนนิส เป็นต้น เมื่อเด็กวัยรุ่นได้เล่นเกมเหล่านี้เป็นเวลานานๆ ติดต่อกันหลาย ชั่วโมงเกือบทุกวันจนกระทั่งทำให้เกิดการติดเกมออนไลน์ขึ้น เป็นลักษณะที่เด็กวัยรุ่นนั้นมี พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างหมกมุ่น ใช้เวลาในการเล่นแต่ละครั้งมากกว่า 2 ชั่วโมงขึ้นไป จนไม่สามารถควบคุมตัวเองได้และมักจะใช้เวลาในการเล่นเกมนานกว่าที่ตั้งใจไว้ จนเกิดผลเสียต่อ สุขภาพ และมีภาวะติดเกม คือเกิดการหลั่งสารโดปามีนที่สมองเมื่อเล่นเกมออนไลน์ ทำให้รู้สึกมีความสุข และจะรู้สึกอยากเล่นตลอดเวลา หากไม่ได้เล่นจะรู้สึกหงุดหงิด อารมณ์เสีย ก้าวร้าว และ อาการเหล่านี้จะหายไป เมื่อวัยรุ่นได้เล่นเกมออนไลน์ ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้เป็นลักษณะของการติด เกมที่คล้ายกับผู้ติดสารเสพติด หรือผู้ติดการพนัน นอกจากนี้แล้ว ผู้ที่ติดเกมออนไลน์มากๆ จะส่งผล ใ้ละเลยหน้าที่ความรับผิดชอบด้านการเรียน การทำงานบ้านช่วยพ่อแม่ ผลการเรียนลดลง และมี พฤติกรรมที่เป็นปัญหาหลายอย่าง เช่น โกหก ลักขโมย ก้าวร้าว หนีเรียน หนีออกจากบ้าน เป็นต้น ดังจะเห็นได้จากที่มีข่าววัยรุ่นหมกมุ่นกับการเล่นเกมมาก จนมีพฤติกรรมฆ่าคนเลียนแบบเนื้อหาใน เกมที่เล่น ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าผลกระทบของการติดเกมออนไลน์นั้น มีตั้งแต่ผลกระทบระดับ ตนเอง จนกระทั่งมีผลกระทบถึงระดับครอบครัวและสังคม

ในปัจจุบันทั้งภาครัฐและภาคเอกชนหันมาให้ความสำคัญของการแก้ไขปัญหาเด็กติด เกมออนไลน์มากขึ้น จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยตั้งแต่ปี 2541 – 2551 พบว่ามีการศึกษา เกี่ยวกับเกมออนไลน์ในวัยรุ่นทั้งหมด 35 เรื่อง แบ่งเป็นการศึกษาสภาพปัญหาทั้งหมด 15 เรื่อง การศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยและผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ 18 เรื่อง และพบการ ศึกษาวิจัยเพื่อแก้ไขพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์เพียง 2 เรื่อง ซึ่งในการศึกษาเพื่อแก้ไขปัญหา พฤติกรรมการติดเกมออนไลน์นี้ เป็นการศึกษาของนันทยุทธ หะสิทธิ์เวช (2548) โดยได้ทำการวิจัย กึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียว ทดสอบก่อนและหลัง เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อบำบัดเด็ก ติดเกม ตามแนวทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา บนพื้นฐานความรู้ของแมทริกซ์โปรแกรม และพบว่าหลังการทดลอง เด็กมีความรู้ เจตคติต่อการเล่นเกม และทักษะในการปฏิบัติตนในการ ควบคุมตนเองสูงขึ้นกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .05 ($P < 0.05$) และผู้ปกครอง พบว่าเด็กสามารถลดเวลาการเล่นเกมได้ทุกคน ส่วนอีกงานวิจัยหนึ่งของสุภัทร ชูประดิษฐ์ (2549) ได้ศึกษาผลของการใช้เทคนิคเอไอซีในการแก้ปัญหานักเรียนติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ใน โรงเรียนปด้อยวิทยาคม อำเภอกะทิง จังหวัดเชียงราย เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ซึ่งผลการวิจัยพบว่ การใช้เทคนิคการแก้ปัญหาแบบมีส่วนร่วม(AIC) ช่วยให้นักเรียน ครู และผู้ปกครอง มีส่วนร่วมใน การรับรู้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย ร่วมกันคิดวิธีการแก้ปัญหาาร่วมกัน โดยภายหลังเข้าร่วมประชุมเชิง ปฏิบัติการ กลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักต่อพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูง และ

กระบวนการวิจัยนี้สามารถระดมการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการแก้ปัญหาได้ เพราะการมีส่วนร่วมจะทำให้เกิดการยอมรับและรู้สึกว่าเป็นเจ้าของปัญหาร่วมกัน ซึ่งจะทำให้กิจกรรมโครงการประสบความสำเร็จ จะเห็นได้ว่าจากงานวิจัยทั้งสองเรื่องดังกล่าว ถึงแม้ว่าจะเป็นการศึกษาวิธีแก้ไขปัญหาคีตติกรรมออนไลน์ แต่ก็ยังคงพบปัญหาพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์อยู่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการหาวิธีการที่จะแก้ไขปัญหาคีตติกรรมออนไลน์ดังกล่าวให้ตรงกับสาเหตุที่แท้จริง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับวัยรุ่นที่อยู่ในระบบการศึกษา คือนักเรียนที่อยู่ในโรงเรียน เพราะวัยรุ่นส่วนใหญ่จะอยู่ที่โรงเรียน โดยสามารถนำผลของงานวิจัยนี้ไปบูรณาการและประยุกต์ใช้กับหลักสูตรการศึกษาในโรงเรียนต่อไป

จากการศึกษาเบื้องต้น (Preliminary study) เมื่อเดือนสิงหาคม พ.ศ.2551 ในเด็กวัยรุ่นช่วงอายุ 13-16 ปี ที่เข้ามาเล่นเกมออนไลน์ในร้านเกม เขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 10 คน โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์เป็นเพศชาย 8 คน เพศหญิง 2 คน ส่วนใหญ่มีอายุ 14 ปี จำนวน 6 คน รองลงมาคืออายุ 13 ปี จำนวน 2 คน และอายุ 15 ปี จำนวน 2 คน ตามลำดับ โดยส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 6 คน ในจำนวนนี้มี 6 คน บอกว่ามาเล่นเกมที่ร้านเป็นประจำเกือบทุกวันหลังเลิกเรียน และใช้เวลาในการเล่นเกมนเฉลี่ยประมาณ 3 ชั่วโมงขึ้นไป สาเหตุของการมาเล่นเกมส่วนใหญ่ จำนวน 7 คน บอกว่าเห็นเพื่อนเล่นน่าสนุก เลยอยากลองเล่นดู และเพื่อนชวน รองลงมาจำนวน 3 คน บอกว่ามาเล่นเพราะมีเวลาว่างหลังเลิกเรียนก่อนที่จะกลับบ้าน ซึ่งลักษณะเกมที่วัยรุ่นเล่นส่วนใหญ่ จำนวน 8 คน บอกว่าชอบเล่นเกมแอ็คชั่นที่มีเนื้อหาการต่อสู้ และการผจญภัย รองลงมาคือเล่นเกมที่มีเนื้อหาแนวจีนโบราณ จำนวน 2 คน ซึ่งผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่จำนวน 8 คน บอกว่าการเล่นเกมมีข้อดี คือ สนุกสนาน ได้รู้จักเพื่อนใหม่ ได้ใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียน และมีเพียง 3 คนเท่านั้น ที่บอกว่า ถ้าหากเล่นเกมนานเกินไปจะทำให้ส่งการบ้านครูไม่ทัน และพ่อแม่จะดุว่า ส่วนเจตคติต่อการเล่นเกมกับการเรียนนั้น ก็พบว่ามีเพียงจำนวน 1 คนที่บอกว่าหากเล่นเกมมากจะมีผลเสียต่อการเรียน และจากการสัมภาษณ์ของผู้วิจัยยังพบอีกว่าเด็กส่วนใหญ่ จำนวน 6 คน ใช้เงินจากค่าขนมที่เหลือมาเล่นเกม และอีกจำนวน 4 คน บอกว่าขอเงินจากพ่อแม่มาเล่นเกม โดยเฉลี่ยใช้เงินในการเล่นเกมนแต่ละครั้งประมาณ 40 บาท และเฉลี่ยประมาณ 200 บาท/สัปดาห์ สรุปจากการศึกษาปัญหาจริงของผู้วิจัย จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่ยังคงมีความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมในการเล่นเกมที่เสี่ยงต่อการติดเกมออนไลน์ ก่อให้ผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและการเรียน รวมทั้งการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนรอบข้างและครอบครัว

นอกจากนี้แล้ว ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา สภาพปัญหาการติดเกมออนไลน์ของเยาวชนในสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เขต 1 จังหวัดนครราชสีมา (ธวัชชัย เอกสันติ และคณะ, 2552) จำนวน 386 คน ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เคยเล่นเกม

ออนไลน์และปัจจุบันยังเล่นอยู่ จำนวน 248 คน (ร้อยละ 64.2) ที่บ้านของนักเรียนมีคอมพิวเตอร์ที่ต่อระบบอินเทอร์เน็ต จำนวน 190 คน (ร้อยละ 49.2) ชนิดของเกมออนไลน์ที่นักเรียนชื่นชอบมากที่สุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ เกมยิงต่อสู้ จำนวน 147 คน (ร้อยละ 59.3) รองลงมาเป็น เกมกีฬา จำนวน 108 คน (ร้อยละ 43.5) และ เกมการวางแผน จำนวน 71 คน (ร้อยละ 28.6) ตามลำดับ ส่วนใหญ่แล้วชอบเล่นเกมออนไลน์ที่บ้านมากที่สุดจำนวน 128 คน (ร้อยละ 51.6) และชอบเล่นในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์มากที่สุด จำนวน 149 คน (ร้อยละ 60.1) ซึ่งยังพบอีกว่า นักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเล่นเกมนออนไลน์มากกว่า 2 ชั่วโมง จำนวน 143 คน (ร้อยละ 53.7) จำนวนชั่วโมงที่เคยเล่นติดต่อกันนานที่สุด คือ 3-6 ชั่วโมงจำนวน 86 คน (ร้อยละ 36.0) และยังพบว่า นักเรียนเคยเล่นเกมออนไลน์ติดต่อกันนานกว่า 24 ชั่วโมง มีจำนวน 3 คน (ร้อยละ 1.2) จำนวนวันที่ใช้ในการเล่นเกมสูงสุดคือ 7 วัน มีจำนวน 65 คน (ร้อยละ 26.2) นักเรียนที่เสียค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมนออนไลน์ จำนวน 124 คน (ร้อยละ 50.0) นักเรียนส่วนใหญ่เล่นเกมออนไลน์มานานเป็นเวลา 2 ปีขึ้นไป จำนวน 98 คน (ร้อยละ 39.4) และผลการวัดระดับพฤติกรรมกาติดเกมออนไลน์ โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมกาติดเกมออนไลน์ (GSAT) ซึ่งทดสอบหาค่าความเที่ยงของแบบวัด ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.92 โดยผลการวัดระดับพฤติกรรมกาติดเกมออนไลน์ของเยาวชน พบว่า เพศชาย มีระดับพฤติกรรมปกติ จำนวน 159 คน (ร้อยละ 64.0) ระดับพฤติกรรมคลั่งไคล้ จำนวน 34 คน (ร้อยละ 13.60) และระดับพฤติกรรมติดเกม จำนวน 13 คน (ร้อยละ 5.1) สำหรับเพศหญิง มีระดับพฤติกรรมปกติ จำนวน 28 คน (ร้อยละ 11.2) ระดับพฤติกรรมคลั่งไคล้ จำนวน 8 คน (ร้อยละ 3.0) และระดับพฤติกรรมติดเกม จำนวน 8 คน (ร้อยละ 3.0) จากผลการศึกษาครั้งนี้ ชี้ให้เห็นว่าสถานศึกษาทุกแห่ง ควรมีการคัดกรองเยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ทุกปี เพื่อทำการส่งต่อเยาวชนที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะทำให้การดูแลเยาวชนเป็นไปอย่างรวดเร็วและเหมาะสม ลดปัจจัยที่เป็นผลกระทบจากพฤติกรรมกาติดเกมของเยาวชนต่อไป

การศึกษาทั้งเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการศึกษาสภาพปัญหาจริงของผู้วิจัยเองพบว่า มีวิธีการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของวัยรุ่นที่เล่นเกมออนไลน์ ด้วยกระบวนการพัฒนาทักษะชีวิต และการใช้แรงสนับสนุนทางสังคม ซึ่งจากการวิจัยของ สุทัศน์ สุรสิทธิ์สนน (2549) เรื่อง ผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ธานี วงศ์คงเดช (2549) ศึกษาการจัดโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตและพฤติกรรมสูงกว่าก่อน

การทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนอกจากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำคู่มือโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเยาวชนและครอบครัวยุคไซเบอร์จีน (2549) ซึ่งรวบรวมวิธีการที่ได้จากกระบวนการทำวิจัยกับวัยรุ่นที่ติดเกมออนไลน์ ซึ่งพบว่า มีกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับวัยรุ่น โดยการช่วยเหลือจากผู้ปกครอง ที่เป็นแรงสนับสนุนในการลดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ลง ซึ่งวิธีการนี้ได้ช่วยแก้ไขปัญหาคิดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นดังกล่าว

การศึกษาวิจัยเพื่อแก้ไขปัญหาคิดเกมที่ผ่านมาส่วนใหญ่ให้ความสนใจเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑลเท่านั้น แต่ในปัจจุบันพบว่าความคิดเกมออนไลน์ได้แผ่ขยายไปสู่จังหวัดอื่นๆ ที่มีลักษณะเป็นเขตเมือง โดยเฉพาะจังหวัดนครราชสีมาถือเป็นจังหวัดหนึ่งที่มีความเจริญ และมีลักษณะเป็นเขตเมืองเช่นเดียวกัน ซึ่งจากการศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ประเภทต่อสู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดนครราชสีมา ของ พรรณทิพา พูลทรัพย์ (2548) พบว่า วัยรุ่นเพศชายติดเกมออนไลน์ประเภทต่อสู้เป็นจำนวนมากถึงร้อยละ 75.0 และส่วนมากกำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สาเหตุมาจากเพื่อนชักชวน เล่นตามเพื่อน เป็นการเลียนแบบเพื่อน และเพื่อการเข้ากลุ่มเพื่อน ซึ่งผลกระทบที่ตามมาคือมีผลการเรียนตกต่ำ และมีพฤติกรรมก้าวร้าวที่รุนแรงขึ้น

จากเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะที่ทำงานเกี่ยวข้องกับสุขศึกษา และการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ได้เล็งเห็นปัญหาและผลกระทบของการเล่นเกมออนไลน์ซึ่งส่งผลเสียต่อภาวะสุขภาพของวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงมุ่งหาแนวทางเพื่อการปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นให้เหมาะสม และไม่เกิดผลเสียต่อสุขภาพ การดำเนินชีวิตและการเรียน ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมและการวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้น พบว่า มีการนำทักษะชีวิตและแรงสนับสนุนทางสังคมมาใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่น ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้ความสนใจที่จะค้นหาวิธีการปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นให้เหมาะสม ไม่เกิดผลเสียตามมา โดยการจัดโปรแกรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อให้สามารถใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาคิดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นไทยต่อไป

คำถามการวิจัย

การประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม สามารถปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของเด็กวัยรุ่น อายุระหว่าง 12-16 ปี ได้หรือไม่

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง และหลังสิ้นสุดการทดลอง (หลังการทดลอง และระยะติดตามผล) ในประเด็นต่อไปนี้

- 1.1 การคิดอย่างมีวิจารณญาณ
- 1.2 ความภูมิใจในตนเอง
- 1.3 ทักษะการปฏิเสธ
- 1.4 แรงสนับสนุนทางสังคม
- 1.5 พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

2. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และสิ้นสุดการทดลอง (หลังการทดลอง และระยะติดตามผล) ในประเด็นต่อไปนี้

- 2.1 การคิดอย่างมีวิจารณญาณ
- 2.2 ความภูมิใจในตนเอง
- 2.3 ทักษะการปฏิเสธ
- 2.4 แรงสนับสนุนทางสังคม
- 2.5 พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

สมมติฐานการวิจัย

1. โปรแกรมสุขศึกษา มีผลทำให้เด็กวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่อไปนี้

- 1.1 การคิดอย่างมีวิจารณญาณ หลังสิ้นสุดการทดลอง ดีกว่าก่อนการทดลอง
- 1.2 ความภูมิใจในตนเอง หลังสิ้นสุดการทดลอง ดีกว่าก่อนการทดลอง
- 1.3 ทักษะการปฏิเสธ หลังสิ้นสุดการทดลอง ดีกว่าก่อนการทดลอง
- 1.4 แรงสนับสนุนทางสังคม หลังสิ้นสุดการทดลอง ดีกว่าก่อนการทดลอง
- 1.5 พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ หลังสิ้นสุดการทดลอง ดีกว่าก่อนการทดลอง

2. หลังสิ้นสุดการทดลอง โปรแกรมสุขศึกษามีผลทำให้เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่อไปนี้

- 2.1 วัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม
- 2.2 วัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีความภูมิใจในตนเอง ดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม
- 2.3 วัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีทักษะการปฏิเสธ ดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม
- 2.4 วัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีแรงสนับสนุนทางสังคม ดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม
- 2.5 วัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

วัยรุ่น หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อายุระหว่าง 12 -16 ปี ที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2553

เกมออนไลน์ หมายถึง เกมคอมพิวเตอร์ผ่านระบบอินเทอร์เน็ตที่ผู้เล่นสามารถติดต่อสื่อสาร สนทนาโต้ตอบ หรือมีกิจกรรมที่ทำให้ผู้เล่นรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของเกม มีการแข่งขัน การเอาชนะ หรืออาจมีการพนัน โดยเกิดขึ้นผ่านระบบออนไลน์ได้อย่างสะดวก ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด

การติดเกมออนไลน์ หมายถึง วัยรุ่นมีพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ผ่านระบบอินเทอร์เน็ตอย่างหมกมุ่น โดยใช้เวลาในการเล่นมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อครั้ง และมีความต้องการที่จะเล่นเกมอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ เล่นนานกว่าที่ตั้งใจไว้ จนทำให้เกิดผลเสียทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และต่อสังคม โดยคัดกรองด้วยแบบสอบถาม Problem Video Game Playing (PVP) ฉบับภาษาไทย (ศิริไชย หงษ์สงวนศรี และคณะ, 2549) มีคำถาม 9 ข้อ หากตอบว่า “ใช่” ตั้งแต่ 5 ข้อขึ้นไป ตัดสินว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีปัญหาพฤติกรรมติดเกมออนไลน์

พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ หมายถึง พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ผ่านระบบอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่น ซึ่งวัดได้จากการตอบแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น มีข้อความถามในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ ระยะเวลาของการเล่นเกมออนไลน์ พฤติกรรมที่แบ่งเวลาให้กับกิจกรรมอื่นๆ และครอบครัว รวมถึงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพของวัยรุ่น

ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถในการปรับตัว และมีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการเผชิญกับสิ่งท้าทายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกบางองค์ประกอบของทักษะชีวิตตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิตที่ประยุกต์จากองค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ประกอบด้วย การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความภูมิใจในตนเอง และทักษะการปฏิเสธ

การคิดอย่างมีวิจารณญาณ หมายถึง ความสามารถในการกระบวนการทางความคิด เพื่อศึกษาทำความเข้าใจในข้อมูล สถานการณ์ เรื่องราว ซึ่งประกอบด้วย 1) การนิยามปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ โดยสามารถระบุประเด็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ได้ 2) การวิเคราะห์ข้อมูล โดยสามารถเปรียบเทียบและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ได้ 3) การประเมินข้อมูล โดยสามารถตัดสินคุณค่าของข้อมูล ประเมินข้อดี/ข้อเสียของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ได้ และ 4) การประยุกต์ใช้ข้อมูล โดยสามารถนำข้อมูลที่ได้นำไปประยุกต์ใช้ในการลดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นได้ วัดโดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ความภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตน เช่น ความสามารถด้านสังคม คนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ โดยมีได้มุ่งสนใจอยู่แต่ในเรื่อง รูปร่างหน้าตา เสน่ห์ การเรียนเก่ง หรือความเก่งในการเล่นเกมนออนไลน์ เท่านั้น วัดโดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ทักษะการปฏิเสธ หมายถึง ความสามารถในการปฏิเสธ เมื่อถูกเพื่อนชักชวน และหาทางปฏิเสธได้อย่างเหมาะสมเมื่อถูกเพื่อนชวนเข้าซื้อ โดยไม่ทำให้เสียเพื่อน และเสียสัมพันธภาพ ซึ่งจะช่วยเหลือป้องกันการมีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นได้ วัดโดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน ผู้ปกครอง และครู ทั้งด้านการยอมรับ การให้คำปรึกษา การให้กำลังใจ การสนับสนุนสิ่งของ และการสื่อสารข้อมูลที่มีความจำเป็นต่อการปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ วัดโดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

การประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น และการเพิ่มแรงสนับสนุนทางสังคม โดยผ่านกิจกรรมดังต่อไปนี้ คือ

1. การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น

1.1 การคิดอย่างมีวิจารณญาณ โดยใช้เกมส์กลุ่มสัมพันธ์ สื่อวีดิทัศน์ การวิเคราะห์กรณีศึกษา และการอภิปรายกลุ่ม

1.2 ความภูมิใจในตนเอง โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การวิเคราะห์กรณีศึกษา สื่อวีดิทัศน์ และการวางแผนชีวิตในอนาคต

1.3 ทักษะการปฏิเสธ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้จากการแสดงบทบาทสมมติ ฝึกการปฏิเสธและต่อรอง

2. การเสริมสร้างแรงสนับสนุนทางสังคม

2.1 การประชุมชี้แจงกับครูประจำชั้น ครูที่ปรึกษา และผู้ปกครอง เพื่อให้สนับสนุนการใช้เวลาว่างของวัยรุ่น คอยกระตุ้นเตือน และให้กำลังใจในการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และมีประโยชน์

2.2 การกระตุ้นให้เกิดการรวมกลุ่มกับเพื่อนๆ ในโรงเรียน เพื่อทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และมีประโยชน์

ขอบเขตการวิจัย

ศึกษาเฉพาะกับวัยรุ่นในโรงเรียนที่อยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 มีอายุระหว่าง 12 – 16 ปี เขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2553

ตัวแปรที่เกี่ยวข้องในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับ แรงสนับสนุนทางสังคม

ตัวแปรตาม ได้แก่ 1. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ

2. ความภูมิใจในตนเอง

3. ทักษะการปฏิเสธ

4. การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม

5. พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. ความหมายและการพัฒนาการของวัยรุ่น
2. ความรู้เกี่ยวกับเกมออนไลน์
3. วัยรุ่นกับการติดเกมออนไลน์
4. แนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย
 - 4.1 ทักษะชีวิต (Life Skill)
 - 4.2 แรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support)
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการติดเกมออนไลน์
6. กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. ความหมายและการพัฒนาการของวัยรุ่น

1.1 ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescence) หมายถึง วัยที่เข้าสู่ภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์ และพร้อมที่จะเป็นบิดามารดาได้ เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต การเปลี่ยนแปลงของต่อต่างๆ ในร่างกายจะมีผลก่อให้เกิดความผันแปรทางด้านอารมณ์ เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การยอมรับของสังคม และกลัวเพื่อนฝูงไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม (สุชา จันทน์เอม, 2545)

วัยรุ่น (Adolescence) มีอายุระหว่าง 13 – 18 ปี นับเป็นวัยที่สำคัญที่สุดวัยหนึ่ง เพราะเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กวัยผู้ใหญ่ วัยนี้จะมีการเจริญเติบโตอย่างมากและรวดเร็ว ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จึงถือเป็นช่วงวัยที่มีความวิกฤตมากที่สุดวัยหนึ่ง เพราะนอกจากจะมีการพัฒนาการอย่างรวดเร็วแล้ว ยังเป็นวัยแห่งการค้นหา เพื่อสร้างความเป็นตัวของตัวเอง มีพัฒนาการแยกห่างจากครอบครัว มีความรู้สึกเป็นอิสระมากขึ้น (ทิพย์ภา เชนฐะชาลิต, 2541)

จากความหมายข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า วัยรุ่น เป็นวัยที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 12 – 20 ปี มีการเจริญเติบโต และพัฒนาการที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางรูปร่าง และต่อมเพศ โดยทั่วไปแล้ว ช่วงวัยรุ่นแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น (12 - 16 ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (17 - 20 ปี) โดยการวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 ซึ่งเป็นนักเรียนที่อยู่ในระยะวัยรุ่นตอนต้นนั่นเอง

1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น

จากความหมายของวัยรุ่นดังกล่าวข้างต้นว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงของบุคคลที่เข้าสู่วัยรุ่น ที่สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน เพราะการที่บุคคลเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้อย่างมาก ไม่ว่าจะเป็น ขนาด ความสูง รวมถึงสรีระทั้งหมดของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สภาวะทางเพศ ประกอบด้วยความสามารถทางสติปัญญาที่เจริญและพัฒนาอย่างเต็มที่ ดังนั้น โลกของวัยรุ่น จึงแตกต่างไปจากโลกของเด็กโดยสิ้นเชิง พวกเขาจึงจำเป็นต้องค่อยๆ ปรับตัว ซึ่งพัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้น แบ่งออกได้คือ พัฒนาการทางกาย พัฒนาการทางอารมณ์ พัฒนาการทางสังคม และพัฒนาการทางความคิด/สติปัญญา

1.2.1 พัฒนาการทางกาย

สรวงศ์ ไข้วตระกูล (2548) ได้กล่าวถึงพัฒนาการทางกายของวัยรุ่น ไว้ว่า พัฒนาการทางกายของเด็กวัยนี้ เป็นไปอย่างรวดเร็ว จนทำให้เด็กวัยรุ่นเองตระหนักในการเปลี่ยนแปลง และมีความวิตกกังวล ผู้ปกครองและครู ควรจะเตรียมเด็กได้เข้าสู่วัยรุ่นอย่างราบรื่น โดยการอธิบายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย โดยเฉพาะความแตกต่างระหว่างบุคคลและให้คำแนะนำในการปฏิบัติตนต่อวัยรุ่น ให้เขาได้รับรู้และตระหนักในตนเองอย่างถูกต้อง พัฒนาการทางกายของเด็กวัยรุ่น มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) วัยรุ่นจะเริ่มต้นมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงของความสูงและน้ำหนักอย่างรวดเร็วมาก (Growth Spurt) การเปลี่ยนแปลงนี้ จะมีความแตกต่างระหว่างเพศ ด้วยโดยเด็กหญิงจะเริ่มเมื่ออายุเฉลี่ยประมาณ 11 ปี เด็กชายจะเริ่มเมื่ออายุเฉลี่ยประมาณ 13 ปี

2) การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์ จะเริ่มในวัยแรกเริ่ม เนื่องจากฮอร์โมนเกี่ยวกับการเจริญเติบโตที่ต่อมพิทูอิทารี (Pituitary Gland) หรือต่อมใต้สมองได้สร้างขึ้น เด็กหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงของรังไข่ (Ovulation) และการเพิ่มฮอร์โมนที่เรียกว่า Estrogens ในสายเลือดสำหรับเด็กชาย จะมีการเพิ่มขนาดของอวัยวะสืบพันธุ์ และมีการสร้างเซลล์สืบพันธุ์และเพิ่มฮอร์โมนของผู้ชายที่เรียกว่า Androgens

3) การเปลี่ยนแปลงทุติยภูมิทางเพศ (Secondary Sex Characteristics) จะปรากฏเป็นระยะของการแตกเนื้อหนุ่มสาว เด็กหญิงจะเพิ่มขนาดของหน้าอก สะโพกมีรูปร่างอวบขึ้น และมีเอว เด็กชายจะมีไหล่กว้างขึ้น มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง มีการเปลี่ยนของเสียง จะเห็นได้ชัดในเด็กชายคือ เสียงห้าวและแปร่ง นอกจากนี้ก็มีการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังโดยเฉพาะหน้า เด็กหญิงวัยรุ่นบางคนอาจจะมีสิวเต็มหน้า ที่เรียกว่า “สิ่วสาว” เด็กวัยรุ่นชายบางคนก็จะมีสิ่วเหมือนกัน ทั้งชายและหญิงจะมีขนขึ้นตามร่างกาย แขนขา หน้า และรอบอวัยวะสืบพันธุ์ เป็นต้น

4) อัตราการเจริญเติบโตของส่วนต่างๆ ของร่างกาย อาจจะไม่เกิดขึ้นพร้อมกันหรือในเวลาเดียวกัน เช่น เด็กบางคนอาจมีการเปลี่ยนแปลงขนาดของเท้า ทั้งยาวและใหญ่ขึ้น แต่ส่วนอื่นของร่างกายยังไม่เปลี่ยนแปลง บางคนอาจรู้สึกว้าวุ่นว่า แขนขายาวขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่ไหล่ยังคงเดิม ดังนั้นเด็กวัยรุ่นจึงมักจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจะรู้สึกตัวอยู่เสมอว่า ร่างกายของตนกำลังเปลี่ยนแปลง และคิดว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรเกี่ยวกับรูปร่างของตน เด็กวัยรุ่นบางคนไม่มีความพอใจเกี่ยวกับรูปร่างลักษณะของตน เช่น อยากเตี้ยลงหรืออยากสูงขึ้น

5) เด็กหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายสุดขั้วราว ๆ 12 ปี เด็กชายจะมีระยะสุดขั้วของการเจริญเติบโตราว ๆ 14 ปี หลังจากนั้นผู้หญิงและชายจะเจริญเติบโตช้าลง แต่ก็ยังคงเจริญเติบโตไปทั้งทางด้านความสูงและน้ำหนัก เด็กชายส่วนมากจะหยุดการเจริญเติบโตราวๆ อายุ 21 ปี แต่บางคนก็ยังคงเปลี่ยนแปลงต่อไปโดยไม่หยุดจนถึงอายุ 25 ปี เด็กหญิงจะหยุดการเจริญเติบโตเมื่ออายุราวๆ 17 ปี แต่บางคนก็ยังคงจะเจริญเติบโตต่อไปจนถึงอายุ 21 ปี

1.2.2 พัฒนาการทางอารมณ์

อารมณ์ของเด็กวัยรุ่นมักจะเป็นผลสืบเนื่องมาจากระยะวัยก่อนวัยรุ่น บางครั้งอาจจะรุนแรง ซึ่งนักจิตวิทยาผู้เริ่มศึกษาวัยรุ่นอย่างจริงจังคือ Hall ได้ให้ความหมายที่แสดงถึงอารมณ์ของวัยรุ่นอย่างเด่นชัดคือ “Storm and Stress” เป็นความกดดันเคร่งเครียดอย่างสูงสุด เป็นความรู้สึกที่ทำลายทั้งร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้พบว่า อารมณ์ของวัยรุ่นนั้นเปลี่ยนแปลงรวดเร็วมาก อาจจะเปลี่ยนจากอารมณ์หนึ่งไปสู่อารมณ์ตรงข้ามอย่างฉับพลัน เช่น จากร่าเริงเป็นหดหู่เศร้าสร้อย จากอารมณ์รักเป็นความเกลียดชัง เด็กอาจจะรู้สึกว่าตนมีความสุข และเต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง แต่พอวันต่อไป อาจจะรู้สึกหดหู่ใจ และเต็มไปด้วยความสงสัยได้

เด็กวัยรุ่นอารมณ์อ่อนไหว รุนแรง ดังที่ Gesell นักจิตวิทยาพัฒนาการชาวอเมริกันเรียกเด็กวัยรุ่นว่า เป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรง เช่น รักแรง เกลียดแรง มีความรู้สึกไวต่อสิ่งกระตุ้นจากสภาพแวดล้อม เขาจะแสดงออกต่อสิ่งเร้าทางสังคมต่างๆ กันและไม่คงที่ แสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผยและตรงเกินไป ความชอบและไม่ชอบของเด็กวัยรุ่นนี้รุนแรงมาก ยังมีการ

เปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางด้านร่างกายมากเท่าใด ก็จะเกิดอารมณ์รุนแรงมากขึ้นเท่านั้น และเมื่อพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กอยู่ในระยะคงที่แล้ว เด็กก็จะสามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้

1.2.3 พัฒนาการทางสังคม

จากที่ได้มีการศึกษากันมาตลอดพบว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเพื่อน และได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการแต่งกาย การมีข้าวของเครื่องใช้ส่วนตัว การดำเนินชีวิตในแต่ละวัน จะเห็นได้จากการซื้อของ การรับประทานอาหารตามร้าน การไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ การเรียนพิเศษกับกลุ่มเพื่อนสนิท การมีรสนิยมไปในแนวเดียวกัน ฟังดนตรี การเล่นกีฬา หรือการวิพากษ์วิจารณ์เพื่อนฝูงและผู้ใหญ่ ตลอดจนการสนใจในเพศตรงข้าม

ปัญหาที่สำคัญอย่างยิ่งของเด็กวัยรุ่นคือ การมีความสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆ ทักษะมาตรฐานต่างๆ และพฤติกรรมของกลุ่มเพื่อน มีอิทธิพลในพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นดังกล่าวข้างต้น ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ มีอิทธิพลต่อการสร้างความรู้สึกกึ่งนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self concept) สร้างพฤติกรรมและพัฒนาบุคลิกภาพ ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศในระยะวัยรุ่น ก่อให้เกิดการปรับตัวในด้านความรักเพศ และการแต่งงานในที่สุด

Sullivan (1953, อ้างใน สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2548) กล่าวว่า เด็กวัยนี้มีความต้องการที่จะมีความใกล้ชิดผูกพัน (Intimacy) กับเพื่อนวัยเดียวกัน และมีความสัมพันธ์อย่างสนิทสนม เพื่อที่จะแสดงความรู้สึก และความคิดต่างๆ อย่างเปิดเผย ปกติแล้วจะเริ่มที่จะสนิทสนมกับเพื่อนเพศเดียวกันก่อน และหลังจากนั้นจะมีความใกล้ชิดผูกพันกับเพื่อนต่างเพศ

เพื่อนร่วมวัย มีความสำคัญต่อวัยรุ่นมาก วัยรุ่นมักจะคบเพื่อนที่มีความสนใจ และมีค่านิยมร่วมกัน การคบเพื่อนของวัยรุ่นหญิง มักจะจริงจัง และมีเพื่อนสนิทที่จะปรับทุกข์สุขกันได้ ส่วนวัยรุ่นชายอาจจะจะเป็นเพื่อนที่ร่วมสนุก แต่มักจะไม่สนิทเหมือนวัยรุ่นหญิง (Fasteau, 1975, อ้างใน สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2548) นอกจากเด็กวัยรุ่นชายและหญิงจะมีเพื่อนเพศเดียวกันแล้ว เด็กวัยรุ่นเริ่มสนใจที่จะมีเพื่อนต่างเพศ อาจจะมีหลายระดับ เป็นต้นว่า เป็นเพื่อนกันแบบคบเพื่อนเพศเดียวกัน หรืออาจจะชอบกันแบบคู่รักมีความสัมพันธ์ที่ค่อนข้างจะจริงจัง

1.2.4 พัฒนาการทางความคิด/สติปัญญา

เด็กวัยรุ่นจะมีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาอยู่ในขั้นปฏิบัติการคิดด้วยนามธรรม (Formal Operations) ตามหลักทฤษฎีของ Piaget คือสามารถคิดอย่างมีเหตุผลกับปัญหาทุกชนิด มีพัฒนาการด้านความรู้ ความเข้าใจถึงระดับสูงสุด เริ่มมีการคิดอย่างผู้ใหญ่ สามารถคิดในสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ หรือคิดได้ในสิ่งที่ไม่สามารถเห็น แต่ต้องได้ สามารถตั้งสมมติฐาน หรือทำนายสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นจริงได้ สามารถใช้เหตุผลทดสอบสมมติฐานได้ และคิดถึงสิ่งที่เป็นไปได้ในแง่ของ

การคิดอย่างมีแบบแผน ดังนั้น ลักษณะโดยทั่วไปของความสามารถทางด้านสติปัญญาที่เกิดขึ้นในเด็กวัยรุ่น จึงพอสรุปได้ดังนี้

- 1) ความสามารถในการแก้ปัญหา โดยการใช้การจัดลำดับอย่างมีระบบ
- 2) ความสามารถแก้ปัญหของคำพูดที่ยกย่อนได้ดี
- 3) ความสามารถในการตั้งสมมติฐานในแง่ต่างๆ
- 4) ความสามารถในการรู้เรื่องเกี่ยวกับสัดส่วน
- 5) ความสามารถในการอนุรักษ์การเคลื่อนที่ของลูกตุ้มหมุน

เนื่องจากเด็กวัยรุ่น สามารถที่จะคิดสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ เด็กวัยนี้จึงมีความสนใจในปรัชญาชีวิต ศาสนา สามารถที่จะใช้เหตุผลเป็นหลักในการตัดสินใจ สามารถคิดเหตุผลได้ทั้งอนุমান และอุปมาน และจะมีหลักการเหตุผลของตนเองเกี่ยวกับความยุติธรรม ความเสมอภาค และมนุษยธรรม การสอนเด็กวัยรุ่น ควรจะทำให้เด็กรู้จักคิด เป็นต้นว่า การแก้ปัญหาโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์ การสอนความคิดรวบยอด อาจจะเริ่มจากความคิดรวบยอดที่มีความหมายกว้าง และบอกคุณลักษณะที่สำคัญที่เน้นหลักต่างๆ ไป (สุรางค์ ไคว์ตระกูล, 2548)

สรุป จากความหมาย และพัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้น จะเห็นได้ว่า ระยะวัยรุ่นตอนต้น เป็นช่วงวัยที่สำคัญที่สุดวัยหนึ่ง เพราะเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในทุกๆ ด้าน และยังพบว่ายิ่งวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางด้านร่างกายมากเท่าใด ก็จะเกิดอารมณ์รุนแรงมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ได้มากกว่าวัยอื่นๆ เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการปรับตัว มีความต้องการเป็นอิสระ ความต้องการค้นหาตัวเอง มีความมั่นใจในตนเองสูง และมักมีอารมณ์รุนแรง ซึ่งผู้ใหญ่ต้องยอมรับและทำความเข้าใจ และจะพบว่าวัยรุ่นยังเป็นวัยที่ได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนมากที่สุด ส่วนพัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยรุ่นนั้น สามารถคิดในสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ มีเหตุผล สามารถคิดอย่างมีแบบแผนได้ จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น วัยรุ่นจึงเป็นช่วงวัยที่เหมาะสมสำหรับการเตรียมความพร้อมทางด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อนำไปสู่พัฒนาการที่เหมาะสม และเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ต่อไป ดังนั้นในการจัดกิจกรรมเพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น จึงต้องใช้องค์ความรู้ทางด้านพัฒนาการของวัยรุ่น เพื่อช่วยให้การจัดกิจกรรมสามารถปรับใช้ได้อย่างเหมาะสมกับพัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้นที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

2. ความรู้เกี่ยวกับเกมออนไลน์

เกมออนไลน์ หมายถึง การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ผ่านระบบอินเทอร์เน็ตที่ผู้เล่นสามารถติดต่อสื่อสาร สนทนาโต้ตอบ หรือมีกิจกรรมที่ทำให้ผู้เล่นรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของเกม มีการแข่งขัน การเอาชนะ หรืออาจมีการพนัน โดยเกิดขึ้นผ่านระบบออนไลน์ได้อย่างสะดวก ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด เป็นเกมที่ผู้เล่นสามารถเล่นร่วมกันได้เป็นจำนวนมาก ไม่จำกัด เกมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมในประเทศไทยเป็นเกมแบบสวมบทบาทตัวละครในเรื่อง หรือ RPG (Role Playing Games) เนื้อเรื่องส่วนใหญ่สร้างขึ้นโดยใช้โครงสร้างพื้นฐานของตำนาน นิยาย การ์ตูน เป็นเรื่องราวที่ต้องติดตาม เกมเน้นคุณลักษณะในการรวมกลุ่มเป็นสังคม ตัวละครได้ถูกออกแบบมาเพื่อเป็นตัวแทนลักษณะของผู้เล่นแต่ละคน เพื่อให้ผู้เล่นแต่ละคนได้มีส่วนร่วมในสังคมภายในเกม เมื่อเกมดำเนินไปเนื้อเรื่องจะสร้างความเพลิดเพลินให้กับผู้เล่น และด้วยเสียงดนตรีอันหลากหลาย จะทำให้เกมเพิ่มความพิเศษขึ้นอีกมาก

2.1 ประเภทของเกมออนไลน์

การแบ่งประเภทของเกมคอมพิวเตอร์หรือเกมออนไลน์นั้นขึ้นอยู่กับเกณฑ์ผู้แบ่ง ยังไม่มีมาตรฐานหรือกฎเกณฑ์ในการแบ่ง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งประเภทของเกมตามเนื้อหาของเกมไว้ 10 ประเภท ดังนี้ คือ

2.1.1 เกมแอ็คชั่น (Action) หมายถึง เกมที่เน้นการควบคุมการเคลื่อนไหวของตัวละครใน การต่อสู้หลบหลีกอันตรายในการเล่น ไม่จำเป็นต้องวางแผนมากนัก อาศัยการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าทำลายศัตรูให้ทันหลบอาวุธให้ได้

2.1.2 เกมผจญภัย (Adventure) หมายถึง เกมที่ผู้เล่นจะรู้สึกว่าตนเองกำลังผจญภัยอยู่แต่ตัวละครไม่สามารถพัฒนาตนเองได้ เนื้อหาของเกมถูกกำหนดไว้อยู่แล้ว ซึ่งหากผู้เล่นเล่นไม่ตรงกับที่เกมกำหนดมาผู้เล่นจะไม่สามารถพิชิตเกมได้

2.1.3 เกมยิงต่อสู้ (Shooting) หมายถึง เกมที่มีลักษณะเป็นการจับยานหรือเครื่องบิน และยิงศัตรูที่ปรากฏออกมา จุดเด่นของเกมคือ ใช้วิธีการยิงเป็นส่วนใหญ่ (แต่ถ้าเป็นตัวคนหรือสัตว์ต่างๆถือปืนยิงเรียกเป็นแอ็คชั่น) เกมยิงนี้ยังแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ 2 มิติ และ 3 มิติ เกมยิงแบบ 2 มิติ มีทั้งเกมแบบยิงในแนวตั้งหรือในแนวนอน แต่ก็ถือว่าเป็นประเภทเดียวกัน ส่วนเกมยิง 3 มิติ เป็นเกมที่ผู้เล่นต้องนั่งอยู่หน้าเครื่องบังคับ

2.1.4 เกมต่อสู้ (Fighting) หมายถึง เกมประเภทต่อสู้กันโดยผู้เล่นจะควบคุมนักสู้ ซึ่งมีศิลปะการต่อสู้ต่างๆประลองหนึ่งต่อหนึ่งกับศัตรูซึ่งเป็นเกมที่ต้องควบคุมโดยคอมพิวเตอร์หรือคู่ต่อสู้ที่เป็นมนุษย์

2.1.5 เกมแบบจำลอง (Simulation) หมายถึง การเล่นที่จำลองสถานการณ์ ซึ่งมีรูปแบบของเกม คล้ายความจริง ทั้งสภาพแวดล้อมที่ผู้เล่นต้องใช้ทั้งความคิด จินตนาการและสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ เช่นเกมจำลองการขับเครื่องบินซึ่งการจำลองจะเป็นการจำลองจากของจริงทั้งหมด ผู้เล่นต้องสร้างความรู้ ความสามารถในการเล่นนั้นๆ จึงจะสามารถเล่นได้อย่างสนุก

2.1.6 เกมกีฬา (Sport) หมายถึง เกมที่มีการแข่งขันกันเลียนแบบเกมกีฬาจริง ใช้กฎกติกาเหมือนการเล่นกีฬาผู้เล่นสามารถที่สมมุติตัวเองให้ เป็นนักกีฬาคนใดก็ได้ (ตามที่มีให้เลือก) การเล่นเกมกีฬานี้จะมีทั้งประเภทแข่งกับคอมพิวเตอร์ หรือแข่งกับผู้เล่นคนอื่นๆ

2.1.7 เกมแข่งขันประเภทคู่ (Racing) หมายถึง เกมการแข่งขันที่ผู้เล่นสมมติตนเองเป็นนักแข่งซึ่งมีทั้งรถยนต์ มอเตอร์ไซด์ หรือยานพาหนะอื่นๆ อาจเป็นเกมการแข่งขันตามเกมกีฬา หรือกติกาที่ผู้สร้างเกมสร้างขึ้น

2.1.8 เกมกำหนดบทบาทตัวละคร (Role Playing Game/RPG) หมายถึง เกมการเล่นที่กำหนดบทบาทของตัวละครไว้แน่นอนผู้เล่นสามารถเลือกเป็นตัวละครตัวใดตัวหนึ่ง การเล่นเกมที่มีเนื้อหาผจญภัย ผู้เล่นสามารถสวมบทบาทตามตัวละครที่ผู้เล่นเลือก ซึ่งแต่ละตัวเอกจะมีคุณลักษณะหรือความสามารถแตกต่างกันตามความชอบของผู้เล่น ตัวละครเอกของเรื่องสามารถพัฒนาความสามารถเพื่อเอาชนะอุปสรรคต่างๆ หรือผ่านด่านทั้งหมดที่มีอยู่ในเกม จุดเด่นของเกมประเภทนี้เน้นเรื่องของการติดต่อสื่อสารกับตัวละครในเกมกับผู้เล่น

2.1.9 เกมปริศนา (Puzzle) หมายถึง เกมที่ต้องใช้ความคิดและต้องแก้ไขปัญหาย่อยตลอดเวลา เหมือนกับเกมจำลองสถานการณ์ต่างๆ เกมที่จัดอยู่ในประเภทนี้ เช่น Tetris, Atomix, Columns เกมประเภทหมากรุกต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น Othello, Battle Chess

2.1.10 เกมการวางแผน (Strategies) หมายถึง เกมที่ให้ผู้เล่นวางแผนการเล่นและเกมจะเปลี่ยนแปลงตามผู้เล่นวางแผนการไว้ เนื้อหาของเกมส่วนใหญ่จะเน้นการคิดอย่างมีระบบในการวางแผนเพื่อการเอาชนะ ผู้เล่นต้องแสวงหา และใช้ทรัพยากรในเกมให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพทรัพยากรเหล่านั้นจะเป็นเงิน วัตถุดิบในการผลิต กำลังคน เป็นต้น ทรัพยากรเหล่านี้จะถูกนำไปใช้ในการทำสงคราม การสร้างธุรกิจ การวิจัย การพัฒนาเมือง แตกต่างกันไปในแต่ละเกม โดยผู้เล่น ต้องมีการวางแผนล่วงหน้าและคอยติดตามในการแก้ปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น โดยสามารถแบ่ง ออกเป็น 2 ประเภทคือ เกม Strategies ประเภทที่การดำเนินไปของเกมเป็นไปตามเวลาจริง หรือที่เรียกว่า Real Time Strategies และเกมประเภทที่มีการให้เราผลัดกันเล่นทีละตากับเครื่องคอมพิวเตอร์หรือคู่ต่อสู้ซึ่งเราเรียกเกมประเภทนี้ว่า Turn Based Strategies

2.2 ระดับของเกมออนไลน์

ข้อมูลเกี่ยวกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ผู้บริโภคสามารถนำข้อมูลเหล่านี้มาใช้ในการตัดสินใจเลือกซื้อ โดยมีสัญลักษณ์ที่ติดอยู่ด้านล่างขวาและซ้ายมือด้านหน้ากล่อง ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้(www.esrb.org/2esbrating_guid.asp)

- EC : Early Childhood จะเหมาะกับเด็กที่มีอายุตั้งแต่ 3 ปี
- E : Everyone เนื้อหาเหมาะสมสำหรับเด็กอายุ 6 ปี
- T : Teen สำหรับผู้เล่นที่มีอายุ 13 ปี
- M : Mature สำหรับผู้เล่นที่มีอายุ 17 ปี
- A : Adult Only สำหรับผู้ใหญ่เท่านั้น
- RP : Rating Pending ผลิตภัณฑ์นี้จะมีการรับรองโดย ESRB เพราะเนื่องจากการแข่งขันชิงรางวัล
- K-A : Kids to Adult จะมีเนื้อหาเหมาะสมกับบุคคลที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป ประกอบไปด้วยเนื้อหาที่มีความรุนแรงเล็กน้อย เป็นการตุนสนุกสนาน ตลกโปกฮาหรือภาษาหยาบคายบ้าง

นอกจากสัญลักษณ์ที่ติดอยู่บริเวณกล่องแล้ว ยังสามารถดูเนื้อหาของเกมนั้น โดยพิจารณาคำอธิบายเนื้อหาของเกมจากด้านล่างบริเวณซ้ายหรือขวามือบริเวณด้านหลังของกล่องเกมได้เช่นกัน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ คือ

- Alcohol Reference เกี่ยวกับแอลกอฮอล์
- Animation Blood เกี่ยวกับเลือดซึ่งเป็นเลือดที่สร้างขึ้นดูเหมือนจริงเป็นจุดเล็กๆ
- Blood การพรรณนาหรืออธิบายให้เห็นเกี่ยวกับเลือด
- Blood and Gore การพรรณนาหรืออธิบายให้เห็นรูปเกี่ยวกับเลือดหรือเลือดที่มาจากส่วนต่างๆ ของร่างกาย
- Comic Mischief เกี่ยวกับความตลก คำหยาบที่เป็นที่แพร่หลายทั่วไป
- Drug Reference เกี่ยวกับยาเสพติด ของผิดกฎหมาย
- Edutainment เกี่ยวกับความบันเทิงที่มีเนื้อหาสาระ ที่ช่วยพัฒนาทักษะหรือเป็นสิ่งแวดล้อมเสริมแรงให้เกิดการเรียนรู้ด้วยรูปแบบความสนุกสนาน
- Gambling เกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นพนัน
- Informational เนื้อหาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ ข้อเท็จจริง แหล่งข้อมูล วัตถุดิบ
- Mature Sexual Themes มีเนื้อหาที่กระตุ้นอาจจะรวมทั้งอุปกรณ์หรือเนื้อหาเกี่ยวกับการเปลือยกาย

Mild Language เป็นภาษาที่ไม่สุภาพ มีคำหยาบคาย ความรุนแรง เพศสัมพันธ์ ยาเสพติด แต่ไม่มาก

Mild Lyrics เป็นเพลงที่ใช้คำหยาบคายไม่มากจะอ้างถึงเพศสัมพันธ์ ความรุนแรง แอลกอฮอล์ หรือการใช้ยาเสพติดในเกม

Mild Violence มีฉากที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงในสถานการณ์ที่รุนแรง

Nudity เป็นภาพหรือการพรรณนาให้เห็นถึงการเปลือยกาย

Partial Nudity เป็นภาพหรือการพรรณนาให้เห็นถึงการเปลือยกายบางส่วน

Some Adult Assistance May Be Needed เนื้อหาสำหรับเด็กเล็กเท่านั้น

Strong Language การใช้ภาษาที่มีความหยาบคายมาก เนื้อหาหยาบคาย ความรุนแรง เพศสัมพันธ์ การใช้ยาเสพติด

Strong Lyrics เป็นการใช้คำหยาบคายมาก โดยจะอ้างถึงเพศสัมพันธ์ ความรุนแรง แอลกอฮอล์ หรือการใช้ยาเสพติด

Strong Sexual Content เนื้อหาจะเป็นภาพกราฟฟิกเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศและการเปลือยกาย

Suggestive Themes เป็นเนื้อหาที่กระตุ้นหรืออ้างถึงการใช้อุปกรณ์หรือข้อเสนอแนะในการใช้อุปกรณ์ในการเล่น

Tobacco Reference อ้างถึงภาพผลิตภัณฑ์ยาสูบ/บุหรี่

Use of Drugs เกี่ยวกับยาเสพติดที่ผิดกฎหมาย

Use of Alcohol เกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

Use of Tobacco เกี่ยวกับการบริโภคยาสูบ

Violence มีฉากเกี่ยวกับการแก้ปัญหาโดยใช้ความก้าวร้าวรุนแรง

3. วันรู้กับการติดเกมออนไลน์

สำนักงานสถิติแห่งชาติสำรวจการใช้คอมพิวเตอร์ของเด็กและเยาวชนในปี พ.ศ. 2545 พบว่าเด็กและเยาวชนชนอายุ 11 – 24 ปีทั่วประเทศประมาณ 3 ล้านคนใช้คอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกม และสำรวจกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างของเด็กและเยาวชน พบว่าเด็กและเยาวชนอายุ 6 – 24 ปี ประมาณ 1.4 ล้านคนเล่นคอมพิวเตอร์/วิดีโอเกมเป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง นอกจากนี้ยังได้สำรวจความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับเกมออนไลน์ในเขตกรุงเทพมหานครในปี พ.ศ. 2546 พบว่า ร้อยละ 59.0 ของประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปเล่นเกมออนไลน์ และร้อยละ 18.0 เป็นผู้เล่นเกม

Ragnarok และสำรวจความคิดเห็นของผู้ปกครองเกี่ยวกับการใช้อินเตอร์เน็ตหรือคอมพิวเตอร์ในเขตกรุงเทพมหานครในปี พ.ศ. 2546 พบว่าร้อยละ 69.0 ของเด็กและวัยรุ่นที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปีใช้อินเตอร์เน็ตหรือคอมพิวเตอร์เพื่อเล่นเกมคอมพิวเตอร์ และร้อยละ 21.0 ใช้เพื่อเล่นเกมออนไลน์ ศิริไชย หงษ์สงวนศรี และคณะ(2548) ศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ปี พ.ศ. 2546 พบว่าร้อยละ 84.6 ของนักเรียนเคยเล่นเกม ร้อยละ 23.9 เล่นเกมมากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์ และร้อยละ 11.0 เล่นเกมทุกวัน นักเรียนที่เล่นเกมใช้เวลาเล่นเกมประมาณ 3 ชั่วโมงต่อครั้ง ศูนย์วิจัยกรุงเทพโพลล์ (2546) สำรวจพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของเยาวชนที่มีอายุ 10 ปีขึ้นไป ในเขตกรุงเทพมหานครในปี พ.ศ. 2546 พบว่าร้อยละ 37.7 ของเยาวชนเล่นเกม 3-4 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 25.8 เล่นเกม 5-6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 18.5 เล่นเกมทุกวัน และพบว่าร้อยละ 54.1 เล่นเกมนานที่สุด 1-3 ชั่วโมงต่อครั้ง ร้อยละ 31.4 เล่นเกม 4-6 ชั่วโมงต่อครั้ง ร้อยละ 6.5 เล่นเกม 7-10 ชั่วโมงต่อครั้ง และร้อยละ 3.3 เล่นเกมนานที่สุดมากกว่า 10 ชั่วโมงต่อครั้ง นอกจากนี้ นภคด วรรณิกา (2548) ได้สำรวจพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ในกลุ่มเด็กและเยาวชนไทยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลในปี พ.ศ. 2548 พบว่าประชาชนอายุ 12 ปีขึ้นไปประมาณ 1.5 ล้านคนนิยมเล่นเกมออนไลน์ และพบว่าเด็กและเยาวชนอายุ 7-25 ปีที่เล่นเกมออนไลน์ใช้เวลาเล่นเกมเฉลี่ย 4.5 ชั่วโมงต่อวัน และร้อยละ 32 เล่นเกมมากกว่า 5 ชั่วโมงต่อวัน โดยที่เด็กวัยรุ่นเพศชายนิยมเล่นเกมคอมพิวเตอร์และใช้เวลาเล่นเกมมากกว่าเพศหญิง เนื่องจากเพศชายมีความถนัดทางด้านมิติสัมพันธ์และการประสานงานระหว่างตาและมือดีกว่าเพศหญิง และเกมส่วนใหญ่ถูกสร้างขึ้นให้มีเนื้อหาเหมาะสมกับเพศชาย เช่น การแข่งกีฬา การผจญภัย และการต่อสู้ เป็นต้น แต่เกมที่สร้างขึ้นโดยมีเนื้อหาเหมาะสมกับเพศหญิง เช่น Barbie Fashion Designer เป็นต้น ก็ได้รับความนิยมมากเช่นเดียวกัน จึงมีความเป็นไปได้ว่ายังไม่มีการพัฒนาเกมสำหรับเพศหญิงอย่างจริงจังมาก เพราะเพศหญิงไม่ชอบเล่นเกม

จากสถานการณ์ที่เด็กและวัยรุ่นนิยมเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากขึ้น สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือผลกระทบที่ตามมาจากการเล่นเกมมากเกินไป และผู้เล่นเกมส่วนหนึ่งหมกมุ่นกับการเล่นเกมมากจนถึงขั้นที่เรียกได้ว่ามีปัญหาติดเกมคอมพิวเตอร์ ที่มีความรุนแรงมากขึ้นอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน จนเป็นปัญหาสำคัญของครอบครัวส่วนใหญ่ ปัญหาของเกือบทุกโรงเรียน และกลายเป็นปัญหาระดับประเทศ

3.1 เกณฑ์การวินิจฉัย

วัยรุ่นที่ติดเกมคอมพิวเตอร์มีพฤติกรรมติดเกมคล้ายกับผู้ป่วยติดสารเสพติด (substance dependence) และผู้ป่วยติดการพนัน (pathological gambling) คือ มีความรู้สึกเพลิดเพลินใจในเวลาที่ได้เล่นเกม มีความพึงพอใจเมื่อได้รับชัยชนะในการเล่น แต่ต้องการเอาชนะเพิ่มขึ้นอีกจึงรู้สึกพึง

พอใจเท่าเดิม มักใช้เวลาเล่นเกมนานจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ เมื่อบรรลุเป้าหมายแล้วก็จะมีความต้องการเล่นในระดับที่สูงขึ้นไปอีก จึงมีความต้องการใช้เวลาในการเล่นเกมนานขึ้นเรื่อยๆ รู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวายหรือมีอาการทางกายจากความเครียดเมื่อถูกขัดขวางการเล่นเกม มีความต้องการเล่นเกมนานขึ้นในเวลาที่รู้สึกเครียดและเล่นเกมเพื่อหลบเลี่ยงการเผชิญปัญหา มีความคิดหมกมุ่นกับเกมคอมพิวเตอร์อย่างมาก คือหมกมุ่นคิดเกี่ยวกับการเล่นเกมที่ผ่านมาและคิดวางแผนเพื่อเอาชนะการเล่นครั้งต่อไป และมีความต้องการเล่นเกมตลอดเวลา (craving) จนมีผลกระทบต่อตนเองหลายด้าน เช่น การเรียน การทำงาน สุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และสังคม เป็นต้น (Funk JB. อ้างใน ศิริชัย หงษ์สงวนศรี และคณะ, 2549) ซึ่งการศึกษาปัญหาเด็กและวัยรุ่นติดเกมคอมพิวเตอร์ส่วนใหญ่ใช้เกณฑ์วินิจฉัยที่ตัดแปลงจาก เกณฑ์วินิจฉัยผู้ที่ติดสารเสพติด (substance dependence) และ/หรือผู้ป่วยติดการพนัน (pathological gambling) ศิริชัย หงษ์สงวนศรี และคณะ (2549) ได้แปลแบบสอบถาม problem video game playing (PVP) ดังกล่าวเป็นภาษาไทย มีคำถาม 9 ข้อ หากตอบว่า “ใช่” ตั้งแต่ 5 ข้อขึ้นไป ตัดสินว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีปัญหาพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ ซึ่งจากการทดสอบพบว่า แบบสอบถามนี้มีค่าความเชื่อมั่น (reliability) และค่าความตรงของเนื้อหา (validity) อยู่ในเกณฑ์ดี แต่บางรายงานใช้เกณฑ์วินิจฉัยปัญหาติดเกมคอมพิวเตอร์ ถ้าผู้เล่นเกมยอมรับว่าตนเองมีปัญหาติดเกมคอมพิวเตอร์ หรือได้รับผลกระทบจากการเล่นเกมในด้านต่างๆ อย่างมาก

การให้นิยามหรือความหมายเด็กติดเกมของคนในสังคมทั่วไป กับเด็กติดเกมทางการแพทย์ ไม่เหมือนกัน หากพ่อแม่ ผู้ปกครอง เห็นลูกหลานตัวเองเล่นเกมอยู่หน้าคอมพิวเตอร์นาน สักหน่อย ก็เรียกว่า “เด็กติดเกม” แล้ว นั่นเป็นการคิดทางใจ แต่ทางการแพทย์ได้ให้นิยามการติด คือการติดที่มีอาการทางกาย เพราะร่างกายพึ่งพาสารบางอย่างจากภายนอก เช่น สารเสพติด หรือสารที่หลั่งภายในร่างกายเอง ซึ่งเกิดจากการกระตุ้นจากภายนอก เช่น การเล่นเกมพนัน การเล่นเกม เป็นต้น การติดเกมนั้น บัณฑิต ศรีไพศาล (2550) ได้แบ่งระดับการติดเกม เป็น 3 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 เริ่มชอบ หมายถึง เด็กมักจะชอบเล่นตามเพื่อน และชอบทำอะไรเหมือนกัน อยากรู้อยากเห็นเล่น เพื่อสนุก และการเรียน และการดำรงชีวิตปกติถ้าไม่ได้เล่นก็ไม่เป็นไร ไม่ติด ทุกคนมีความชอบได้ แต่ต้องไม่เสียการควบคุมตนเอง บางคนชอบร้องเพลง บางคนชอบอ่านหนังสือวรรณกรรม ขณะที่บางคนชอบเล่นกีฬา ความชอบเหล่านั้นทำให้เจ้าตัวมีความสุข แต่ทำกิจกรรมอื่นๆ ได้อีก ซึ่งมีหลายทางเลือก

ระดับที่ 2 หลงใหลหรือคลั่งไคล้ หมายถึง เด็กเล่นแล้วสนุกเพลิดเพลินภูมิใจที่ชนะเกมได้ ต้องการมี เพื่อนที่เล่นด้วยกันคุยกันในเรื่องเดียวกันได้ พยายามจัดเวลาเล่นอยู่ในชีวิตประจำวัน คือ เล่นยามว่างเป็นงานอดิเรก แต่การเรียน และชีวิตประจำวันยังปกติ หากคลั่งไคล้ หมกมุ่นมากจะ

เริ่มไม่ทำกิจกรรมอื่น คนที่คลั่งไคล้จะเริ่มคุมตัวเองไม่ได้ เช่น วันนี้ตั้งใจจะไม่เล่นเกม พยายามบอกตัวเองว่างดเล่น แต่อดใจไม่ได้ คุมตัวเองไม่ได้ สุดท้ายก็เล่นเหมือนเดิม

ระดับที่ 3 ติดเกม หมายถึง เด็กมีกิจกรรมเล่นเกมอย่างเดียวไม่สนใจอย่างอื่น เริ่มจากไม่สนใจการเรียน ไม่สนใจทำการบ้าน ทำงานส่งครู ไม่ไปโรงเรียน รวมทั้งไม่ทำงานบ้าน หมกมุ่นอยู่กับเกมทั้งวัน มีผลกระทบต่อร่างกาย และจิตใจ ได้แก่ กินข้าวไม่เป็นเวลา นอนดึกหรือไม่นอนเลย ในความคิดจะมีแต่เรื่องเกม มองเห็นภาพเกมในสมองของตนเอง พยายามเล่นพนันในเกม ก้าวร้าวกับพ่อแม่ เป็นต้น การติดหรือไม่ นั้นเส้นแบ่งอยู่ที่การเสียการทำหน้าที่ ทุกคนมีหน้าที่ของตนเอง เด็กมีหน้าที่หลักคือการเรียนรู้หนังสือ อ่านหนังสือ และใช้จ่ายเงินให้เหมาะสม พฤติกรรมของเด็กที่เสียการทำหน้าที่ เช่น ไม่อ่านหนังสือ โครเรียน ใช้เงินหมดไปกับการเล่นเกม โกหก ซึ่งเป็นผลพวงจากการเล่นเกม อาการหรือพฤติกรรมเหล่านี้ ขึ้นกับความรุนแรง ดังนั้น จึงวัดกันที่เสียการทำหน้าที่

อาการติดเกมของเด็กวัยรุ่น โดยทั่วไปสังเกตได้จากเริ่มเสียการทำหน้าที่ รวมถึงทำกิจกรรมอย่างอื่นน้อยลง เช่น เคยดูโทรทัศน์ เริ่มไม่ดู ไม่สนใจโทรทัศน์ เคยเล่นกีฬาฟุตบอล ก็เล่นน้อยลง หรือเลิกไปเลย เล่นจนลืมเวลา ไม่กินข้าว ไม่นอน รุ่งขึ้นเข้าไปโรงเรียนไม่ไหว ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับเกม จนกระทั่งหนีเรียนเพื่อไปเล่นเกมอย่างเดียว ไม่รับผิดชอบงานบ้านที่ตนเองมีหน้าที่จะต้องทำ อารมณ์และจิตใจเปลี่ยนไป จนถึงขั้นพูดคุยกับพ่อแม่ผู้ปกครองไม่รู้เรื่อง

สรุป การคัดกรองพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คัดเลือกวัยรุ่นเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบสอบถาม Problem Video Game Playing (PVP) ฉบับภาษาไทย (ศิริไชย หงษ์สงวนศรี และคณะ, 2549) ซึ่งหากตอบว่า “ใช่” ตั้งแต่ 5 ข้อขึ้นไป มีเกณฑ์ตัดสินว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์

3.2 สาเหตุของการติดเกมออนไลน์

การทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่ผ่านมา รวมทั้งการลงไปศึกษานำร่องของผู้วิจัยกับวัยรุ่นที่นิยมเล่นเกมออนไลน์ในจังหวัดนครราชสีมา พบว่าสาเหตุสำคัญของการติดเกมนั้นมี 4 ประเด็นด้วยกัน คือ

3.2.1 สาเหตุจากลักษณะของเกม เกมออนไลน์มีสิ่งดึงดูดใจให้เด็กติดใจ คือ

สามารถนำผู้เล่นก้าวออกจากโลกแห่งความเป็นจริง ไปสู่โลกแห่งความเสมือนจริง สามารถเล่นเกมกับผู้เล่นอีกคนหนึ่งหรืออีกหลายๆ คนในอีกสถานที่หนึ่ง โดยไม่ได้รู้จักกันมาก่อน ซึ่งตัวตนของผู้เล่นอาจถูกกำหนดหรือสร้างให้ต่างจากความเป็นจริง ผู้เล่นสามารถจะเลือกเป็นตัวละครใดก็ได้ตามปรารถนา ยกตัวอย่างเช่น การเล่นเกมแพ็กก็ครั้งก็สามารถเริ่มต้นใหม่ได้ ซึ่งในชีวิตจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้น เมื่อเข้าสู่โปรแกรม หน้าจอทั้งหน้าเต็มไปด้วยการดำเนินชีวิตตัวละคร ตามแต่ผู้เล่นจะเลือก

ผ่านการต่อสู้ ผาดโผน ทำให้โลกของการเล่นเกมออนไลน์เหมือนสังคมจำลองสังคมหนึ่งขึ้นมา นอกจากนี้แล้วการออกแบบเนื้อหาเกมให้ท้าทายความสามารถ ทำให้ผู้เล่นรู้สึกว่าคุณเองเก่ง ประสบความสำเร็จ มีรางวัลต่างๆ ในเกม ทำให้เด็กรู้สึกว่าได้รับการยอมรับ ได้รับการยกย่องจากเพื่อน รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเกมที่วัยรุ่นนิยมเล่นนั้นจะมีความสุข สามารถยิงต่อสู้กันได้ สามารถกำหนดลักษณะของตัวละครที่ตัวเองจะเล่นได้ ว่าอยากให้มีความสามารถด้านไหน เช่น เป็นตำรวจ เป็นโจร หรือเป็นเทพที่มีเวทมนตร์ ซึ่งในโลกแห่งความเป็นจริงทำไม่ได้ และถ้าโดนยิงตายแล้วสามารถกลับมาเล่นใหม่ เพื่อกลับไปแก้แค้นกับคนที่ยิงเราตายได้ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่เกิดขึ้น เป็นพฤติกรรมการเล่นที่เกิดขึ้นจริง ๆ แต่การรับรู้ของผู้เล่นที่มีต่อกันและกันอาจมิใช่สิ่งที่เป็นจริง เนื้อหาของเกมนั้นมีทั้งความสุข และความสวยงามของตัวละคร มีการออกแบบภาพที่สวยงาม(Graphic)ของเกม ทำให้มองแล้วเพลิดเพลิน ดึงดูดใจ ลักษณะของภาพในเกมเป็นโลกแห่งจินตนาการ ประกอบกับความตื่นเต้นด้วยเสียงประกอบตลอดเวลา จนทำให้เด็กไม่สามารถแยกแยะระหว่างจินตนาการและความเป็นจริงได้ เด็กหลายคนเก็บเรื่องราวในเกมไปนั่งจินตนาการในห้องเรียน ครูไม่เข้าใจก็คิดว่านักเรียนเหม่อหรือใจลอย แต่จริงๆ แล้วพยายามคิดแก้ปัญหาเรื่องราวที่อยู่ในเกม บางคนก็ต้องซื้อหนังสือแก้ปัญหาเกมมานั่งอ่านที่โรงเรียน ทั้งนี้ยังได้เพื่อนจากการเล่นเกมเป็นสังคมของผู้เล่น โดยเกมออนไลน์สามารถเข้าสู่โปรแกรม เชื่อมโยงกันได้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตาม ไม่ว่าจะพิมพ์อะไรให้ตัวละครที่ผู้เล่นเลือกพูดก็ได้ เหมือนเป็นตัวแทนของผู้เล่น สามารถเล่นได้ทั้งวันโดยไม่รู้สึกเบื่อ และยังมีระดับ (level) ของการเล่น มีการสะสมคะแนน สะสมแต้ม ซึ่งสามารถนำมาซื้อขายแลกเปลี่ยนสิ่งของกันได้ คือ ใครที่เล่นเก่งได้ระดับสูงๆ แล้วจะสามารถขายรหัสเข้าเล่นเกม (I.D.) ให้เพื่อนหรือผู้อื่นที่ยังเล่นไม่ถึง หรือเล่นไม่เก่ง แต่อยากเล่น level สูงๆ เกมออนไลน์จึงเป็นเกมที่ท้าทาย ทำให้เด็กได้แสดงความสามารถ ซึ่งเด็กบางคนยังนำความรู้สึที่เล่นเกมออกมาใช้ในชีวิตจริง โดยมีงานวิจัยที่สนับสนุนสาเหตุการติดเกมจากลักษณะของเกมคือ การศึกษาของ จีรวรรณ มาทวี (2548) ศึกษาสาเหตุของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ส่วนใหญ่พบว่า มาจากเนื้อหาของเกมให้มีความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลิน และชวนให้ติดตาม และการศึกษาของ จิรดา มหาเจริญ (2547) พบว่าเกมประเภทแสดงบทบาท(RPG)เป็นเกมที่มีความนิยมมากที่สุด เพราะการที่ได้ใช้ชีวิตเสมือนจริง จำลองเหตุการณ์จริง งานวิจัยของ วลัยลักษณ์ ใจสูงเนิน (2547) พบว่าพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เร็กนาร็อคของวัยรุ่นแสดงออกมา 2 ลักษณะ คือ 1.วัยรุ่นเล่นเกมออนไลน์เร็กนาร็อคในมิติด้านความบันเทิง เช่น การเล่นเกมกับผู้เล่นที่เป็นคน มีชีวิตจิตใจได้ พร้อมกันนับหมื่นคนซึ่งกำลังออนไลน์เข้ามาในโลกเสมือนจริงของเกม การสนทนาออนไลน์(Chat) พร้อมการแสดงอารมณ์ความรู้สึก (Emotion) ที่สนุกเร้าใจกว่าการสนทนาออนไลน์ ตามห้องสนทนาในอินเทอร์เน็ต การเจรจาต่อรองและซื้อขายสินค้าในตลาดเสมือนจริง และสนุกกับการ

รวมกลุ่มทางสังคมออนไลน์ และพบว่า 2.วัยรุ่นเสพติดเกมออนไลน์เร็กนาร์็อค จนไม่สามารถควบคุมเวลาได้ ละเลยการใช้ชีวิตในมิติอื่นๆ เนื่องจากการมีชีวิตอยู่ในโลกเสมือนจริงสนุกสนาน มีอิสระ และสามารถมีตัวตนได้ดังต้องการ และเมื่อไม่นานมานี้ นักวิจัยสหรัฐอเมริกาคนหนึ่งได้ศึกษาวิจัยในเด็กชั้นประถมศึกษา และมัธยมศึกษาที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ พบว่าเกมทุกเกมที่ผลิตออกมาขายจะมีการออกแบบเกมให้มีความท้าทาย น่าสนใจ น่าติดตาม และสุดท้ายเด็กที่ชอบเล่นเกมส่วนใหญ่จะติดเกมไม่ว่าจะเป็นเกมที่บอกว่าเป็นเกมสร้างสรรค์หรือเกมประเภทที่เต็มไปด้วยความรุนแรง สรุปได้ว่า ไม่ว่าเด็กจะเล่นเกมแบบไหนก็มีโอกาสติดได้ทั้งนั้น

3.2.2 สาเหตุจากตัวเด็กเอง สิ่งสำคัญที่สุดที่มีผลต่อการเล่นเกมออนไลน์ นั่นก็คือ ตัวของผู้เล่นเอง ในปัจจัยทางด้านจิตสังคม และความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้น ใฝ่ใจของตัวผู้เล่นเกมออนไลน์ ซึ่งตามหลักจิตวิทยาพื้นฐาน คนเราจะวิ่งไปหาสิ่งที่ตัวเองประสบความสำเร็จ สิ่งที่ทำแล้วมีความสุข และเกมก็ให้สิ่งนั้น เมื่อเด็กเล่นแล้วชนะ ยิ่งถูกได้คะแนน เล่นแล้วเพื่อนฝูงตบมือให้ เล่นชนะแล้วคนในเกมออนไลน์ชมกัน เด็กได้ความภาคภูมิใจ ได้ทุกอย่าง เพราะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ต้องการการแสดงออก อยากเป็นที่ยอมรับจากสังคม ซึ่งแตกต่างจากการอยู่โลกแห่งความเป็นจริงที่พ่อแม่ ครู ว่า คำหยาบ และปัจจัยในเรื่องสถานที่ตั้งของร้านอินเทอร์เน็ตที่ส่วนใหญ่อยู่ระหว่างทางไปโรงเรียน ทำให้ก่อนถึงโรงเรียนเด็กๆ สามารถแวะเข้าไปเล่น พอติดก็เลยไม่อยากไปโรงเรียน ซึ่งจากการวิจัยของวินัส อุดมประเสริฐกุล และคณะ(2545) ซึ่งได้ศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา พบว่านักเรียนร้อยละ 94 เคยมีประสบการณ์เล่นเกมคอมพิวเตอร์ และชอบเล่นเกมผจญภัยเป็นอันดับแรก และร้อยละ 67.7 ของนักเรียนเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่บ้าน งานวิจัยของ นันทวิมล สหชัยรุ่งเรือง (2549) พบว่าพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ตามช่วงอายุที่เริ่มเล่นจำแนกตามกลุ่มอายุ กลุ่มแรกคือ อายุ 10 - 15 ปี ชอบเล่นเกมประเภทต่อสู้และเกมกีฬามากที่สุด

การติดเกมออนไลน์เป็นสภาวะของสารสื่อประสาท (neurotransmitter) ในสมอง โดยมีการวิจัยพบว่า เมื่อมีพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์ซ้ำๆ สารโดปามีน (Dopamine) และสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphine) ที่เป็นสารเคมีในสมองจะหลั่งออกมา ทำให้เกิดความสุข ซึ่งเกิดเป็นวงจรของการเสพติด (ทางการแพทย์เรียกว่า reward circuit) สารแห่งความสุขนี้เป็นสารที่ออกฤทธิ์เช่นเดียวกับฝิ่น มอร์ฟิน และเฮโรอีน ที่ร่างกายเมื่อติดแล้วมีความต้องการเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น ถ้าเด็กวัยรุ่นต้องการมีความสุข ก็ต้องทำพฤติกรรมนั้นๆ ซ้ำอีก สารโดปามีนจึงจะหลั่งออกมา โดยสภาวะนี้จึงถือว่าเป็นภาวะของสมองติดเกมนั่นเอง เพราะเมื่อวัยรุ่นเล่นเกม และเมื่อชนะหรือได้รับคะแนนเพิ่มขึ้น สมองจะหลั่งสารความสุข(Dopamine) และเกิดความต้องการเอาชนะไม่รู้จักจบสิ้น ทำให้ระยะเวลาเล่นเกมยาวนาน เมื่อเล่นเกมและรู้สึกสนุกมาก ๆ จะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารทั้ง

สองนี้ออกมาในปริมาณมากกว่าปกติ ซึ่งเมื่อหยุดเล่นเกม สารเคมีที่สร้างความสุขให้กับร่างกายจะลดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดความรู้สึกกระวนกระวาย เป็นทุกข์ ไม่มีความสุข เด็กวัยรุ่น จึงมีความต้องการที่จะเล่นเกมอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะเข้าสู่อารมณ์สนุกสนานต่อไปเรื่อยๆ อาการติดเกมจึงเลิกลายมากขึ้น เพราะมีส่วนเกี่ยวข้องกับสารเคมีในร่างกายที่ทำให้เกิดอาการเสพติดนั่นเอง เด็กติดเกมเทียบเท่ากับการติดยาเสพติด คือ เมื่อเล่นแล้วหยุดไม่ได้ ควบคุมตนเองไม่ได้ ต้องการเล่นมากขึ้น ถ้าไม่ได้เล่นเกมจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา เนื่องจากมีการหลั่งสารโดปามีนในสมองต่ำกว่าปกติครั้งหนึ่ง ปัญหานี้มีผลกระทบตั้งแต่ขั้นต้นมีเงิน จนถึงเด็กยากจนในสังคม งานวิจัยหลายชิ้นยังระบุว่าการเล่นเกมนานๆ จนเข้าขั้นติดเกม จะมีอาการเหมือนคนติดสารเสพติด คือมีความสุขเมื่อได้เล่น กระหายที่จะเล่นอยู่ตลอดเวลา และจะหงุดหงิดโมโห จนถึงขั้นแสดงออกในทางก้าวร้าวเมื่อไม่ได้เล่นหรือถูกขัดคอขณะเล่น การเล่นเกมบางประเภท ทำให้เด็กเรียนรู้ในทางที่ผิด เช่น เกมต่อสู้ตีปาของ ซึ่งเด็กเล็กๆ จะเลียนแบบได้ง่าย เกมที่มีตัวเอกเป็นขโมย ต้องยิงตำรวจ ทำให้เด็กสับสนในเรื่องของความถูกต้องในโลกจริง และโลกแฟนตาซี เกมแข่งรถสร้างดินพี เกมดักขุม ถ้ำมอง หรือเกมลามก มีส่วนในการบ่มเพาะพฤติกรรมด้านลบหรือแม้ แต่การสร้างอาชญากร

3.2.3 สาเหตุจากกลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนและสังคมมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กและวัยรุ่นมาก เด็กจะนัดเพื่อนๆ ที่โรงเรียนมาเล่นเกมด้วยกันในเวลานัดกันไว้ สามารถสนทนาออนไลน์(Chat)พูดคุยกันได้ หรืออาจมีคนอื่นที่ไม่รู้จักมาเล่นด้วย และเริ่มคุ้นเคยกัน สำหรับเด็กวัยรุ่นที่พ่อแม่ไม่ค่อยมีเวลาให้ สังคมในเกมออนไลน์เหล่านี้ช่วยแก้เหงาได้ดี บางครั้งเด็กไม่มีสัมพันธภาพกับพ่อแม่ เพราะ ไม่กล้าเล่าให้พ่อแม่ฟัง แต่เพื่อนที่อยู่ในโลกเกมออนไลน์ สามารถเล่าพูดคุย เกิดความสุขความอบอุ่นทางใจ เพราะมีเพื่อนคอยใส่ใจ คอยปลอบใจ การเล่นเกมออนไลน์ยังมีผลประโยชน์จากความเป็นเครือข่าย ทำให้เกิดการรู้จักกว้างขวางขึ้น สามารถอาศัยข้อมูลคำแนะนำต่างๆ ต่อกัน เช่น ต้องการประกาศขายรางวัลที่ได้จากเกม หรือขอคำแนะนำวิธีการเล่นเกมให้ชนะ เป็นต้น ทำให้รู้สึกว่าได้ประโยชน์มากจากการเล่นเกมออนไลน์ จึงทำให้วัยรุ่นชอบเล่นเกมออนไลน์ ไปจนกระทั่งติด นอกจากนี้แล้วเนื้อหาเกมยังทำลายความสามารถ ทำให้ผู้เล่นรู้สึกว่าตนเองเก่ง ประสบความสำเร็จ มีรางวัลต่างๆ ในเกม ทำให้เด็กรู้สึกว่าได้รับการยอมรับ ได้รับการยกย่องจากเพื่อน รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีข้อมูลจากการวิจัยหลายชิ้นสนับสนุนสาเหตุการติดเกมจากกลุ่มเพื่อน คือ จากงานวิจัยของ จิรดา มหาเจริญ (2547) พบว่าเกมออนไลน์ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น และกลายเป็นเรื่องหลักในการสนทนาของนักเรียนในปัจจุบัน แสดงให้เห็นว่า เมื่อนักเรียนมีเพื่อนในเกมออนไลน์ แม้จะทำให้การทำกิจกรรมในหมู่เพื่อนด้านอื่นๆ น้อยลงไป แต่การเล่นเกมนั้นก็สามารถทำให้มีเรื่องราวไปไว้พูดคุยกับเพื่อนมากขึ้น วลัยลักษณ์ ใจสูงเนิน (2547) พบว่าวัยรุ่นชอบเล่นเกมออนไลน์เพราะเล่นได้พร้อมกันนับหมื่นคนที่กำลังออนไลน์เข้ามาในโลกเสมือนจริงของเกม การ

สนทนาออนไลน์(Chat) พร้อมการแสดงอารมณ์ความรู้สึก(Emotion) ที่สนุกเร้าใจ มากกว่าการสนทนาออนไลน์(Chat)ตามห้องสนทนาในอินเทอร์เน็ตทั่วไป มีการเจรจาต่อรองและซื้อขายสินค้าในตลาดเสมือนจริง และสนุกกับการรวมกลุ่มทางสังคมออนไลน์ พลฤทธิ จิตวิริทธิ์นันท์ (2549) ได้ศึกษาปฏิสัมพันธ์เกมออนไลน์ กรณีศึกษา : นักเรียนมัธยมศึกษา เขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยก็พบว่า ผู้เล่นเกมที่เล่นเกมออนไลน์เพราะเพื่อนแนะนำให้เล่น เริ่มเล่นเกมด้วยตนเอง เพราะคิดว่าสนุก ตามกระแสนิยม ประกายทิพย์ นิยมรัฐ (2547) ศึกษาปัจจัยจิตสังคม และความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้น เร้าใจที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร พบว่าจำนวนเพื่อนสนิทมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 อัจฉริสา ชุมมานนท์ (2548) พบว่า บทบาทของครอบครัว/ญาติ และบทบาทของกลุ่มเพื่อนส่งผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นด้านความถี่ในการเล่นออนไลน์

3.2.4 สาเหตุจากการเลี้ยงดูในครอบครัว ลักษณะของครอบครัว มีผลต่อการติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่น โดยเฉพาะครอบครัวที่ขาดการฝึกวินัยให้ลูกอย่างเหมาะสมมาตั้งแต่วัยเด็ก อาจเกิดจากการขาดทักษะในการฝึกวินัย ขาดกฎระเบียบ กติกาในบ้าน หรือตามใจเด็ก ใจอ่อน ไม่ทำโทษเมื่อเด็กกระทำความผิด บางครอบครัวผู้ปกครองต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ไม่มีเวลา มีความใกล้ชิดกับลูกน้อย หรืออาจไม่ได้ให้ความสำคัญเพียงพอ ลักษณะของสมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ ไม่มีกิจกรรมที่สนุกสนานหรือไม่มีกิจกรรมที่สมาชิกทุกคนทำร่วมกัน ส่งผลให้เด็กเกิดความเหงา ความเบื่อหน่าย จึงต้องหากิจกรรมอื่นทำเพื่อให้ตัวเองสนุก ซึ่งก็หนีไม่พ้นการเล่นเกม พ่อแม่บางคนอาจไม่มีเวลาควบคุมเด็ก ไม่สามารถติดตามพฤติกรรมของลูกได้อย่างเหมาะสม หรือมองไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องจำกัดเวลาในการเล่นของเด็ก เพราะพ่อแม่อาจรู้สึกพอใจที่เห็นเด็กเล่นเกมเงียบๆ คนเดียวได้โดยไม่มารบกวน ทำให้พ่อแม่มีเวลาส่วนตัวมากขึ้น เหมือนให้เกมเป็นพี่เลี้ยงดูแลเด็กแทนตน บางครอบครัวเด็กและวัยรุ่นอาจมีความเครียดจากความคาดหวังของพ่อแม่ มีปัญหาความขัดแย้งหรือปัญหาการสื่อสารในครอบครัว จึงหาทางออกด้วยการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ พ่อแม่ไม่ได้เป็นแบบอย่างและสนับสนุนให้ลูกทำกิจกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพเพียงพอ โดยเฉพาะการเล่นกีฬา การทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวมาก หรือกิจกรรมสร้างสรรค์อย่างอื่น แต่การเลี้ยงดูทำให้ลูกเคยชินกับกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวน้อย เช่น การดูโทรทัศน์ เป็นต้น นอกจากนี้พ่อแม่ยังมีความรู้เกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ ผลดีผลเสียของการใช้คอมพิวเตอร์ และการใช้คอมพิวเตอร์อย่างเหมาะสมน้อย และไม่คอยทราบลูกใช้คอมพิวเตอร์เพื่อวัตถุประสงค์อะไรบ้าง

สรุป ได้ว่าการเลี้ยงดูมีผลต่อการติดเกม สาเหตุโดยส่วนใหญ่ มาจากความสัมพันธ์ในครอบครัว ความใกล้ชิด และความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องของพ่อแม่ ผู้ปกครองและบุคคลใกล้ชิดต่อการ

เล่นเกมของเด็ก ขาดเวลาในการเอาใจใส่ ขาดการส่งเสริมลูกให้ถูกทาง ซึ่งสังคมในปัจจุบัน พ่อแม่ ผู้ปกครองส่วนใหญ่เห็นว่า การที่เด็กขยันเรียน หมกมุ่นกับการเรียน การแข่งขันในเรื่องเรียนจะเป็น สิ่งที่ดีที่สุด จะเน้นที่ไอคิว(IQ) ของลูกมากกว่าอีคิว(EQ) การทำเช่นนี้เสมือนยังเป็นการสร้างช่องว่าง ระหว่างครอบครัวมากขึ้นๆ เด็กจึงหันไปหากิจกรรมอื่นๆ ทำเพื่อคลายเครียด คือการเล่นเกม เพราะ เกมไม่มีใครบังคับ แต่เด็กบังคับตัวเอง ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกอิสระ จึงหันไปเล่นเกมมากขึ้น พอๆ กับการถอยห่างจากครอบครัว ซึ่งหากครอบครัวไม่มีเวลาให้ลูก ทำให้ลูกเหงาไม่มีเพื่อน เกิด ความต้องการเพื่อน เพื่อแก้เหงา โดยการเล่นเกมหรือสนทนาออนไลน์ (Chat) ทางอินเทอร์เน็ตเพื่อ หาเพื่อน ซึ่งเด็กจะได้สิ่งที่ขาดหายไปจากเกมหรืออินเทอร์เน็ต ซึ่งมาจากความเอาใจใส่ที่พ่อแม่ให้ ไม่เพียงพอ จึงเป็นพื้นฐานของการทำให้เด็กเสพติดเกม หรือหาเพื่อนในโลกไซเบอร์มากขึ้นๆ เพราะ คิดว่าเกมหรืออินเทอร์เน็ตทดแทนความเหงาที่ขาดจากพ่อแม่ได้ นอกจากนี้แล้ว หากครอบครัวของ เด็กมีปัญหาภายในครอบครัว จะทำให้เด็กเล่นเกมเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา จะเล่นเกมเพื่อลืมความรู้สึก หม่นหมอง เพราะ ไร้ทางระบายออก จะปิดบังความรู้สึกไม่แสดงออกมา ทำให้ค่อนข้างเก็บกด เด็ก มักจะตัดสินอะไรเอง เพราะ ไม่กล้าปรึกษาผู้ใหญ่ และมีโลกส่วนตัวมากกว่าเด็กคนอื่น

3.3 ผลกระทบของการเล่นเกมออนไลน์

จากการศึกษาทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงลงไปศึกษานำร่องของ ผู้วิจัยเอง พบว่าผลกระทบ หรือผลเสียของการติดเกมออนไลน์นั้นมีดังนี้ คือ

3.3.1 ผลกระทบต่อสังคม การเข้ามาทำตลาดเกมออนไลน์ของเกมเร็ค นาร็อค ในปี 2546 ซึ่งได้รับความนิยมจากผู้เล่นเป็นจำนวนมาก โดยมีสมาชิกที่เข้าร่วมเล่นประมาณ 1 ล้านราย ทำให้มีผู้ประกอบการหลายรายนำเข้าเกมออนไลน์ทั้งจากประเทศเกาหลี ได้วัน เข้ามา ทำตลาดเกมออนไลน์เพิ่มขึ้น ในปี 2546 มูลค่าการตลาด ประมาณ 600-700 ล้านบาท ในปี 2547 ประมาณ 1,000 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 42.8 ซึ่งนับว่าเป็นธุรกิจที่มีอัตราการขยายตัวสูง ดังนั้นจะ เห็นว่าเกมออนไลน์ส่วนใหญ่เป็นเกมที่ต้องนำเข้าจากต่างประเทศ ทำให้ประเทศไทยต้องเสีย ดุลการค้ากับต่างประเทศมูลค่ามหาศาล อีกทั้งยังต้องเสียงบประมาณแผ่นดินไปใช้ในการแก้ปัญหา ทางสังคมต่างๆ ที่ตามมาจากผลกระทบของการเล่นเกมออนไลน์อีกจำนวนมาก นอกจากผลกระทบ ด้านเศรษฐกิจแล้ว การติดเกมออนไลน์ของเด็กวัยรุ่นยังส่งผลให้เกิดคดีอาชญากรรมตามมาด้วย เพราะในการเล่นเกมนออนไลน์บางเกม ต้องใช้เงินในการซื้อชั่วโมง หรือซื้อแต้ม ดังนั้นจึงส่งผลให้ เด็กที่เล่นเกมที่ไม่มีรายได้ ต้องใช้วิธีหาเงินด้วยการปล้น หรือลักขโมย ทำให้ส่งผลต่อคดี อาชญากรรมหลาย ๆ คดี ซึ่งมีสาเหตุเพราะเด็กมีพฤติกรรมเลียนแบบเกม แยกไม่ออกกว่าเป็นโลกของ ความจริง โลกของไซเบอร์สร้างขึ้นมาเพื่อให้เด็กมีความเชื่อมั่นในตัวเองว่าสามารถชนะตัวละครใน

เกมได้ โดยเด็กจะเรียนรู้ รับรู้ ซึมซับ จนกระทั่งมีพฤติกรรมตามเกม นอกจากนี้การที่เด็กมีพฤติกรรมดังกล่าวอาจเป็นเพราะมีปัญหาพื้นฐานครอบครัว เมื่อเด็กได้เล่นเกมแล้วจึงรู้สึกตัวเองได้รับการยอมรับ ตลอดจนประเทศไทยไม่มีการพัฒนาเกมที่ดี ปล่อยให้เด็กเล่นเกมที่ใช้ความรุนแรง ไม่มีการจัดระดับของเกมที่เหมาะสมกับวัย

3.3.2 ผลกระทบต่อครอบครัว การที่เด็กติดเกมทำอารมณ์เปลี่ยนไป เด็กอารมณ์เสียจะมีผลกระทบต่ออารมณ์อื่นๆ แล้วยังเสียสัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่กับลูกอีกด้วย จากข้อมูลของศูนย์ข้อมูลเพื่อต่อต้านการค้ามนุษย์ พบว่า ปัญหาที่ทำให้เด็กหายออกไปจากบ้าน สภาพสังคมมีแรงดึงดูดให้เด็กออกจากบ้าน เช่น ปัญหาเด็กติดเกม ทำให้เด็กถูกล่อลวง และยังพบว่าเด็กจำนวนมากที่ยอมเป็นขอทาน เพื่อนำเงินไปเล่นเกม ทำให้ถูกหลอกเข้าสู่ธุรกิจเด็กขอทาน ปัญหาเด็กติดเกมยังเชื่อมโยงเข้าไปกับปัญหาอื่นๆ เช่น การหนีออกจากบ้าน การเสี่ยงต่อการลักขโมย ยาเสพติด สุขภาพและอนาคต เมื่อเด็กนั่งเล่นเกมแล้ว มีความมุ่งมั่นและแรงจูงใจที่จะทำคะแนนให้ได้สูง จึงไม่ต้องการที่จะหยุดเล่นกลางคัน พ่อแม่จึงกลายเป็นคนขัดความสุขของเด็ก ทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกจึงเลวร้ายลง ซึ่งจากงานวิจัยของ จิรดา มหาเจริญ (2547) ศึกษาพฤติกรรมและผลกระทบของการเปิดรับสื่อเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ซึ่งพบว่านักเรียนส่วนใหญ่เห็นด้วย ว่าการเล่นเกมออนไลน์มาก ๆ ทำให้เกิดปัญหาหรือทะเลาะกับสมาชิกในครอบครัวเรื่องการจำกัดการเล่น และมีเวลาพูดคุยหรือทำกิจกรรมกับสมาชิกในครอบครัวน้อยลง

3.3.3 ผลกระทบต่อตัวผู้เล่น แบ่งเป็น 5 ด้านใหญ่ ดังนี้

1) ผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย บัณฑิต ศรีไพศาล (2547) ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ได้กล่าวว่า ผลกระทบหรือโทษจากการเล่นเกมเป็นเวลานานๆ นั้นมีผลต่อสุขภาพร่างกาย เช่น การอยู่หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน เกิดผลเสียต่อสายตา ปวดข้อมือ ไม่รับประทานอาหาร แสบกระเพาะ อดนอน ตื่นสาย เพลีย ง่วงเวลาเรียน หรือเวลาทำงาน ซึ่งวัยรุ่นส่วนใหญ่กล่าวว่า เคยอดนอนมานั่งเล่นเกมออนไลน์เร็กนาร็อค บางครั้งเล่นข้ามวันข้ามคืน เล่นแล้วสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่อยากเลิกเล่น ทำให้เวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ ปวดตา ปวดหลัง และรับประทานอาหารไม่ตรงเวลาไม่ทำกิจกรรมอื่นๆ เลย ทำให้ขาดทักษะการเคลื่อนไหว ไม่มีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อการเจริญเติบโตของเด็กก็จะไม่สมบูรณ์เท่าที่ควรจะเป็น นายแพทย์ศิริไชย หงส์สงวนศรี ได้ทำวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการเล่นคอมพิวเตอร์และปัญหาการติดเกมในวัยรุ่น” พบว่า มีกรณีที่เด็กเล่นเกมจนเสียชีวิตนั้น เกิดจากการที่นั่งนานเกินไป ทำให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือด ซึ่งพบในหลาย ๆ ประเทศ เช่น เกาหลี สำหรับประเทศไทยก็มีเด็กเสียชีวิตเพราะนั่งเล่นเกมนานเกินไป เช่นกัน นอกจากนี้แล้ว ยังมีงานวิจัยของ จิรดา มหาเจริญ (2547) ซึ่งได้

ทำการศึกษาพฤติกรรมและผลกระทบของการเปิดรับสื่อเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม นักเรียนส่วนใหญ่เห็นด้วยว่าการเล่นเกมนออนไลน์มีผลกระทบในด้านสุขภาพ คือ เสียสายตา ปวดหลัง ปักผ่อนน้อย และยังมีผลการวิจัยของ ปฎิมา พรพจมาน ซึ่งศึกษา “อิทธิพลการอบรมเลี้ยงดู ของบิดามารดาต่อการเกิดโรคอ้วนเด็กวัยเรียน ในชุมชนเมืองกรุงเทพมหานคร” พบว่าในการทำกิจกรรมประจำวันของเด็ก ถ้าเด็กดูโทรทัศน์ หรือเล่นเกมนานกว่า 5 ชั่วโมง ใน 1 วัน เด็กจะมีโอกาสเกิดโรคอ้วนสูง เพราะไม่ได้เคลื่อนไหวใช้พลังงาน ดังนั้น ถ้าเด็กขาดการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมงต่อวัน โอกาสที่เด็กจะเกิดโรคอ้วนก็จะสูง ซึ่งสามารถสรุปผลกระทบของเกมนออนไลน์ที่มีต่อสุขภาพร่างกาย มีดังต่อไปนี้

1) ทำให้เกิดปัญหาทางสายตา มีการปวดตาจากการใช้กล้ามเนื้อตาในการเพ่งหน้าจอภาพมาก และเป็นเวลานาน ทำให้สายตาสั้น การกระพริบตาน้อยลง และจากการจ้องจอภาพอยู่ตลอดเวลาทำให้ตาแห้งเกิดอาการเคืองตาได้

2) มีการรับประทานอาหารที่ผิดปกติ อาจไม่รับประทานอาหารเนื่องจากมีการหมกมุ่นกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์/อินเทอร์เน็ต หรือรับประทานอาหารมากเกินไป จากการรับประทานอาหารจนมขบเคี้ยวระหว่างการใช้คอมพิวเตอร์ ผู้ใช้ส่วนใหญ่จะขาดการออกกำลังกายหรือการเล่นกลางแจ้ง และมีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้นก่อให้เกิดโรคอ้วนได้

3) ก่อให้เกิดปัญหาโรคทางกระดูกและข้อ จากการนั่งนาน ๆ การก้มคอ และหลัง ท่าที่นั่งที่ไม่เหมาะสม ทำให้เกิดการปวดคอและหลังได้ บางเกมมีการหมุนเวียนเป็นพิมพ์ ทุกๆ 1-2 วินาที หรือนิ้วหัวแม่มือต้องมีการกดปุ่มซ้ำ ๆ ประมาณ 150- 300 ครั้ง ต่อ 5-10 นาที อาจทำให้เกิดปัญหา De Quervain's Stenosing Tenosynovitis อาจจะมีการใช้นิ้วชี้ เช่นการเหนียวไถป็นเกือบตลอดเวลา และมีการสัดมือเป็นระยะ ๆ ทำให้เกิด space invader wrist และเคยมีรายงานผลของการเล่นเกมทำให้เกิด Ulnar Neuropathy หรืออาจมีมีอาการ Carpal tunnel syndrome จากการบีบรัดของเส้นประสาทบริเวณข้อมือ ที่เกิดจากการใช้นิ้วมือที่ผิดและการเคลื่อนไหวซ้ำๆ จากการใช้คอมพิวเตอร์ ทำให้เกิดอาการชาบริเวณนิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย มีการรับรู้ประสาทสัมผัสเปลี่ยนไป เช่น ชาและปวดบริเวณนิ้วหัวแม่มือ นิ้วก้อย นิ้วกลาง และมีกล้ามเนื้ออ่อนแรง

4) กระตุ้นให้เกิดการชักในผู้ป่วยโรคลมชัก ซึ่งมีหลายองค์ประกอบเชื่อว่าเกี่ยวข้องกับ reflex epilepsics และกลุ่มอาการชักต่างๆ ที่ไม่ทราบสาเหตุ ในส่วนของผู้ป่วยที่ไม่มีภาวะไวต่อการกระตุ้นต่อแสง เชื่อว่า Metabolic response ต่อการเล่นเกมนมีส่วนเกี่ยวข้อง โดยเชื่อว่าการเล่นวิดีโอเกมมีผลเหมือนการออกกำลังกาย มีการกระตุ้นอารมณ์ให้อยู่ในภาวะตื่นเต้นและทำให้เกิดการชัก ซึ่งจากรายงานพบว่าวิดีโอเกม ก่อให้เกิดการชักสูงสุด บางรายงานเชื่อว่าเกิดจากการกระตุ้นทางแสงบนจอภาพ และมีการเคลื่อนไหวของภาพอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดการชัก ซึ่งผู้ที่มี

โรคประจำตัวต่างๆ ที่ต้องได้รับยาหรือการจัดการเรื่องอาหารจะทำให้โรคที่เป็นมีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น เพราะจะเพิ่มการดูแลตนเอง

5) ผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด พบว่าทำให้มีการเพิ่มขึ้นของอัตราการเต้นของหัวใจ และความดันโลหิตอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะในเกมที่ตื่นเต้น เป็นเพราะมีการเครียดจากเกมที่เล่น และต้องการเอาชนะ ทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้น ส่งผลให้มีการหลั่งสาร catecholamine ที่ทำให้เกิดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตเพิ่มขึ้น

2) ผลเสียต่อสุขภาพจิตและอารมณ์ นอกจากผลเสียต่อสุขภาพกายแล้ว การติดเกมยังทำให้สุขภาพจิตใจเสื่อมลงไปด้วย เช่น เกิดความทุกข์ ไม่สุขใจ ขัดแย้งในจิตใจภายใน หรือขัดแย้งกับผู้อื่นรอบข้างได้ เพราะหากเล่นเกมนานๆ เข้าเด็กจะเกิดความรู้สึกชอบเอาชนะ เคยชินกับการแข่งขัน ต้องมีแพ้ มีชนะ, เคยชินกับการได้ดังใจ เพราะเกมสั่งได้ บังคับได้ มีความสุขหรือรู้สึกสำเร็จเมื่อสั่งได้ดังใจ, ไม่มีวินัย ไม่มีการควบคุมตนเอง ไม่บังคับตนเอง ไม่มีความรับผิดชอบ เพราะเมื่อเกิดความผิดพลาด มักจะไม่สนใจทำอย่างอื่นที่สำคัญ จำเป็น หรือฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ ความรับผิดชอบที่มีอยู่ว่าควรทำหรือไม่ทำอะไร เช่น ไม่อ่านหนังสือ ไม่เข้านอน ไม่รับประทานอาหาร ไม่กวาดบ้านหรือล้างจานตามหน้าที่ ความรับผิดชอบที่มีอยู่ และการเล่นเกมออนไลน์ที่มีเนื้อหารุนแรง จะส่งผลให้เกิดอารมณ์ก้าวร้าว รุนแรงขึ้นในเด็ก

3) ผลเสียต่อด้านพฤติกรรม จากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา พบว่าผู้ที่เล่นเกมซึ่งมีเนื้อหารุนแรงจะมีพฤติกรรมที่รุนแรงตามไปด้วย เพราะหมกมุ่นอยู่กับความรุนแรง (ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, 2548) มีพฤติกรรมเชิงลบมากกว่าเชิงบวก คือ ชอบอยู่คนเดียว ก้าวร้าวรุนแรง ชอบการแข่งขัน หลังจากเล่นเกมออนไลน์ใช้เงินมากขึ้น (กิตติศักดิ์ หาญกล้า, 2548) ซึ่งมีงานวิจัยที่สนับสนุนว่าการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่มีเนื้อหารุนแรงในระดับที่ไม่เหมาะสม 3 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวัน ส่งผลให้มีพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่าระยะเวลาในการเล่นคอมพิวเตอร์ที่มีเนื้อหารุนแรงในระดับที่เหมาะสม คือ ไม่เกิน 3 ชั่วโมงต่อวัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 (อรณลิน ไชยวสุ, 2547) และจากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเล่นเกมคอมพิวเตอร์กับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ($r=0.28$) (สุทธิพร นิราพาธ, 2547) ซึ่งเกมที่มีความรุนแรงนั้นเป็นตัวเพิ่มอารมณ์ที่ก้าวร้าวมากขึ้น (วิไลรัตน์ วัฒนไวยุทธชัย และคณะ, 2547) 4.3.8 นอกจากนี้ยังทำให้เกิดพฤติกรรมการติด เพราะสื่อเหล่านี้ถูกสร้างขึ้นเพื่อที่จะดึงดูดความสนใจให้ติดตามอยู่แล้ว การเล่นเกมทำให้ผู้เล่นยังสามารถปฏิสัมพันธ์กับเกมอื่นๆ ได้ด้วย เช่น ความรู้สึกท้าทาย การอยากเอาชนะ และเมื่อชนะเกมเหล่านั้นก็จะให้สิ่งส่งเสริมแรงจูงใจในการเล่นเกมที่ยากขึ้นต่อไป ซึ่งจะแตกต่างจากชีวิตจริงที่อาจจะหาความพอใจ

อย่างรวดเร็ว จากผลงานที่กระทำได้ยาก อีกทั้งยังสามารถควบคุมการปิดเปิด เลือกลง หรือเล่นแต่สิ่งที่ตนพอใจ โดยไม่ต้องรออีกด้วย ซึ่งอาจจะทำให้เด็กไม่รู้จักรอคอยที่จะรอคอย

4) ผลกระทบด้านสังคม วัยรุ่นจะขาดสัมพันธภาพกับบุคคลหรือขาดทักษะทางสังคม เพราะขณะเล่นเกม เด็กจะอยู่ในโลกส่วนตัว มีสังคมใหม่ในเกม ทำให้เด็กไม่มีสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง หรือขาดทักษะในการพูดเนื่องจากไม่ได้ใช้เวลากับเพื่อน รวมถึงขาดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ขาดทักษะในการเข้าสังคม และการได้รับการฝึกการพบความคิดเห็นผู้อื่น และกติกาสังคมจะน้อยลง เด็กอาจเห็นเพื่อนเป็นศัตรูของความสนุกสนาน กลัวเพื่อนมาแย่งเล่น ซึ่งการเล่นในอดีตของไทย เช่น วิ่งไล่จับ รีรีข้าวสาร มอนซ่อนผ้า ต้องเล่นกับเพื่อน เล่นคนเดียวไม่ได้ เพื่อนคืออุปกรณ์การเล่น จึงต้องรู้จักคบเพื่อน เอาใจเพื่อน ไม่เช่นนั้นเพื่อนจะไม่เล่นด้วย แต่ปัจจุบันไม่คบเพื่อน หรือแม้ยากจะคบก็คบเพื่อนฝูงไม่ค่อยเป็น เพราะไม่ค่อยได้ฝึกทักษะทางสังคม ทำให้ขาดทักษะมนุษย์สัมพันธ์ เพราะเด็กจะอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือหน้าเกม ความสัมพันธ์ออนไลน์ เป็นความสัมพันธ์ในโลกเสมือนจริง ไม่ใช่โลกแห่งความเป็นจริง เพราะเป็นความสัมพันธ์ที่พูดคุยกันหรือแสดงความคิดเห็น ความหวังหาอาหารต่อกันได้มาก โดยไม่ได้แสดงข้อเสีย เพราะไม่ได้อยู่ร่วมกันจริงๆ หรือเป็นความสัมพันธ์ที่บางคนไม่ได้แสดงตัวตนที่แท้จริงเป็น และจากการศึกษาพฤติกรรมและผลกระทบของการเปิดรับสื่อเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม นักเรียนส่วนใหญ่เห็นด้วยว่าการเล่นเกมออนไลน์หลายๆพบว่า มีผลกระทบด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว ทำให้เกิดปัญหาหรือทะเลาะกับสมาชิกในครอบครัว เรื่องการจำกัดการเล่น และมีเวลาพูดคุยหรือทำกิจกรรมกับสมาชิกในครอบครัวน้อยลง (จิรา มหาเจริญ, 2547) และนอกจากนี้ยังทำให้วัยรุ่นเสียเวลาในการดำเนินชีวิต เนื่องจากรูปแบบของเกมออนไลน์ ไม่สามารถที่จะเล่นเกมวันเดียวแล้วจะรำรวย หรือเก่งในเกมได้ทันที วัยรุ่นส่วนใหญ่กล่าวว่าหากต้องการจะเก่ง และรำรวยในเกม ต้องใช้เวลาในการเล่น สะสมประสบการณ์ไปเรื่อยๆ คนที่ให้เวลาในการเล่นเกมนานก็จะสามารถเก่ง หรือรำรวยได้อย่างรวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นหลายคนมุ่งที่จะเก่งในเกมจนลืมวันเวลา เช่น กรณีตัวอย่างของวัยรุ่นคนหนึ่ง “ผมนั่งเล่นเกมตลอดทั้งวันตลอดทั้งคืน ในวันหยุด เพราะไม่สามารถควบคุมเวลาได้ ในเกมจะทำให้โลกขึ้นเรื่อยๆ ตามลำดับขั้น ไม่สามารถควบคุมตัวเองให้เล่นในเวลาที่กำหนด ทำให้ใช้เวลาในการเล่นนานติดต่อกันหลายๆ ชั่วโมง หรือเล่นนานขึ้นเรื่อยๆ จากการวิจัยของ วลัยลักษณ์ ใจสูงเนิน (2547) พบว่าวัยรุ่นเสพติดเกมออนไลน์เรื้อกรรือค จนไม่สามารถควบคุมเวลาได้ ละเลยการใช้ชีวิตในมิติอื่นๆ เนื่องจากการมีชีวิตอยู่ในโลกเสมือนจริงสนุกสนาน มีอิสระ และสามารถมีตัวตนได้ดังต้องการ ซึ่งการสร้างจินตนาการบนโลกเสมือนจริงของวัยรุ่นที่เล่นเกมออนไลน์เรื้อกรรือค จะมีผลมาจากสภาวะทางสังคม และสภาวะทางจิตใจของวัยรุ่น และจากผลที่วัยรุ่นติดกับโลกเสมือนจริงทำให้การเรียนรู้ตกต่ำลงด้วย

5) ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ ต้องมีการสูญเสียทรัพย์สิน เสียเงิน เสียค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมน เพราะจะต้องเสียเงินค่าบัตรเล่นเกม และค่าชั่วโมงอินเทอร์เน็ต จากรายงานการวิจัยพบว่าวัยรุ่นเคยนำเงินค่าขนมมาซื้อบัตรเล่นเกม ราคา 89 บาท / 20 ชั่วโมง หรือ 179 บาท / 15 วัน หรือซื้อบัตรเล่นเกมแบบเหมาจ่ายเป็นวัน แบบ 15 วัน ประมาณ 189 บาท หรือ 30 วัน ประมาณ 380 บาท เพราะประหยัดกว่าแบบแรกที่คิดเป็นรายชั่วโมง นอกจากค่าบัตรเล่นเกมแล้ววัยรุ่นต้องเสียค่าชั่วโมงอินเทอร์เน็ต ถ้าเล่นตามร้านเกมออนไลน์ก็จะเสียค่าใช้จ่ายประมาณ ชั่วโมงละ 25-30 บาท นอกจากเสียเงินค่าบัตรเล่นเกม และค่าชั่วโมงอินเทอร์เน็ตแล้ว วัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างยังให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมว่า ผู้ที่ต้องการรวยและเก่งทางลัดยังจะต้องเสียเงินเพื่อซื้อเงินในเกม(Zeny) โดยจะซื้อขายกันอยู่ประมาณ 1 ล้านเซนนี่ ต่อ 80-100 บาท และเสียเงินจากการโดนหลอกเอารหัสบัตรเติมชั่วโมงในการเล่นเกมนไปแลกกับเงินในเกม(Zeny) ซึ่งผลจากการเสียค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมนจากการสำรวจของเนคเทคแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ยังมีเด็กและวัยรุ่นอีกกลุ่มหนึ่ง ซึ่งเสียค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมนออนไลน์เดือนหนึ่งมากกว่า 3,000 บาท ซึ่งถ้าอนาคตการเล่นเกมนออนไลน์ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โอกาสที่เด็กๆ จะเสียค่าใช้จ่ายไปกับเกมนย่อมมีมากขึ้น ซึ่งหากเด็กไม่สามารถขอเงินจากพ่อแม่มาเล่นเกมได้ อาจจะหาทางออกอื่นๆ เช่น ขโมยเงิน ขโมยสิ่งของไปขายเพื่อให้ได้เงินมาเล่นเกม ซึ่งนำไปสู่ปัญหาอาชญากรรมที่เพิ่มขึ้น

สรุป จากข้อมูลข้างต้นเห็นได้ว่า ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากปัญหาเด็กติดเกมออนไลน์นั้นมีตั้งแต่ผลกระทบตัวผู้เล่นเอง คือเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง และยังมีผลเสียต่อสุขภาพกายและใจเป็นผลกระทบต่อไปถึงระดับครอบครัว เกิดปัญหาครอบครัวตามมา ซึ่งปัญหาการติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่น ยังมีความรุนแรง และลุกลามไปสู่ระดับวงกว้าง คือเป็นผลกระทบในระดับสังคมต่อไป ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเพื่อให้วัยรุ่นได้ทราบและรับรู้ผลกระทบที่เกิดขึ้นเป็นวงจรรจากปัญหาการติดเกมออนไลน์ เพื่อช่วยให้วัยรุ่นได้เกิดความตระหนักต่อปัญหาที่เกิดขึ้นมาจากพฤติกรรมของตนเอง ส่งผลต่อการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิต ซึ่งจะช่วยให้การวิจัยนี้ประสบความสำเร็จในการปรับพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์ของวัยรุ่นต่อไป

4. แนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย

4.1 แนวคิดทักษะชีวิต (Life skills)

ทักษะชีวิตเป็นทักษะที่ถูกนำมาใช้ในการเพิ่มความสามารถทางจิตสังคม เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะต่อสู้กับความต้องการและสิ่งท้าทายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังเป็นสิ่งที่จะช่วยให้เกิดการดำรงไว้ซึ่งสภาวะสุขภาพจิตที่ดี และยังสามารถให้เห็นถึงการปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้องในขณะที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นอยู่ในวัฒนธรรมหรือสิ่งแวดล้อมเช่นไร อาจจะกล่าวได้ว่าความสามารถทางจิตสังคมมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ให้เกิดความผาสุก โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องเนื่องจากพฤติกรรมที่ไม่สามารถต่อสู้กับความเครียดและความกดดันในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการเพิ่มความสามารถทางจิตสังคมจึงเป็นสิ่งสำคัญ ได้มีการจัดโปรแกรมการส่งเสริมความสามารถทางจิตสังคม ซึ่งส่วนใหญ่จัดเป็นหลักสูตรการพัฒนาทักษะชีวิตในโรงเรียน เพื่อที่จะสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ในสิ่งแวดล้อมของเด็กและเยาวชน (WHO, 1997)

4.1.1 ความหมายของทักษะชีวิต

ได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่าทักษะชีวิตที่หลากหลาย แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับสภาพสังคมและวัฒนธรรม แต่มีจุดหมายเดียวกันเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพของบุคคล ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถในการปรับตัว และมีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการที่จะเผชิญกับสิ่งท้าทายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กรมอนามัย (2539) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

โดยสรุป ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมในการเผชิญปัญหาต่างๆ ที่อยู่รอบตัวในสถานภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งต้องอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ด้วยการฝึกอบรม โดยเฉพาะในปัจจุบัน ปัญหาการติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นนั้น เป็นปัญหาที่สำคัญ ซึ่งวัยรุ่นนั้นจะต้องได้รับการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อให้มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ทักษะชีวิตจะช่วยให้วัยรุ่นมีความสามารถในการปรับตัว ส่งผลให้ไม่เกิดปัญหาการติดเกมออนไลน์ตามมา

4.1.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์ประกอบทักษะชีวิตจะมีความแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม โดยในภาพรวม ทักษะชีวิตหลัก (Core Life Skills) จะมีอยู่ 10 ประการ ดังนี้ (WHO, 1994)

1) การตัดสินใจ (Decision making) เป็นทักษะที่ช่วยก่อให้เกิดการตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ในชีวิต ถ้าบุคคลมีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพในการกระทำต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยมีการประเมินทางเลือก และผลจากการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้น จะมีผลต่อสุขภาพอนามัยของบุคคลนั้นๆ

2) การแก้ไขปัญหา (Problem solving) เป็นความสามารถในการต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ในชีวิต โดยเฉพาะปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดการเจ็บป่วยทางจิต และกายตามมา

3) ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) นำไปสู่การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา โดยการกำหนดทางเลือกหลายๆ ทางเลือกที่จะกระทำหรือไม่กระทำ ช่วยให้สามารถมองย้อนไปถึงประสบการณ์ตรงและเหตุการณ์ต่างๆ เพื่อช่วยในการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา ก่อให้เกิด การปรับตัวเอง และต้องมีความยืดหยุ่นในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

4) การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) เป็นความสามารถในการกระบวนการทางความคิด โดยอาศัยความรู้ ความคิด ทักษะต่างๆ หรือประสบการณ์ของตนเอง เพื่อศึกษาทำความเข้าใจในข้อมูล สถานการณ์ เรื่องราว ซึ่งประกอบด้วย 1) การนิยามปัญหา 2) การวิเคราะห์ข้อมูล 3) การประเมินข้อมูล และ 4) การประยุกต์ใช้ข้อมูล

5) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication) เป็นการแสดงออกของบุคคล ทั้งวัจนภาษา และอวัจนภาษาที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่างๆ รวมไปถึงความสามารถในการแสดงออกซึ่งความคิดเห็น ความปรารถนา ความต้องการ ความกลัว และการขอร้อง ขอความช่วยเหลือในเวลาที่ต้องการ

6) ทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship skills) เป็นทักษะที่ช่วยเหลือให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล โดยการสร้าง และการรักษาไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดี เป็นทักษะที่สำคัญที่ก่อให้เกิดความผาสุกทางด้านจิตใจ และสังคม ทั้งยังเป็นการรักษาสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ซึ่งเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญด้วย

7) ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self awareness) การรู้จักตนเองไม่ว่าจะเป็นคุณลักษณะ จุดดี จุดด้อย สิ่งที่พึงปรารถนาและไม่พึงปรารถนา การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองสามารถช่วยให้นักบุคคลจดจำสิ่งต่างๆ ได้ เมื่อคนรู้สึกเครียดหรืออยู่ภายใต้ความกดดัน และความ

ตระหนักในตนเองเป็นสิ่งที่จำเป็นก่อนที่จะไปสู่ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

8) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการจินตนาการว่าชีวิตของบุคคลอื่นเป็นเช่นไร ในสถานการณ์ที่บุคคลอื่นไม่เหมือนกับตนเอง ช่วยให้เกิดความเข้าใจและยอมรับบุคคลอื่นที่มักจะมีแตกต่างไปจากตนเอง และยังสามารถพัฒนาปฏิสัมพันธ์ทางสังคมได้ด้วย

9) การจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotions) เกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและบุคคลอื่น ตระหนักถึงอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ทำให้สามารถแสดงออกอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม เช่น อารมณ์รุนแรง ความโกรธ ความเศร้าโศก

10) การจัดการกับความเครียด (Coping with stress) เป็นการรู้จักสาเหตุของความเครียด และรู้จักแนวทางในการจัดการเพื่อช่วยในการควบคุมในแต่ละระดับของความเครียด ซึ่งจะช่วยลดสาเหตุของความเครียด เช่น การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมหรือวิถีชุมชน การรู้จักผ่อนคลายเพื่อที่จะช่วยลดความเครียดลง จะได้ไม่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา

ตารางที่ 2.1 องค์ประกอบของทักษะชีวิตตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก

พฤติกรรมการเรียนรู้	องค์ประกอบรายคู่
ความรู้	ความคิดสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking and creative thinking)
เจตคติ	ความตระหนักรู้ตนเอง และความเห็นใจผู้อื่น (Self awareness and empathy)
ทักษะ	การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร (interpersonal relationship skill and communication skill)
	การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา (Decision making and Problem solving)
	การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with stress and emotions)

สำหรับประเทศไทย ได้พัฒนาองค์ประกอบของทักษะชีวิต โดยจัดความคิดสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นองค์ประกอบร่วม และเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ จัดความ

ตระหนักในตนเอง และความเห็นใจผู้อื่น ความภาคภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นด้านจิตพิสัย โดยเพิ่มองค์ประกอบทักษะชีวิตอีก 1 คู่ คือ ความภูมิใจในตนเอง (Self esteem) และความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility) ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทย ง่ายต่อการจัดการเรียนการสอน โดยมีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย ทักษะชีวิตด้านเจตคติ และทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย (กรมสุขภาพจิต, 2543) มีรายละเอียดดังนี้ คือ

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย หรือความรู้ ประกอบด้วย 1 คู่ คือ

1. ความคิดวิจารณ์ (Critical thinking) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะ ข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ รอบตัว

2. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย หรือเจตคติ ประกอบด้วย 2 คู่ คือ

คู่ที่ 1 ความตระหนักรู้ในตนและความเห็นใจผู้อื่น

ความตระหนักรู้ในตน (Self awareness) เป็นความสามารถในการค้นหา และเข้าใจ จุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น

ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าถึงความรู้สึก และเข้าใจบุคคลที่แตกต่างกับเราไม่ว่าจะในด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

คู่ที่ 2 ความภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม

ความภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักรับ ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่างๆ ของตน เช่น ความสามารถด้านสังคมดนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ โดยมีได้มุ่งสนใจอยู่แต่ในเรื่องรูปร่าง หน้าตา เสื้อผ้า หรือความสามารถทางเพศ การเรียนเก่ง ฯลฯ เท่านั้น

ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนรับผิดชอบในความเจริญหรือเสื่อมของสังคม ความรับผิดชอบต่อสังคม มีส่วนสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความภูมิใจในตนเอง เพราะหากคนเรามีความภูมิใจในตน คนเหล่านี้ก็มีแรงจูงใจที่จะทำดีกับผู้อื่นและสังคม

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยหรือทักษะ ประกอบด้วย 3 คู่ คือ

คู่ที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (Interpersonal relationship and Communication skills) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน และ

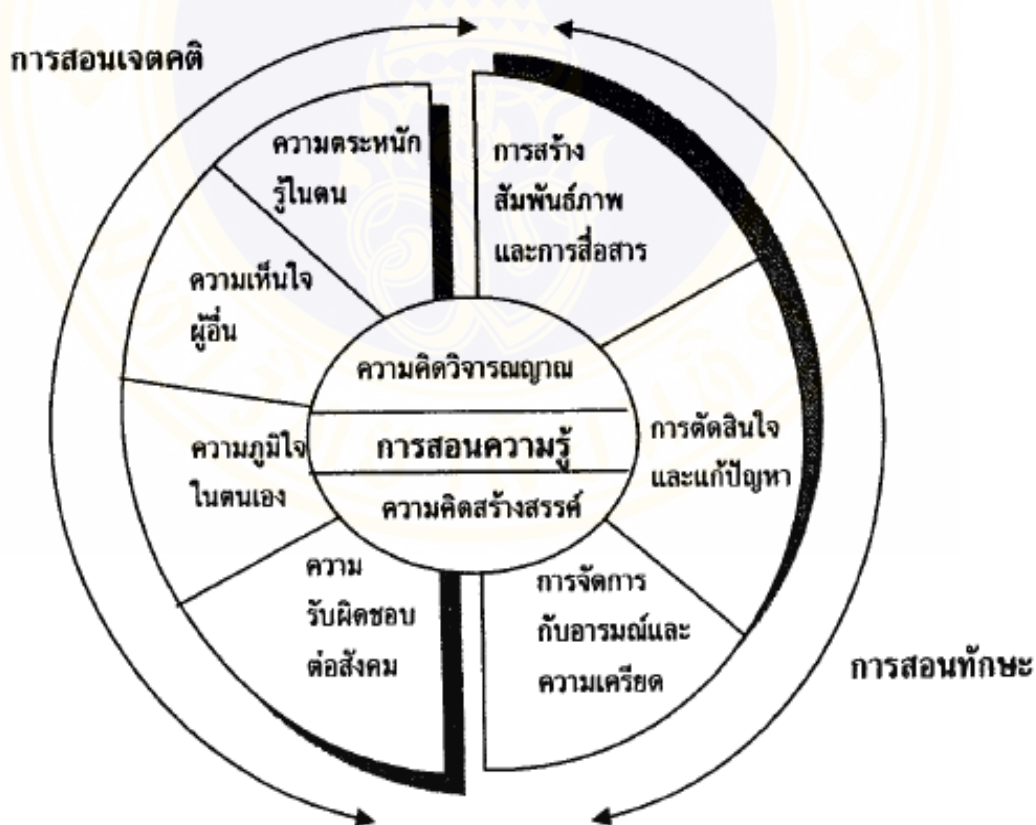
ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความต้องการ ความชื่นชม การปฏิเสธ การสร้างสัมพันธภาพ ฯลฯ

คู่ที่ 2 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา

ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (Decision making and Problem solving skills) เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม และลงมือแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

คู่ที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (coping with Emotion and Stress skills)

เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีต่อพฤติกรรมของตน เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสม และเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย และหลีกเลี่ยงสาเหตุ



แผนภูมิที่ 2.1 องค์ประกอบของทักษะชีวิต (กรมอนามัย, 2539)

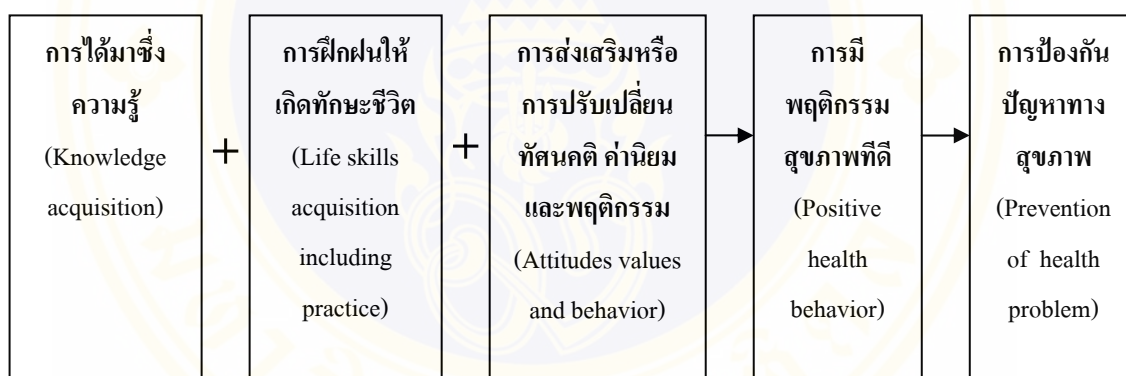
สรุป องค์ประกอบทักษะชีวิต ตามองค์การอนามัยโลกมีทั้งหมด 10 องค์ประกอบ จัดเป็นคู่ได้ 5 คู่ ซึ่งประกอบด้วย การคิดอย่างมีวิจารณญาณและความคิดสร้างสรรค์ ความตระหนักรู้ในตนเอง

และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับประเทศไทยเมื่อนำเอาทักษะชีวิตมาใช้ กรมอนามัยจึงได้ปรับองค์ประกอบให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย จึงได้เพิ่มอีก 1 กลุ่ม 2 องค์ประกอบ คือ ความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม

ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงใช้ทักษะชีวิตมาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น โดยเลือกองค์ประกอบของทักษะชีวิตบางตัวที่เกี่ยวข้อง ดังนี้ คือ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความภูมิใจในตนเอง และทักษะการปฏิเสธ

4.1.3 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันพฤติกรรมที่เป็น

ปัญหา รูปแบบกรอบแนวคิดด้านล่างนี้ แสดงให้เห็นว่าทักษะชีวิตเป็นจุดเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยด้านความรู้ ทักษะ และค่านิยมกับพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี ซึ่งในที่นี้จะเป็นวิธีที่สนับสนุนที่จะนำไปสู่การป้องกันปัญหาต่างๆ ด้านสุขภาพอนามัยในขั้นต้นได้



แผนภูมิที่ 2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพ (WHO,1994)

จากแผนภูมิที่ 2.3 จะเห็นได้ว่าทักษะชีวิตเป็นตัวเชื่อมโยงระหว่างความรู้ ทักษะ และค่านิยม เพื่อนำไปสู่ความสามารถที่แท้จริง เช่น “จะทำอะไร และอย่างไร” (what to do and how to do it) ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่จะนำไปสู่หนทางแห่งการมีสุขภาพที่ดี ดังที่ปรารถนาตามขอบเขตหรือ โอกาสที่จะทำได้ ดังนั้น การนำทักษะชีวิตไปใช้ ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยแวดล้อมทางวัฒนธรรม และครอบครัวที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย

การนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง รับรู้และเข้าใจคนอื่น ทักษะชีวิตจะช่วยสนับสนุนการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถแห่งตน (Self – efficacy) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - confidence) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – esteem) ซึ่งส่งเสริมให้เกิดการมีสุขภาพจิตที่ดี สนับสนุนหรือจูงใจที่จะทำ

ให้สามารถดูแลตนเอง และบุคคลอื่น อีกทั้งป้องกันโรคทางจิต และปัญหาทางพฤติกรรมสุขภาพต่างๆ จึงได้มีการนำทักษะชีวิตไปใช้อย่างกว้างขวางในโปรแกรมการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การป้องกันโรคเอดส์ การลดความรุนแรง การส่งเสริมความมั่นใจในตนเอง เป็นต้น จึงสรุปได้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การจะสร้างทักษะชีวิตให้เหมาะสมกับบุคคลได้นั้นเราจะต้องเริ่มจากการได้มาซึ่งความรู้ หรือเจตคติ เมื่อมีความรู้แล้วผู้เรียนจะต้องหมั่นมีการฝึกฝน จนทำให้เกิดทักษะ และจะต้องมีการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ค่านิยม พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หรือไม่ดีของตนเองออกไปให้หมด พร้อมทั้งจะยอมรับและสร้างพฤติกรรมใหม่ของตน

4.1.4 องค์ประกอบทักษะชีวิตที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

จากองค์ประกอบทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) และกรมอนามัย (2539) นำมาสู่การประยุกต์ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ เพื่อความเหมาะสมกับสภาพสังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม และสอดคล้องกับสภาพปัญหาที่แท้จริงในการปรับพฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์ของวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่กำลังต้องการหาเอกลักษณ์ของตนเอง อยากรู้ อยากลอง ต้องการอิสระจากครอบครัว ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เหล่านี้เป็นพัฒนาการตามธรรมชาติของวัยรุ่น ที่มีผลต่อการติดเกมออนไลน์ การคบเพื่อนไม่ดี เสเพล เป็นสาเหตุให้เยาวชนกระทำความผิด (สุชา จันทรเฒ, 2542) ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรม สรุปได้ว่า สาเหตุในการติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นส่วนใหญ่มาจากตัวเด็กเอง และการถูกเพื่อนชักชวน ดังนั้นในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จึงคัดเลือกองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่จำเป็นต่อการป้องกันปัญหาการติดเกมของวัยรุ่น โดยผู้วิจัยเลือกองค์ประกอบทักษะชีวิตบางคู่ที่สำคัญ ๆ ตามแนวคิดของกรมอนามัยที่ได้ปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทย ประกอบไปด้วย การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความภูมิใจในตนเอง และทักษะการปฏิเสธ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย

การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) หมายถึง ความสามารถในการทางความคิด เพื่อศึกษาทำความเข้าใจในข้อมูล สถานการณ์ เรื่องราว ซึ่งประกอบด้วย 1) การนิยามปัญหา โดยสามารถระบุประเด็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ได้ 2) การวิเคราะห์ข้อมูล โดยสามารถเปรียบเทียบและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ได้ 3) การประเมินข้อมูล โดยสามารถตัดสินคุณค่าของข้อมูล ประเมินข้อดี/ข้อเสียของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ได้ และ 4) การประยุกต์ใช้ข้อมูล โดยสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นได้ เหตุผลที่ผู้วิจัยเลือกใช้การคิดอย่างมีวิจารณญาณ เนื่องจากเป็นทักษะที่ช่วยให้วัยรุ่นรู้จักคิดวิเคราะห์ หา

เหตุผลและข้อสรุปที่จะนำไปสู่การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม ซึ่งวัยรุ่นที่มีพัฒนาการด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ จะรู้จักเลือกปฏิบัติพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่เหมาะสมต่อไปด้วย จึงเหมาะสมสำหรับการส่งเสริมและพัฒนาในด้านนี้

การพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

ซีเจล ได้ชี้ถึงความจำเป็นในการสอนให้นักเรียนมีความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณเอาไว้ 3 ประเด็น ได้แก่ (Siegele, 1988 อ้างใน กรรณิกา สุวรรณศิลป์, 2546)

1. เป็นการช่วยให้นักเรียนมีความพึงพอใจในตนเอง และรู้สึกถึงอิสรภาพในการปกครองของตนเอง เนื่องจากการสอนแบบให้นักเรียนมีการคิดวิเคราะห์ จะมีการเปิดโอกาสให้นักเรียนมีการโต้ตอบอย่างกระตือรือร้น และยอมรับความคิดเห็น การตัดสินใจ หรือการประเมินของนักเรียนที่อยู่บนเหตุผลที่ชัดเจน

2. การสอนให้เกิดการคิดวิเคราะห์จะเป็นการเพิ่มพลัง (empower) แก่นักเรียนในการควบคุมตนเอง ที่จะวางจุดหมายให้กับตนเอง สนับสนุนให้นักเรียนตั้งคำถามเสาะหาทางเลือก

3. การสอนให้เกิดการคิดวิเคราะห์ จะเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีการใช้เหตุผลและผลรู้จักการใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์

รูปแบบการเรียนการสอนที่ทำให้นักเรียนเกิดการคิดอย่างมีวิจารณญาณ มี 3 รูปแบบ ได้แก่ (Bnndman, 1988 อ้างใน กรรณิกา สุวรรณศิลป์, 2546)

1. ความรู้สึกประทับใจในข้อมูลที่ได้รับ (Feeling Model) จะเกิดขึ้นเมื่อมีการสังเกตความไวต่อการรู้สึก มีความเข้าใจ นอกจากความรู้สึกดังกล่าวแล้วต้องการการหยั่งรู้เกี่ยวกับข้อมูลต่างๆ

2. โครงสร้างความคิด (Vision Model) เป็นรูปแบบต่อจากความรู้สึกประทับใจในข้อมูล (Feeling Model) จะมีการสร้างโครงสร้างความคิดเพื่อจัดระบบและแปลความรู้สึกสันนิษฐานข้อมูลมีการสืบค้นหลักการหรือกฎที่อาจนำไปสู่การตอบสนองที่เหมาะสม

3. รูปแบบการทดสอบหรือการตรวจสอบ (Examination Model) รูปแบบการทดสอบหรือการตรวจสอบใช้ในการสะท้อนความคิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง รวมทั้งกฎหรือการวินิจฉัยที่ได้คิดเอาไว้เพื่อการตรวจสอบและตรวจพินิจ

ทั้ง 3 รูปแบบนี้ สามารถนำไปช่วยเสริมในการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณ เนื่องจากการพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณต้องการการคิดที่ไตร่ตรองถี่ถ้วนเกี่ยวกับข้อมูลต่างๆ ที่ได้มา

วิธีการสอนเพื่อพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

ได้มีการค้นคว้าเกี่ยวกับวิธีการในการพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการแก้ปัญหาไว้มากมาย สามารถสรุปได้ดังนี้ (Gezi & Hadley, 1970 อ้างใน กรรณิกา สุวรรณศิลป์, 2546)

1. วัตถุประสงค์รายวิชาจะต้องกำหนดมาจากสถานการณ์ที่เป็นข้อสรุปโดยทั่วไป (generalized statements) ที่สามารถสังเกตได้จากผู้สอน
2. ผู้สอนจะต้องกำหนดให้การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ปัญหาเป็นวัตถุประสงค์ที่สำคัญในชั้นเรียน และต้องพัฒนาทัศนคติของผู้เรียนให้มีทัศนคติที่ดีต่อวัตถุประสงค์ดังกล่าวด้วย
3. ผู้สอนจะต้องเลือกสถานการณ์หรือปัญหาที่กระตุ้นความสนใจของนักเรียนให้คิดที่จะแก้ปัญหา
4. ผู้สอนจะต้องเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีโอกาสฝึกการคิดอย่างมีวิจารณญาณในชั้นเรียนโดยการนำสถานการณ์จริงมาประยุกต์
5. การคิดวิเคราะห์จำเป็นต้องได้รับการตอบสนองอย่างทันทีจากผู้สอน โดยการประเมินผลกลับ (feedback) อย่างเหมาะสมในนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์

จากแนวคิดข้างต้นดังที่กล่าวมาแล้ว นำมาสู่การวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งผู้วิจัยได้นำเอาบางส่วนของพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณมาใช้เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเชิงเหตุเชิงผล โดยส่งผลให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีพฤติกรรมการเล่นเกมที่เหมาะสม ซึ่งการพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณในการวิจัยครั้งนี้ คือ 1)ความสามารถในการนิยามปัญหาและระบุประเด็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์ได้ 2)ความสามารถในการวิเคราะห์เปรียบเทียบและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์ได้ 3)ความสามารถในการตัดสินใจคุณค่าของข้อมูล ประเมินข้อดี/ข้อเสียของพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์ได้ และ 4) ความสามารถในการนำข้อมูลที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการลดพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์ของวัยรุ่นได้

2. องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย

ความภูมิใจในตนเอง (Self - esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตน เช่น ความสามารถด้านสังคม ดนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ โดยมีได้มุ่งสนใจอยู่แต่ในเรื่อง รูปร่างหน้าตา เสื้อผ้า การเรียนเก่ง หรือความเก่งในการเล่นเกมนอนไลน์เท่านั้น เหตุผลที่ผู้วิจัยเลือกองค์ประกอบทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง เพื่อให้วัยรุ่นได้รู้จักหา

จุดดีของตนเอง โดยเฉพาะการมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่เหมาะสม ไม่หมกมุ่นจนเกินไป รวมทั้งรู้จักปรับปรุงข้อด้อยของตนเอง โดยพัฒนาจุดดีจุดเด่นของตนเองในด้านอื่นๆ

โดยสรุป ความภูมิใจในตนเอง เป็นความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองที่ผ่านการประเมินตนเองในเรื่อง ความสามารถ ความมีค่า ความเข้มแข็ง และความสำเร็จในกิจกรรมต่างๆ โดยแสดงออกในรูปของทัศนคติที่มีต่อตนเอง มีการยอมรับนับถือและเชื่อมั่นในตนเอง ในแต่ละประสบการณ์นั่นเอง

กระบวนการที่บุคคลจะรับรู้ว่าคุณค่าในตัวเอง มีกระบวนการอยู่ 2 ขั้นตอน คือ

1. การประเมินเจตคติและสังคมที่มีต่อตนเอง กระบวนการนี้มีรากฐานมาจากแนวคิดการมองตนเองของคูเลย์ (Cooley) ที่ว่าบุคคลสามารถรู้จักตนเองได้โดยอาศัย “กระจกมองตน” (Looking – self) เป็นการรับรู้คุณค่าของตนเองที่มีรากฐานมาจากการประเมินและการยอมรับของผู้อื่น เป็นความรู้สึกที่ได้รับจากภายนอกต่อคุณค่าของตนเอง (Outer – self esteem) เช่น การมีชื่อเสียง เกียรติยศ ตำแหน่ง ความมีอำนาจเหนือผู้อื่นและการได้รับการยอมรับ สนใจ ให้ความสำคัญ มีศักดิ์ศรีหรือเป็นที่น่าชมเชยของผู้อื่น

2. ความรู้สึกของบุคคลต่อความสามารถในการตอบสนองภาวะแวดล้อมและผลที่ตนได้รับ กระบวนการนี้เป็นความรู้สึกภายในต่อคุณค่าของตน (Inner – self – esteem) เป็นความสัมพันธ์ที่แท้จริงของบุคคลในสังคมและผลกระทบของบุคคลที่มีต่อสิ่งแวดล้อม นั่นคือความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองขึ้นอยู่กับกระทำ การควบคุมและอำนาจที่มีของตน ซึ่งได้แก่ การมีจุดเด่น (Strength) การประสบความสำเร็จ (achievement) ความสามารถที่เหมาะสมต่อสภาพการณ์ต่างๆ (Adequacy) การทำสิ่งต่างๆ ได้บรรลุเป้าหมายและความสามารถ (mastery and competence) ความเชื่อมั่น (Confidence) การพึ่งพาตนเองและความเป็นอิสระเสรี (Independence and freedom)

การที่บุคคลประเมินสิ่งต่างๆ ออกมาเป็นการเห็นคุณค่าตนเองนั้น จึงเป็นกระบวนการตัดสินใจเห็นคุณค่าจากการตรวจสอบตนเองด้านผลงานความสามารถและคุณลักษณะต่างๆ โดยนำเอาคุณสมบัติดังกล่าวมาเปรียบเทียบกับมาตรฐานและค่านิยมส่วนบุคคล จากนั้นจึงตัดสินใจออกมาเป็นการเห็นคุณค่าของตน การรับรู้ดังกล่าวอาจเป็นไปโดยที่บุคคลรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ และจะแสดงให้เห็นบุคคลอื่นเห็นได้ด้วยลักษณะท่าทางหรือการแสดงออกทางพฤติกรรมภายนอก ซึ่งหากความสำเร็จหรือกระทำสิ่งต่างๆ ได้บรรลุเป้าหมายก็จะส่งผลให้ได้รับคำชมเชยจากครอบครัวเพื่อนฝูงหรือบุคคลอื่น เป็นการสะสมความพึงพอใจไว้อย่าง จนกลายเป็นความรู้สึกเชื่อมั่นและตระหนักถึงคุณค่ามีคุณค่าของตน เห็นคุณค่าในตนเอง

นอกจากความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัยวุฒิภาวะและสิ่งแวดล้อมแล้วยังเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วย กล่าวคือ ถ้าเหตุการณ์ใน

ชีวิตของบุคคลใดดำเนินไปในด้านดี ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนกระทำ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก็จะเพิ่มขึ้น ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลใดประสบเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกว่าตนเองหมดความสามารถไร้ประโยชน์สูญเสียอำนาจ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก็จะลดลงด้วยเช่นกัน

3. องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย

ทักษะการปฏิเสธ (Refusal Skill) หมายถึง ความสามารถในการปฏิเสธ เมื่อถูกเพื่อนชักชวน และหาทางปฏิเสธได้อย่างเหมาะสมเมื่อถูกเพื่อนเข้าชี โดยไม่ทำให้เสียเพื่อน และเสียสัมพันธภาพ ซึ่งจะช่วยเหลือป้องกันการมีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นได้ เหตุผลที่ผู้วิจัยเลือกใช้ทักษะการปฏิเสธ เนื่องจากการดำเนินชีวิตในปัจจุบันย่อมมีโอกาที่วัยรุ่นจะเผชิญกับสถานการณ์ที่จะถูกชักชวนไปสู่พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ จนนำไปสู่การติดเกมออนไลน์ โดยองค์ประกอบทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยเลือกมาใช้ในการวิจัยนี้ จะสามารถช่วยปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นได้

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรยอมรับได้ โดยไม่เสียสัมพันธภาพในหมู่เพื่อน เพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เกิดประโยชน์หรืออาจเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา (กรมอนามัย, 2539) โดยสรุป ทักษะการปฏิเสธ หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนจากเพื่อน และหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี หรือสบประมาทได้อย่างเหมาะสมและไม่เสียสัมพันธภาพที่จะช่วยเหลือป้องกันการมีภาวะเสี่ยงตลอดจนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

การที่บุคคลจะยอมรับหรือปฏิเสธการชักจูงจากผู้อื่นนั้น มี 3 ลักษณะ คือ

1. ยอมรับการชักจูงโดยการทำตามบรรทัดฐานของกลุ่ม (Conformity) เป็นการทำตามกลุ่ม โดยไม่ได้มีการชักจูงหรือขอร้อง แต่ทำตามเนื่องมาจากอิทธิพลของกลุ่ม และในสถานการณ์ที่มีความกดดัน หรือบังคับให้ทำตามระเบียบของกลุ่ม การทำตามในลักษณะนี้จะมีมากเมื่อกลุ่มมีขนาดใหญ่ สมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกว่าถูกบังคับ และได้รับการกระตุ้นบ่อยครั้ง

2. การยอมทำตามการชักจูงหรือการขอร้องจากผู้อื่น (Compliance) โดยไม่มีการบังคับ ซึ่งเป็นการชักจูงหรือขอร้องให้บุคคลอื่นกระทำในสิ่งที่ชอบหรือไม่ชอบอย่างชัดเจน การชักจูงให้ทำตามลักษณะนี้ผู้ถูกชักจูงจะรู้สึกว่าเป็นการยากที่จะปฏิเสธ บางครั้งจึงอยากต่อต้านและมักจะยอมรับการชักจูงจากผู้ที่มีสัมพันธกันมาก่อนหรือเพื่อหวังผลตอบแทน

3. การยอมรับการชักจูง หรือขอร้องจากผู้มีอำนาจเหนือกว่า (Obedience) เป็นการยอมทำตามที่มีผลต่อผู้ถูกชักจูงในทางลบทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ซึ่งเกิดขึ้นตั้งแต่ในวัยเด็ก เด็กจะได้รับการเรียนรู้จากการเชื่อฟังพ่อแม่ และการเชื่อฟังจะมีมาก หากเป็นคำขอร้องจากผู้มีอำนาจเหนือตน

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ทักษะที่จำเป็นเพื่อใช้ในการปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น คือ ทักษะการปฏิเสธ ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ที่เด็กนักเรียนหรือวัยรุ่นมักมีปัญหาว่า หลายๆ ครั้งการแสดงออกทำไปเพราะความเกรงใจเพื่อน กลัวเสียความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อน แม้จะได้ตัดสินใจแล้วว่าไม่ต้องการทำเช่นนั้น ดังนั้น การปฏิเสธจึงเป็นสิ่งที่วัยรุ่นจำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝนจนมีความชำนาญ โดยเฉพาะเมื่อถูกเพื่อนชักชวน ต้องรู้จักปฏิเสธและเมื่อถูกเพื่อนเข้าชี้นำต้องรู้จักหาทางออก

หลักการปฏิเสธ มีดังนี้ (กรมอนามัย, 2539)

1. ปฏิเสธอย่างจริงใจทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ
2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
3. การขอความเห็นชอบ และแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ จะเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน
4. เมื่อถูกเข้าชี้นำหรือสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนหยัดการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้
 - 4.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกสาเหตุทางเลือกจากเหตุการณ์ไป
 - 4.2 การต่อรอง โดยการหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่าทดแทน
 - 4.3 การผัดผ่อน โดยการขอยืระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

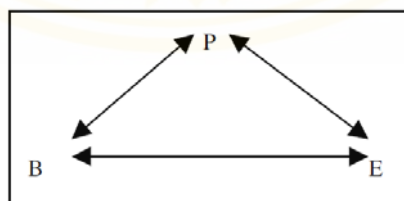
4.1.5 วิธีการพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่น

การพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กวัยรุ่นได้มีการนำไปใช้อย่างกว้างขวาง เพื่อป้องกันปัญหาการใช้ยาไม่ถูกต้อง และการตั้งครกวัยรุ่น ตลอดจนการส่งเสริมสุขภาพจิต กลยุทธ์ที่เหมาะสมของการนำทักษะชีวิตมาใช้ควรจะเริ่มต้นจากกลุ่มเด็กและเยาวชนที่อยู่ในระบบโรงเรียน ซึ่งการส่งเสริมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เป็นการสนับสนุนให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลและมีสุขภาพจิตที่ดี นอกจากนี้ยังเป็นการป้องกันเยาวชนตั้งแต่เริ่มแรกก่อนที่จะเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในอนาคต (WHO, 1994) โรงเรียนเป็นสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการเริ่มต้นการพัฒนาทักษะชีวิตเนื่องจาก เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่จะอยู่ในระบบโรงเรียน ซึ่งจะเข้าถึงได้ง่าย มีโครงสร้างชัดเจน คุ่มค่าต่อการนำไปใช้ ผู้สอนมีประสบการณ์อยู่แล้ว ผู้ปกครองและชุมชนให้ความเชื่อถือไว้วางใจ และสามารถที่จะติดตามประเมินผลได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว และถึงแม้ว่าสัดส่วนของเด็กที่อยู่ในระบบโรงเรียนยังมีอยู่เป็นจำนวนมากในหลายๆ

ประเทศ การจัดโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต อาจจะใช้วิธีรวมเด็กขึ้นเป็นกลุ่มในชุมชน อย่างไรก็ตาม
วิถีทางที่เหมาะสมที่สุด คือ ควรจะเริ่มพัฒนาทักษะชีวิตขึ้นในระบบโรงเรียน (WHO, 1994)

1. แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาทักษะชีวิต

แนวคิดทักษะชีวิตเป็นการเรียนการสอนเพื่อให้เยาวชนเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตนเองและบุคคลอื่น จากการสังเกตความประพฤติและพฤติกรรมที่แสดงออกมา ซึ่งเป็นไปตามหลักของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) ซึ่งพัฒนามาขึ้นโดย แบนดูรา ได้อธิบายไว้ว่า พฤติกรรมของบุคคลเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงโดยถูกกำหนดจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อม(Environment) และปัจจัยภายในตัวคน(Personal factors) (สุปรียา ดันสกุล, 2549) ดังนั้นการพัฒนาทักษะชีวิตจึงได้นำองค์ประกอบของการเรียนรู้จากประสบการณ์ และการเรียนรู้จากตัวแบบ มาใช้ในการจัดกิจกรรมในโปรแกรมสุขศึกษาครั้งนี้ โดย “ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม” ผู้ริเริ่มทฤษฎีนี้ คือ อัลเบิร์ต แบนดูรา ซึ่งมีความเห็นว่าทั้งสิ่งแวดล้อมและตัวบุคคลมีความสำคัญเท่าๆ กัน โดยคนเรามีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวอยู่เสมอ การเรียนรู้จึงเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งทั้งบุคคลและสิ่งแวดล้อมต่างก็มีอิทธิพลต่อกันและกัน พฤติกรรมของคนเราส่วนมากจึงเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observation Learning) หรือการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) ดังนั้นทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม จึงเป็นทฤษฎีที่มีแนวคิดพื้นฐานที่ว่า พฤติกรรม (Behavior หรือ B) ของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับปัจจัยหลัก 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยทางปัญหาหรือปัจจัยส่วนบุคคล (Personal factor หรือ P) และอิทธิพลของสภาพแวดล้อม (Environment หรือ E) ดังแสดงในแผนภูมิที่ 2.3

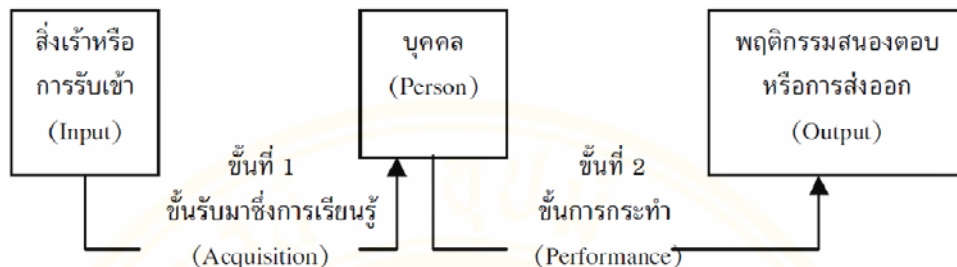


แผนภูมิที่ 2.3 แสดงปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่าง พฤติกรรม องค์ประกอบส่วนบุคคลและองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม (สุปรียา ดันสกุล, 2549)

ขั้นการเรียนรู้โดยการสังเกต หรือการเลียนแบบ

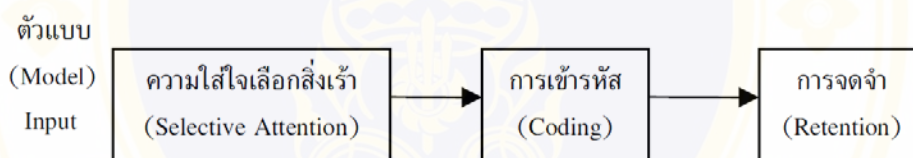
แบนดูรา (Bandura) อ้างใน สุรางค์ ไคว์ตระกูล (2548) กล่าวว่า การเรียนรู้โดยการเลียนแบบมี 2 ขั้นคือ ขั้นแรกเป็นขั้นการได้รับมาซึ่งการเรียนรู้ (Acquisition) ทำให้สามารถแสดง

พฤติกรรมได้ ขั้นที่สอง เรียกว่าขั้นการกระทำ (Performance) ซึ่งอาจกระทำหรือไม่กระทำก็ได้ การแบ่งขั้นของการเรียนรู้ี้ มีรายละเอียด ดังแสดงในแผนภูมิที่ 2.4



แผนภูมิที่ 2.4 แสดงขั้นตอนของการเรียนรู้โดยการเลียนแบบ (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2548)

ขั้นรับมาซึ่งการเรียนรู้ประกอบด้วยส่วนประกอบที่สำคัญเป็นลำดับ 3 ลำดับดังต่อไปนี้



แผนภูมิที่ 2.5 แสดงขั้นตอนของการเรียนรู้โดยการเลียนแบบ (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2548)

จากแผนภูมิจะเห็นว่าส่วนประกอบทั้ง 3 อย่างของการรับมาซึ่งการเรียนรู้เป็นกระบวนการทางสติปัญญา (Cognitive Processes) ความใส่ใจที่เลือกสิ่งเร้ามีบทบาทสำคัญในการเลือกตัวแบบ สำหรับขั้นการกระทำ (Performance) นั้นขึ้นอยู่กับผู้เรียนเช่น ความสามารถทางด้านร่างกาย ทักษะต่างๆ รวมทั้งความคาดหวังที่จะได้รับแรงเสริมซึ่งเป็นแรงจูงใจ

กระบวนการที่สำคัญในการเรียนรู้โดยการสังเกต

แบนดูรา (Bandura) ได้อธิบายกระบวนการที่สำคัญในการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเรียนรู้โดยตัวแบบว่ามีทั้งหมด 4 อย่าง ดังนี้

1. กระบวนการใส่ใจ (Attention process) ความใส่ใจของผู้เรียนเป็นสิ่งสำคัญมากและเป็นสิ่งแรกที่คุณเรียนต้องมี ถ้าผู้เรียนไม่ใส่ใจ การเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบจะไม่เกิดขึ้น และผู้เรียนต้องรับรู้ส่วนประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมของผู้ที่เป็นตัวแบบ
2. กระบวนการจดจำ (Retention process) การที่ผู้เรียนหรือผู้สังเกตสามารถเลียนแบบหรือแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบได้เป็นเพราะผู้เรียนบันทึกสิ่งที่ตนสังเกตจากตัวแบบไว้ใน

ความจำระยะยาว โดยสรุปผู้สังเกตสามารถระลึกถึงสิ่งที่สังเกตเป็นภาพพจน์ในใจ (Visual Imagery) และสามารถเข้ารหัสด้วยคำพูดหรือถ้อยคำ (Verbal Coding) จะเป็นผู้ที่สามารถแสดงพฤติกรรมเลียนแบบจากตัวแบบได้แม้ว่าจะผ่านไปนานแค่ไหนนอกจากนี้ถ้าผู้สังเกตหรือผู้เรียนมีโอกาสที่จะได้เห็นตัวแบบแสดง สิ่งที่จะต้องเรียนรู้ซ้ำก็จะเป็นการช่วยความจำให้ดีขึ้น

3. กระบวนการแสดงพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบ (Reproduction process) เป็นการแปรสภาพ ภาพพจน์ หรือสิ่งที่จำไว้เป็นการเข้ารหัสเป็นถ้อยคำ ในที่สุดแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ ปัจจัยสำคัญของกระบวนการนี้คือ ความพร้อมทางด้านร่างกายและทักษะที่จำเป็นจะต้องใช้ในการเลียนแบบของผู้เรียน ถ้าหากผู้เรียนไม่มีความพร้อมก็จะไม่สามารถแสดงพฤติกรรมเลียนแบบได้

4. กระบวนการจูงใจ (Motivation process) แรงจูงใจของผู้เรียนที่จะแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบที่สังเกต เนื่องมาจากความคาดหวังว่าการเลียนแบบจะนำประโยชน์มาให้ รวมทั้งการคิดว่าการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบจะทำให้ตนหลีกเลี่ยงปัญหาได้

สรุป การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมมาประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรมสุขศึกษาโดยการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทั้ง 2 ลักษณะ คือ

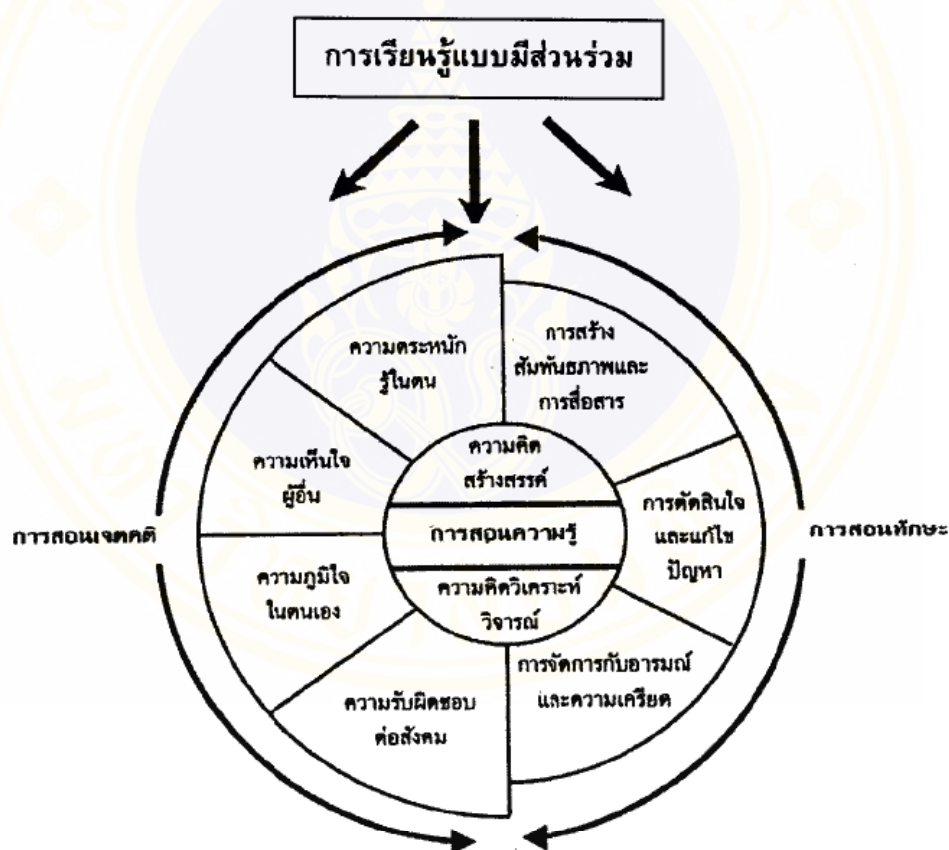
1. การเรียนรู้จากผลการกระทำพฤติกรรม เป็นประสบการณ์ตรง โดยการจัดสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมในแต่ละฐานการเรียนรู้ให้เหมือนสถานการณ์จริง เพื่อให้นักเรียนได้รับการฝึกหัดให้คุ้นเคยกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ในชีวิตจริง ประสบการณ์ตรงในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ได้แก่ การได้เข้ามามีบทบาทในการเรียนการสอน การแสดงความคิดเห็น การได้ฝึกทักษะต่างๆ เป็นต้น

2. การเรียนรู้จากตัวแบบ เป็นประสบการณ์ทางอ้อม ได้แก่ การเสนอตัวแบบจากวิดีโอ กรณีสืบศึกษา การแสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น

ในการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนั้นประกอบด้วยการเรียนรู้โดยการสังเกตพฤติกรรมหรือการกระทำพฤติกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยในแต่ละฐานการเรียนรู้จะมีการจัดกิจกรรมที่เร้า ชั่วๆ และกระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา ซึ่งการแสดงพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคนขึ้นอยู่กับองค์ประกอบส่วนบุคคลของแต่ละบุคคลเป็นตัวกำหนด

2. หลักการพัฒนาทักษะชีวิต

การพัฒนาทักษะชีวิต เป็นการจัดการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง หรือ การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งแบ่งออกเป็น การพัฒนาเจตคติ และการพัฒนาทักษะ ซึ่งในกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเอง หากกระทำอย่างกว้างขวาง จะช่วยสร้างทักษะชีวิตที่เป็นพื้นฐานของการเรียนรู้คือ ความคิดสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งทำให้เด็กคิดเป็น ทำเป็น และเมื่อนำกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมาใช้สอนเจตคติ และทักษะ ก็จะมีผลต่อการสร้างทักษะชีวิตทั้ง 12 องค์ประกอบ (กรมสุขภาพจิต, 2543)



แผนภูมิที่ 2.6 ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทักษะชีวิตกับกระบวนการเรียนรู้

(กรมสุขภาพจิต, 2543)

จากภาพความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทักษะชีวิตกับกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งทั้งการพัฒนาเจตคติ และการพัฒนาทักษะนี้ ต้องยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยในกระบวนการเรียนการสอนทุกขั้นตอน จะมีการสอนให้มีทักษะชีวิตที่เป็นองค์ประกอบ ดังนั้นการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาให้บุคคลได้มีทักษะในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมต่างๆ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลง

ตลอดเวลาและส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันนั้น นอกเหนือจากองค์ประกอบทั้ง 12 องค์ประกอบของทักษะชีวิตตามที่กล่าวมา การพัฒนาทักษะชีวิตให้เกิดประสิทธิภาพนั้นควรเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน เพื่อส่งเสริมให้มีเจตคติหรือทัศนคติที่ดี และสามารถใช้ทักษะในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป

3. การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

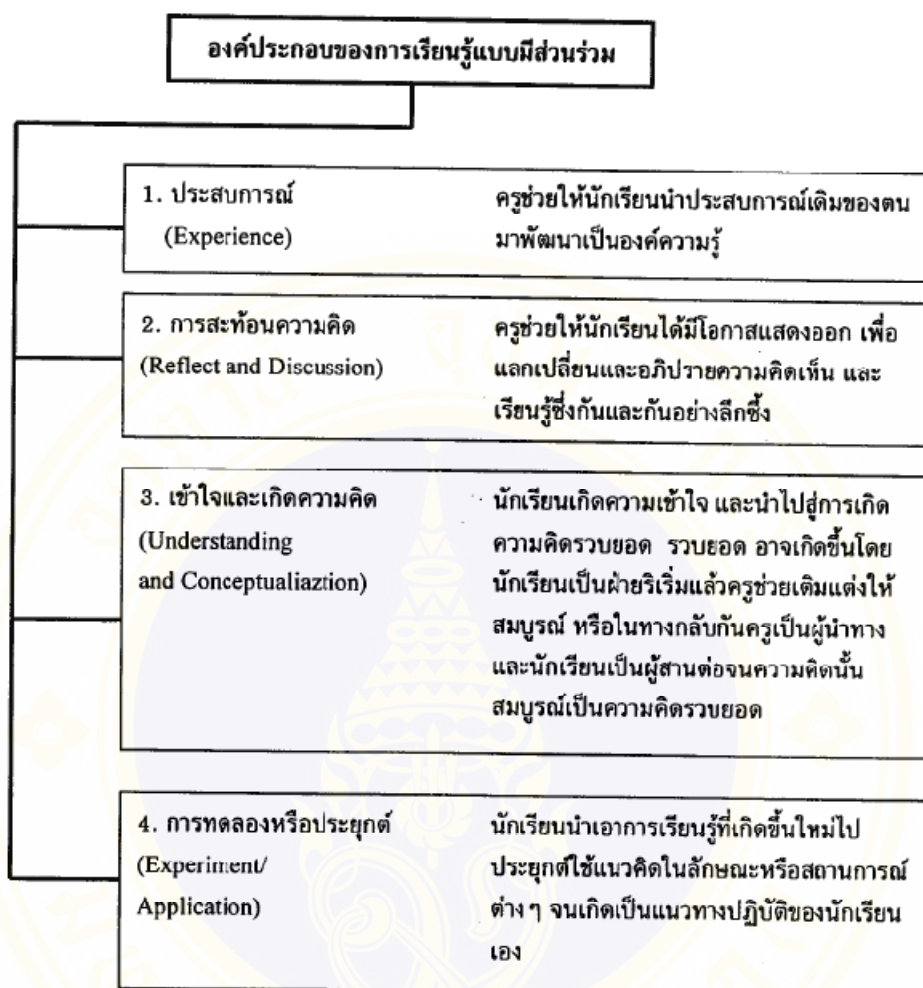
การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม(Participatory Learning) เป็นการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งเกิดมาจากความเชื่อที่ว่า การเรียนรู้ของคนเราเป็นกระบวนการสร้างความรู้ด้วยตัวของผู้เรียนเอง โดยมีผู้สอนจัดกระบวนการเรียนการสอนที่เอื้ออำนวยให้เกิดการสร้างความรู้นอกจากการถ่ายทอดความรู้จากผู้สอนสู่ผู้เรียนแต่เพียงอย่างเดียว ดังนั้นกระบวนการสร้างความรู้จึงต้องอ้างอิงจากประสบการณ์ของผู้เรียน เป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นฝ่ายกระทำ อันจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่การเรียนรู้ใหม่ๆ อย่างต่อเนื่อง (พลวัตรของการเรียนรู้) การเรียนรู้ลักษณะนี้จึงเข้าถึงลักษณะทางสังคมของการเรียนรู้ที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเองและระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน ผลก็คือ เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง โดยอาศัยการแสดงออกทาง การพูดและการเขียนเป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์ และสังเคราะห์ความรู้

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีหลักสำคัญ 5 ประการ (กรมสุขภาพจิต, 2543) ได้แก่

1. เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์เดิมของผู้เรียน
2. เป็นการเรียนรู้ที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ อย่างต่อเนื่องและท้าทาย
3. เป็นการเรียนรู้ที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน และผู้เรียนกับผู้สอน
4. ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นนำไปสู่การขยายเครือข่ายความรู้ของทุกคน ทั้งผู้เรียน และผู้สอน
5. เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยการสื่อสารทุกรูปแบบ (พูด เขียน วาดภาพ การแสดงบทบาทสมมติ ฯลฯ) ที่นำไปสู่การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การสร้างความรู้ความเข้าใจ การวิเคราะห์ สังเคราะห์ที่นำไปสู่ข้อสรุปหรือองค์ความรู้ (กรมสุขภาพจิต, 2543)

3.1 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้อธิบายถึง องค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 4 ประการ ได้แก่ ประสบการณ์ การสะท้อน ความคิดและอภิปราย เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด และการทดลองและประยุกต์แนวคิด ดังแผนภูมิที่ 2.7



แผนภูมิที่ 2.7 องค์ประกอบ 4 ประการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (กรมสุขภาพจิต, 2543)

ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 ประการจะเป็นไปอย่างพลวัตร โดยอาจเริ่มต้นจากจุดใดจุดหนึ่งและเคลื่อนย้ายไปมาระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ดังนี้ ในแง่ของการเรียนการสอนจึงอาจเริ่มต้นที่จุดใดก่อนก็ได้ แต่ต้องจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้ครบทุกองค์ประกอบ การพัฒนาทักษะดังกล่าว นอกจากจะเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะชีวิตแล้ว ยังเป็นพื้นฐานในการพัฒนาทักษะชีวิตในด้านจิตพิสัย และทักษะพิสัยอีกด้วย ดังนั้นการเรียนการสอนที่จะทำให้ประสบผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพนั้น จะต้องให้เข้าถึงจิตใจของผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้เพื่อสร้างพลังความคิดให้นำไปสู่การปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ถ้าการเรียนการสอนที่ไม่เข้าถึงจิตใจของผู้เรียน ไม่ว่าผู้สอนจะสอนดีเพียงใดก็ตามก็จะไม่เกิดการเรียนรู้ได้เลย จากองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมแสดงให้เห็นได้ว่าการที่จะพัฒนาทักษะชีวิตให้ประสบผลสำเร็จและยั่งยืนจะต้องอาศัยองค์ประกอบต่างๆ ดังกล่าวเพื่อ

ส่งเสริมศักยภาพของผู้เรียนในการแสวงหาแนวทางที่เหมาะสมในการเผชิญปัญหาและสร้างภูมิคุ้มกันเหตุการณ์หรือสถานการณ์ ที่จะเข้ามากระทบต่อชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.2 หลักการสอนความรู้แบบมีส่วนร่วม

การสอนความรู้ (Knowledge) ที่ใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่ช่วยสร้างเสริมทักษะชีวิตที่เป็นพื้นฐานและเป็นองค์ประกอบร่วมของทักษะชีวิตตัวอื่นๆ ทั้งหมด นั่นคือ ความคิดสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้ที่ยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ได้แก่

ตารางที่ 2.2 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้ (กรมสุขภาพจิต, 2543)

องค์ประกอบของ PL	ลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้แบบ PL
ประสบการณ์	ตั้งคำถามเพื่อรวบรวมประสบการณ์ของผู้เรียน
การสะท้อนความคิดและอภิปราย	ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้ เพื่อสร้างความรู้ตามงานที่ได้รับมอบหมาย
ความคิดรวบยอด	การบรรยาย (โดยครู หรือสื่อ) การรายงานผลงานกลุ่ม หรือบูรณาการความรู้ของกลุ่มย่อย โดยการอภิปรายในกลุ่มใหญ่
ประยุกต์แนวคิด	ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมที่ประยุกต์ความรู้ที่เกิดขึ้น เช่น เขียนคำขวัญ จัดบอร์ด ทำรายงาน เขียนเรียงความ ฯลฯ

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาวิชานั้น ไม่มีขั้นตอนการสอนที่เฉพาะเจาะจง เพียงแต่ให้คำนึงถึงการจัดกิจกรรมที่ครอบคลุมของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทั้ง 4 ประการ

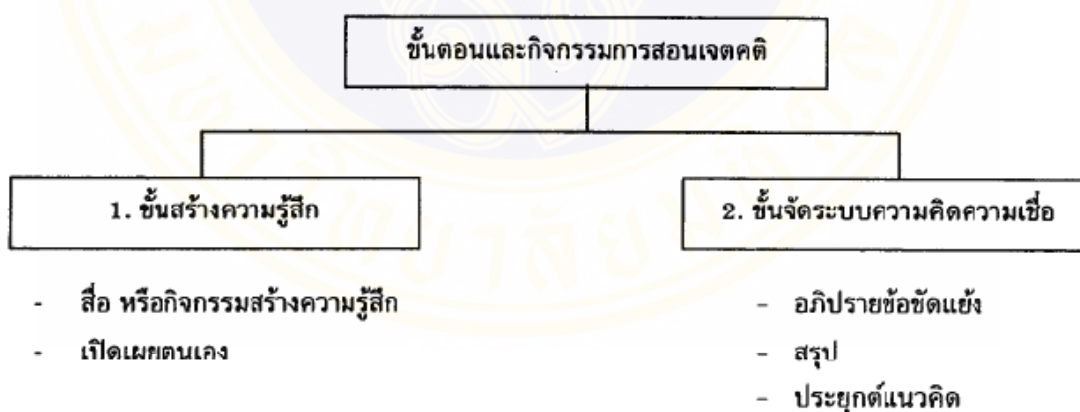
3.3 หลักการพัฒนาเจตคติแบบมีส่วนร่วม

การพัฒนาเจตคติจะมุ่งเน้นการสอนในด้านจิตพิสัย ซึ่งมีองค์ประกอบ 2 ด้าน คือ การสร้างความรู้สึกลึกซึ้งกับเจตคติ และการจัดระบบความคิดความเชื่อ เมื่อนำมาสัมพันธ์กับหลักการทั่วไปของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ประการ การพัฒนาเจตคติจึงมีลักษณะเฉพาะ ดังตารางที่ 2.3

ตารางที่ 2.3 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและลักษณะเฉพาะของการพัฒนาเจตคติ (กรมสุขภาพจิต, 2543)

องค์ประกอบของ PL	ลักษณะเฉพาะของการพัฒนาเจตคติ
ประสบการณ์	เน้นประสบการณ์ด้านความรู้สึกของผู้เรียน
การสะท้อนความคิดและอภิปราย	ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและโต้แย้งอย่างเต็มที่
การสรุปความคิดรวบยอด	ผู้เรียนได้ข้อสรุปด้วยตนเอง โดยผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดและช่วยเพิ่มเติม
การทดลอง หรือประยุกต์แนวคิด	ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมทั้งในหรือนอกเวลาเรียน เพื่อให้มีเจตคติที่ฝังแน่นมากขึ้น

เนื่องจากเจตคติเป็นความคิดหรือความเชื่อที่มีความรู้สึกเป็นองค์ประกอบ ดังนั้นการสอนจึงต้องมีทั้ง 2 องค์ประกอบ คือ ด้านความรู้สึก และด้านความคิดความเชื่อ ดังนี้



แผนภูมิที่ 2.8 ขั้นตอนและกิจกรรมของการพัฒนาเจตคติ (กรมสุขภาพจิต, 2543)

ขั้นสร้างความรู้สึก จะใช้สื่อหรือกิจกรรมสร้างความรู้สึก อาจใช้เวลาประมาณ 5 – 20 นาที ส่วนที่เหลือจะเป็นการจัดระบบความคิดความเชื่อ ซึ่งมีรายละเอียดกิจกรรมสรุปได้ ดังตารางที่ 2.4

ตารางที่ 2.4 สรุปขั้นตอนและกิจกรรมการพัฒนาเจตคติ (กรมสุขภาพจิต, 2543)

ขั้นตอน	องค์ประกอบ PL	กิจกรรม
1. ขั้นสร้างความรู้สึกร่วม	- ประสบการณ์	สื่อหรือกิจกรรมสร้างความรู้สึกร่วม เป็นการใช้อุปกรณ์หรือกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกร่วมหรืออารมณ์ร่วมกับเรื่องนั้นๆ สื่อสร้างความรู้สึกร่วม เช่น บทสำหรับอ่าน (กรณีศึกษา บทสัมภาษณ์ ฯลฯ) เทปเสียง วีดิทัศน์ กิจกรรมสร้างความรู้สึกร่วม เช่น - กิจกรรมสร้างความรู้สึกร่วมโดยตรง เช่น สะอึก หุ่นกระบอก จำแนกเจตคติของผู้เรียน เช่น การสำรวจความคิดเห็น แบบสอบถาม จัดลำดับความสำคัญ เป็นต้น - กิจกรรมอื่นๆ เช่น กิจกรรมที่อาศัยจินตนาการ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีเนื้อหาเชื่อมโยง การต่อเรื่อง และกิจกรรมเร้าความสนใจอื่นๆ เช่น การโต้เถียง การเปิดเผยตนเอง เป็นการตั้งประสบการณ์เก่าของนักเรียนมาทำในกลุ่ม 2 คน หรือกลุ่มย่อยระดมสมอง เช่น ให้เล่าความรู้สึกโดยตรง ให้เขียนแล้วอ่านเอง หรือสลับกันอ่าน ให้ตอบคำถาม เป็นต้น
2. ขั้นจัดระบบความคิดความเชื่อ	- สะท้อนความคิดและ อภิปราย - ความคิดรวบยอด - ประยุกต์แนวคิด	การอภิปรายข้อขัดแย้ง เป็นการตั้งประเด็นความคิดความเชื่อเรื่องต่างๆ เพื่อให้มีการอภิปรายจนได้ข้อสรุปในกลุ่มเล็ก การสรุป เป็นการให้กลุ่มเล็กรายงานข้อสรุปของกลุ่มและร่วมกันสรุปแนวคิดในกลุ่มใหญ่ การประยุกต์แนวคิด เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ประยุกต์ใช้เจตคติที่เกิดขึ้น อาจให้ทำกิจกรรมในห้องเรียนหรือเป็นกิจกรรมเสริม

การพัฒนาเจตคติ ยังแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ การสร้างเจตคติก่อนจะมีพฤติกรรม (เช่น รังเกียจการเที่ยวสถานบริการทางเพศ ก่อนจะมีพฤติกรรมเที่ยว) กับการเปลี่ยนแปลงเจตคติ (เช่น ลด ละ เลิก การเที่ยวสถานบริการทางเพศ เมื่อมีพฤติกรรมแล้ว) ความแตกต่างที่สำคัญในขั้นตอนการใช้สื่อและกิจกรรมการสร้างความรู้สึกลึก คือ ในการสร้างเจตคติจะเน้นการสร้างความรู้สึกลึกที่เกี่ยวข้องกับเจตคตินั้น ๆ ส่วนการเปลี่ยนแปลงเจตคติจะให้ความสำคัญในการใช้สื่อและกิจกรรมที่โยกคลอนความรู้สึกลึกของเจตคติเดิม

การพัฒนาเจตคติ สิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ คือ นักเรียนสรุปประเด็นอภิปรายได้ไม่ตรงกับจุดประสงค์ (เช่น นักเรียนเห็นว่าสามารถมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานได้เพื่อเป็นการทดลอง) ผู้สอนจำเป็นต้องหาทางออกในกรณีเช่นนี้โดยอาศัยแนวคิด 4 ประการ ดังนี้

1. ผู้สอนควรมีความใจกว้าง โดยยอมรับว่าเจตคติที่เหมาะสมอาจมีได้มีเพียงเจตคติตามที่ครูคาดหวังเพียงประการเดียว
2. ผู้สอนควรไว้วางใจตัวนักเรียน ภายใต้อิทธิพลของความเชื่อที่ว่า หากเจตคติที่สอนนั้นเป็นสิ่งที่ดี ก็ควรที่จะเปิดโอกาสให้นักเรียนตรวจสอบ โดยหาเหตุผลมาถกเถียงอภิปรายจนเกิดการยอมรับในขั้นตอนกระบวนการกลุ่ม ซึ่งความคิดเห็นที่มีเหตุผลก็จะได้รับการสนับสนุน ไม่ว่าความคิดเห็นนั้นจะเป็นของใคร
3. ผู้สอนสามารถช่วยขยายเครือข่ายการเรียนรู้ของนักเรียนได้ โดยช่วยตั้งคำถามให้นักเรียนคิดหรือผู้สอนกับนักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน นั่น คือ การใช้การสื่อสารแบบ 2 ทางมากกว่าการชี้แจง
4. การเรียนรู้เป็นกระบวนการสร้างความรู้ที่นักเรียนมีส่วนร่วม หากสิ่งใดที่ผู้สอนเห็นว่าดี แต่นักเรียนไม่ยอมรับ แม้ผู้สอนจะพยายามถ่ายทอดต่อไปก็ไม่เกิดการเรียนรู้ ในทางตรงกันข้าม หากผู้สอนยอมรับความคิดเห็นของนักเรียน โดยผู้สอนสงวนความคิดเห็นของผู้สอนไว้ นักเรียนก็จะรู้สึกยอมรับผู้สอนเช่นกัน และขยายการเรียนรู้ออกไป

กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาเจตคติ

กิจกรรมในขั้นสร้างความรู้สึกลึก เป็นกิจกรรมที่มุ่งกระตุ้น จูงใจ หรือโน้มน้าวให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกตามจุดประสงค์ เพื่อนำไปสู่การจัดระบบความคิดความเชื่อและสร้างเป็นเจตคติที่ต้องการหรือเปลี่ยนเป็นเจตคติที่พึงประสงค์ กิจกรรมในขั้นตอนนี้ ได้แก่

1. สื่อหรือกิจกรรมสร้างความรู้สึกลึก

1.1 กรณีศึกษา เป็นเรื่องราวที่บันทึกไว้ เช่น บทความ บันทึกประจำวัน จดหมาย ฯลฯ อาจทำเป็น บทสำหรับอ่าน (Script) เทปเสียง วีดิทัศน์

1.2 กิจกรรม กิจกรรมสำหรับสร้างความรู้สึกร่วมแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

- 1) กิจกรรมสร้างความรู้สึกร่วมโดยตรง เป็นการประยุกต์กรณีศึกษาให้เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนมีส่วนร่วม ได้แก่ ละคร เป็นเรื่องสั้นๆ ละครวิทยุ
- 2) กิจกรรมที่จำแนกเจตคติของนักเรียน โดยหวังผลให้ผู้เรียนได้เกิดความรู้สึกละอายใจ และตระหนักในความคิดเห็นที่แตกต่างกันระหว่างกลุ่ม เช่น ผู้ดีเชื่อ – ผู้ที่ไม่ดีเชื่อ, ชาย – หญิง เป็นต้น วิธีทำกิจกรรมนี้ ได้แก่ การสำรวจความคิดเห็น การจัดลำดับความสำคัญ
- 3) กิจกรรมอื่นๆ เช่น การโต้เถียง การต่อเรื่อง การแสดงบทบาทสมมติ การใช้จินตนาการ ฯลฯ หากจัดให้เข้ากับจุดประสงค์ที่กระตุ้นความรู้สึกร่วม และเหมาะสมกับนักเรียนจะช่วยในขั้นตอนนี้ของการสร้างและเปลี่ยนแปลงเจตคติได้

1.3 การเปิดเผยตนเอง เป็นการเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนที่มาจากประสบการณ์เดิม มีกิจกรรมย่อยๆ หลายกิจกรรม ที่มักทำในกลุ่ม 2 คน กลุ่ม 3 คน หรือกลุ่มย่อยระดมสมอง 3 - 4 คน เพื่อให้นักเรียนทุกคนได้แสดงความคิดเห็นได้เต็มที่ ได้แก่ การระดมสมอง การเขียนตอบในกระดาษและการสำรวจความคิดเห็น

2. กิจกรรมในขั้นจัดระบบความคิดความเชื่อ โดยอาศัยกระบวนการกลุ่มซึ่งประกอบด้วย 3 กิจกรรม เป็นขั้นตอนต่อเนื่องกัน ดังนี้

การอภิปราย เพื่อให้เกิดการสะท้อนความคิดและถกเถียงกันในกลุ่มขนาดเล็ก เช่น ในกลุ่มเล็ก 5 - 6 คน หรือกลุ่มย่อยระดมสมองขนาด 3 - 4 คน จนกว่าจะได้ข้อสรุปของกลุ่ม

การสรุป การสรุปเป็นการสร้างความเข้าใจ เพื่อให้เกิดความคิดรวบยอดในแต่ละประเด็น เป็นการนำไปสู่จุดประสงค์ของการเรียนรู้ในการสอนครั้งนั้นๆ กิจกรรมที่นำไปสู่การสรุปแนวคิดก็คือ การให้ตัวแทนกลุ่มอภิปรายได้รายงานข้อสรุปหรือผลงานของกลุ่มย่อยในกลุ่มใหญ่ ผู้สอนจะเป็นผู้นำการอภิปราย

การอภิปรายยังเป็นกิจกรรมสำคัญในการฝึกทักษะชีวิตในด้านการคาดคะเนสถานการณ์ และการตัดสินใจ ซึ่งจะผสมผสานไปในประเด็นที่ผู้สอนตั้งขึ้น เพื่อให้เกิด และตัดสินใจเอง

การประยุกต์แนวคิด ผู้สอนอาจใช้เวลาช่วงท้ายชั่วโมงเพื่อให้นักเรียนได้ประยุกต์แนวคิด โดยการทำกิจกรรมที่ไม่ใช้เวลามาก เช่น เขียนคำขวัญ สรุปข้อความสำคัญ หรือตอบแบบทดสอบ ซึ่งเท่ากับเป็นการประเมินการสอนไปด้วย หากไม่มีเวลาที่จะมอบหมายให้นักเรียนทำเป็นกิจกรรมเสริม เช่น เขียนจดหมาย จัดบอร์ด คู่มือกับบิดามารดา ฯลฯ

จะเห็นได้ว่า กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาเจตคติประกอบด้วย กิจกรรมในขั้นสร้างความรู้สึกร่วมและการเปิดเผยตนเอง ซึ่งสื่อหรือกิจกรรมที่นำมาใช้นั้นจะเน้นกระตุ้นความรู้สึกร่วมหรือ

ชักจูงให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ของผู้เรียน สำหรับการเปิดเผยตนเองนั้นก็จะเป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้แสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด ซึ่งอาจจะจัดในรูปแบบของการระดมสมองหรือการเขียนข้อความเพื่อแสดงความคิดเห็นโดยให้เหมาะสมกับผู้เรียนด้วยว่ามีความกล้าแสดงออกมากน้อยเพียงใด

3.4 การพัฒนาทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม

ในการสอนแต่ละครั้งจะมีองค์ประกอบผสมผสานกันไปในด้านพุทธรพิสัย จิตพิสัยและทักษะพิสัย แต่การพัฒนาทักษะต่างๆ เช่น ทักษะการสื่อสารเป็นการสอนที่มุ่งเน้นในด้านทักษะพิสัย ซึ่งต้องอาศัยการสร้างให้เกิดความชัดเจนในตัวทักษะ ให้เห็นเป็นขั้นตอนที่ปฏิบัติได้ง่าย และนักเรียนได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติในสถานการณ์ใกล้เคียงตัว เมื่อดูจากองค์ประกอบทั่วไปทั้ง 4 ประการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การพัฒนาทักษะจึงควรมีลักษณะเฉพาะ ดังตารางที่ 2.5

ตารางที่ 2.5 องค์ประกอบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและลักษณะเฉพาะของการพัฒนาทักษะชีวิต (กรมสุขภาพจิต, 2543)

องค์ประกอบของ PL	ลักษณะเฉพาะของการพัฒนาทักษะ
ประสบการณ์	อาศัยเหตุการณ์ที่ตรงกับชีวิตจริงในการเรียนรู้ทักษะ
การสะท้อนความคิดและอภิปราย	นักเรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันในการวิเคราะห์ปัญหา หากกฎเกณฑ์ หรือวิเคราะห์ขั้นตอนในการฝึกทักษะต่างๆ
การสรุปความคิดรวบยอด	ได้ความคิดรวบยอดหลายขั้นตอน ทั้งจากการฟัง บรรยาย จาก การสังเกต การสาธิต การประเมินผลในกลุ่ม และการ ประเมินผลรวม
การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด	นักเรียนได้มีโอกาสฝึกซ้ำๆ โดยการแสดงบทบาทสมมติตาม สถานการณ์ต่างๆ

ทักษะ เป็นความสามารถที่คนเราไม่เคยมีมาก่อน แต่ได้เรียนรู้จนกระทั่งทำได้ อย่างชำนาญ ดังนั้น การพัฒนาทักษะจึงต้องมี 2 ขั้นตอน คือ

1) ขั้นรู้ชัดเห็นจริง เป็นขั้นตอนที่มุ่งให้นักเรียนรับรู้วาทักษะเหล่านั้นมีความสำคัญ และฝึกฝนให้ทำเป็นหรือทำได้อย่างไร

2) **ชั้นลงมือกระทำ** เป็นขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติตามที่ได้เรียนรู้มาจากขั้นตอนแรก



แผนภูมิที่ 2.9 ขั้นตอนและกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิต (กรมสุขภาพจิต, 2543)

ในชั้นรู้ชัดเห็นจริง ผู้สอนใช้การบรรยายนำประกอบกับการยกตัวอย่าง และให้นักเรียนร่วมอภิปรายถึงความสำคัญและวิธีการฝึกทักษะนั้นๆ จากนั้นจะใช้สถานการณ์จำลองให้นักเรียนคิดใช้ทักษะดังกล่าว หรือใช้การสาธิต ซึ่งอาจให้นักเรียนมีส่วนร่วมได้ การสาธิตจะช่วยให้ นักเรียนเห็นจริงเป็นลำดับขั้นตอนอย่างชัดเจน จากนั้นให้นักเรียนจัดกลุ่มย่อย หรือกลุ่มระดมสมอง เพื่อหากฎเกณฑ์

สำหรับชั้นลงมือกระทำ เป็นการให้นักเรียนฝึกใช้ทักษะโดยการใช้บทบาทสมมติ (Role play) หรือ การซ้อมบท (Rehearsal play) เป็นกิจกรรมหลัก และมีการฝึกซ้ำโดยผลัดกันแสดง บทบาทจนชำนาญ ดังนั้น การฝึกอบรมนี้ จะต้องฝึกให้ผู้สอนมีทักษะในการใช้สถานการณ์จำลอง และการสาธิต เพื่อให้นักเรียนเห็นจริง ขณะเดียวกันก็มีทักษะในการนำมาฝึกบทบาทสมมติ หรือการซ้อมบท และประเมินผลการฝึกได้ มีรายละเอียดของกิจกรรมสรุปได้ ดังตารางที่ 2.6

ตารางที่ 2.6 สรุปขั้นตอนและกิจกรรมการพัฒนาทักษะ (กรมสุขภาพจิต, 2543)

ขั้นตอน	องค์ประกอบ PL	กิจกรรม
1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง	ความคิดรวบยอด ประสบการณ์ สะท้อนความคิด และอภิปราย	บรรยายนำ เพื่อให้ข้อมูลหรือความรู้ที่จำเป็นในเวลาสั้นๆ กรณีศึกษา สถานการณ์จำลอง หรือสาริต - กรณีศึกษา เป็นการตั้งโจทย์ให้ผู้เรียนคิดและแสดงความเห็น - สถานการณ์จำลอง เป็นการตั้งโจทย์เป็นเหตุการณ์ที่มีผู้แสดง - การสาริต เป็นการแสดงให้เห็นขั้นตอนปฏิบัติที่ถูกต้อง โดยอาจแสดงเปรียบเทียบกับปฏิบัติที่ไม่ถูกขั้นตอน การวิเคราะห์ กรณีศึกษา สถานการณ์จำลอง หรือการสาริต
2. ขั้นลงมือกระทำ	ประยุกต์แนวคิด ความคิดรวบยอด	การฝึกปฏิบัติ โดยการฝึกทักษะเป็นขั้นตอน หรือครบองค์ประกอบของทักษะนั้น โดยการแสดงบทบาทสมมติ หรือการฝึกซ้อมบทเพื่อให้เกิดความชำนาญ การประเมินการฝึก โดยให้สมาชิกในกลุ่มฝึกประเมินกันเอง และผู้สอนประเมินอีกครั้งในกลุ่มใหญ่

การสอนทักษะการสื่อสาร โดยเฉพาะทักษะการปฏิเสธหรือการสอนทักษะอื่นๆ ก็ตาม มักมีปัญหว่าสถานการณ์ที่นำมาสอนนั้น จริงๆ แล้ว นักเรียนไม่คิดจะปฏิเสธ (เช่น เพื่อนชวนให้ลองดื่มเบียร์) ทำให้การฝึกเป็นไปอย่างแกนๆ หรือไม่สมจริง ปัญหาเช่นนี้มีข้อคิด 2 ประการ คือ

1) การที่คนเราจะปฏิเสธสิ่งใด แสดงว่าเรามีเจตคติในเรื่องนั้น และได้ตัดสินใจอย่างชัดเจนไปแล้ว เพียงแต่ยังขาดทักษะที่จะปฏิเสธให้ได้ผล โดยไม่ทำลายสัมพันธภาพระหว่างกัน ดังนั้น ในโครงสร้างการสอนจึงจำเป็นต้องสอนเจตคติ และการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องนำมาก่อนการพัฒนาทักษะการปฏิเสธ และการปฏิเสธอย่างแท้จริงจึงจะเกิดขึ้น

2) ในขั้นตอนนำเข้าสู่บทเรียน หรือบรรยายนำสั้นๆ ครูควรทบทวนการเรียนรู้ในช่วงที่ผ่านมา เพื่อให้ให้นักเรียนได้มีความเข้าใจตรงกันว่า พฤติกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่นักเรียนคิดที่จะปฏิเสธ

3.5 รูปแบบการสอนที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน

3.5.1 การสอนแบบอภิปราย

1) ผู้เรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่เรียน ความคิดเห็นที่เสนออาจได้มาจากประสบการณ์ การศึกษาค้นคว้า การพิจารณาไตร่ตรอง การวิเคราะห์

2) การเสนอความคิดเห็นจะไม่อยู่ในรูปสรุปผลการประเมินสั้นๆ ว่า ถูก – ผิด สำคัญ – ไม่สำคัญ ฯลฯ แต่จะเป็นความคิดเห็นที่เป็นคำชี้แจง โดยหลักเหตุผลและมีหลักฐานสนับสนุนหรืออย่างใดอย่างหนึ่ง

การอภิปรายเป็นคณะ (Panels) วิธีนี้ผู้สอนจะแบ่งชั้นเรียนออกเป็นกลุ่มๆ กลุ่มละ 6 คน ผู้เรียนแต่ละกลุ่มเป็นกรรมการ ศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ได้รับมอบหมาย แต่ละเรื่องนำมาอภิปรายในกลุ่ม แล้วจึงเสนอผล เพื่อนำไปสู่การอภิปรายทั้งชั้น

การอภิปรายทั้งชั้น (Whole-Class Discussion) โดยทั่วไปจะหมายถึงการสอนแบบอภิปรายที่ผู้สอนเป็นผู้นำการอภิปรายในลักษณะไม่เป็นทางการ ผู้สอนในฐานะผู้นำการอภิปรายจะถามคำถามให้ความกระจ่างแก่ข้อวิจารณ์ของผู้เรียน สรุปเพื่อช่วยนักเรียนให้เกิดความเข้าใจในหัวข้อนั้นๆ

การอภิปรายกลุ่มย่อย (Buzz Group หรือ Buzz Session) วิธีนี้จะแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มขนาดเล็กเพื่อให้อภิปรายในเวลาสั้นๆ ในหัวข้อหรือประเด็นที่กำหนดให้ เมื่อเสร็จแล้วแต่ละกลุ่มจะเสนอผลการอภิปรายเพื่อกระตุ้นให้อภิปรายทั้งชั้น

การอภิปรายกลุ่มใหญ่ (Forums) เป็นรูปแบบการอภิปรายเฉพาะที่มีผู้เรียนกลุ่มเล็ก เสนอข้อสนเทศ (Information) ที่ตนรอบรู้หรือเชี่ยวชาญต่อกลุ่มใหญ่ ในการสรุปผลผู้เสนอข้อสนเทศจะเชิญชวนผู้ฟังถามคำถามในเรื่องที่เสนอไปนั้น

3.5.2 การใช้เกม

วรภัทร ภูเจริญ (2544) ได้สรุปเกี่ยวกับการใช้เกมดังนี้ การใช้เกมการสอนที่ใช้สื่อเป็นของเล่น เน้นการแข่งขัน สนุกสนานเฮฮา ได้เหงื่อบ้าง กล้ามเนื้อทำงาน เพื่อให้ผู้เรียนไม่เบื่อ เช่น ตัดกระดาษสร้างตึก ปิดตาต่อกระดาษ เดินสามัคคี เกมรอบกองไฟ ฯลฯ

3.5.3 สถานการณ์จำลอง

การใช้สถานการณ์จำลอง/เผชิญสถานการณ์เป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียน ร่วมกันคิดและการแก้ปัญหาจากสถานการณ์นั้น นักเรียนจะรู้จักคิด วิเคราะห์ และมีส่วนร่วมในการตัดสินใจและกล้าเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นการเรียนด้วยการกระทำ เป็นการให้ผู้เรียนได้เจอเหตุการณ์ใกล้เคียงความเป็นจริงที่สุด แต่ถ้าทำอะไรผิดพลาด ไม่ตาย ไม่บาดเจ็บ

ไม่มีทรัพย์สินเสียหาย เป็นต้น ซึ่งมีข้อดีได้แก่ มีความสนุกสนาน เห็นจริง ทำท่าย และประหยัดเวลาในการเรียนรู้ (Learning Curve หรือ Learning Time) แต่มีข้อเสียคือ ใช้เงินและเวลามาก

3.5.4 กรณีศึกษาหรือกรณีตัวอย่าง (Case Study)

สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ (2545) ได้ให้ความหมายของการจัดการเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา คือ เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนได้ศึกษาเรียนรู้กรณีหรือเรื่องราวต่างๆ ซึ่งอาจเป็นเรื่องจริงหรือสมมติขึ้นจากความเป็นจริง โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูล นำมาวิเคราะห์ อภิปราย แลกเปลี่ยนข้อมูล การจัดการเรียนรู้แบบนี้เป็นการฝึกให้ผู้เรียนแสวงหาความรู้ด้วยวิธีการหลากหลาย สามารถเชื่อมโยงความรู้เดิมกับความรู้ใหม่หรือเสริมสร้างความรู้ให้กว้างขวางและนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้

วรภัทร ภูเจริญ (2544) ได้ให้ความหมายของการใช้กรณีศึกษาหรือกรณีตัวอย่าง (Case Study) คือ เป็นการเรียนการสอนที่ยกตัวอย่างขึ้นมาเป็นกรณีศึกษา ให้ผู้เรียนนำปรัยติมาปฏิบัติให้เกิดปัญหาส่วนใหญ่จะไม่เฉลย เพราะคำตอบมีมากมาย ตัวแปรมีมากมายที่จะทำให้ตอบเปลี่ยนไป ผู้สอนต้องเก่งในการสร้างกรณีศึกษาเอง ข้อดีของกรณีศึกษาหรือกรณีตัวอย่าง คือ เรียนสนุก ยกเว้นเจอดีที่ไม่ว่าจะเข้าใจว่าการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ (Learner Centered) คืออะไร จะบ่นว่ามีแต่งาน อยากรู้อยู่เฉยๆ ให้ผู้สอนสอนอย่างเดียว

3.5.5 บทบาทสมมติ (Role play)

เป็นวิธีการหนึ่งของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนสนุกสนาน และเรียนรู้ความรู้สึกลึกซึ้ง เรียนรู้ที่จะเข้าใจคนอื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงบทบาทของผู้อื่นที่ไม่ใช่ตนเอง ดังนั้น การแสดงบทบาทสมมติ จึงเป็นการสมมติบทบาทและการจัดสภาพการณ์ให้ผู้แสดงได้แสดงความรู้สึกลึกซึ้ง อารมณ์จากสภาพการณ์ที่สมมติ ซึ่งอาจเตรียมการมาก่อนที่จะแสดง หรือไม่ได้เตรียมการมาก่อน ภายหลังของการแสดงบทบาทสมมติจะต้องมีการสรุปผลของบุคคลที่ตนสวมบทบาท บทบาทสมมติบางครั้งอาจเป็นวิธีการให้ผู้แสดงแก้ไขปัญหาและตัดสินใจภายใต้สภาพการณ์ที่สมมติ โดยอาศัยเทคนิคต่างๆ ในการแสดงนั้นๆ ซึ่งขั้นตอนในการใช้บทบาทสมมติ มีดังนี้

3.5.6 การสอนโดยใช้การระดมความคิด (Brainstorming)

เป็นการให้ผู้เรียนทุกคนได้แสดงความคิดเห็นให้ข้อเสนอแนะในการแก้ปัญหาให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้ โดยไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะที่ผู้เรียนเสนอมานั้น มีการบันทึกความคิดหรือข้อเสนอแนะทั้งหมด

4. แรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support)

การที่มนุษย์เกิดมาในสังคมต้องมีการติดต่อพบปะผู้คน ทำให้เกิดความสัมพันธ์กับหลายคน จนกลายเป็นเครือข่ายทางสังคม (Social Network) ขึ้น เครือข่ายทางสังคม เป็นเครือข่ายโยงใยที่แสดงให้เห็นว่าคนนั้นมีการติดต่อสัมพันธ์กับใครบ้าง เช่น กับคนในครอบครัวและญาติ เป็นต้น จากคนใกล้ชิดขยายวงกว้างออกไปถึงเพื่อนบ้าน เพื่อนที่เรียนหนังสือด้วยกัน เพื่อนร่วมงาน ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และสมาชิกชมรม หรือสมาคมต่างๆ เป็นต้น

การได้ติดต่อกัน และการได้สื่อสารกันทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร สร้างความสนิทสนมคุ้นเคยทำให้มีโอกาสเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน มีการช่วยเหลือกัน บางครั้งบุคคลหนึ่งอาจจะเป็นฝ่ายให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น แต่บางครั้งอาจจะเป็นผู้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่นด้วย การสนับสนุนเกื้อกูลกันทำให้เกิดแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support)

4.1 ความหมายของแรงสนับสนุนทางสังคม มีผู้ให้ความหมายไว้มากมาย ดังนี้
(รุ่งโรจน์ พุ่มริ้ว ใน: สุปรียา ตันสกุล. บรรณาธิการ, 2548)

คอบบ์ (Cobb, 1976) ให้ความหมายของแรงสนับสนุนทางสังคมไว้ค่อนข้างกว้าง โดยกล่าวว่า เป็นการที่บุคคลได้รับข้อมูลที่ทำให้ตัวเองเชื่อว่ามีบุคคลให้ความรัก ความเอาใจใส่ เห็นคุณค่า ยกย่อง รวมทั้งความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

คาห์น (Kahn, 1979) กล่าวว่า เป็นปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดหมายระหว่างบุคคลหนึ่งไปยังบุคคลหนึ่ง ซึ่งมีผลทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน มีการยอมรับนับถือ และมีการช่วยเหลือด้านวัตถุซึ่งกันและกัน ยอมรับในพฤติกรรมซึ่งกันและกัน ซึ่งอาจเกิดขึ้นทั้งหมดหรือเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่ง

นอร์เบค (Norbeck, 1982) กล่าวว่า แรงสนับสนุนทางสังคม ช่วยให้ผู้บุคคลมีความเครียดลดลงจากการได้รับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง เรียนรู้วิธีการเผชิญกับปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ทำให้บุคคลมีการรับรู้ความรุนแรงของสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดลดลง สามารถป้องกันการเกิดโรค และคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี แรงสนับสนุนทางสังคมจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อสุขภาพของบุคคล

ทอยท์ส (Thoits, 1982) ให้ความหมายว่า เป็นการที่บุคคลในเครือข่ายของสังคม ได้รับการช่วยเหลือด้านอารมณ์ สังคม สิ่งของ และข้อมูล ซึ่งเกิดจากการติดต่อกับบุคคลอื่น โดยการช่วยเหลือนี้จะทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับความเครียด และการตอบสนองต่อความเครียดได้รวดเร็วขึ้น

สรุป แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือจากการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นในสังคม การช่วยเหลือมีอยู่หลายประเภท เช่น ข้อมูลข่าวสาร เงิน และแรงงาน เป็นต้น แรงสนับสนุนทางสังคมประกอบด้วยบุคคล 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายผู้ให้ เช่น บิดา มารดา และครู กับฝ่ายผู้รับ เช่น บุตร หรือ นักเรียน ได้รับคำแนะนำคำเตือนจากบุคคลดังกล่าว เป็นต้น

การสนับสนุนจากบุคคลในเครือข่ายจะทำให้เกิดเป็นแหล่งแรงสนับสนุนทางสังคม ซึ่งสามารถแบ่งได้ 2 กลุ่ม ตามลักษณะความสัมพันธ์ คือ

1. กลุ่มที่มีความสัมพันธ์อย่างไม่ทางการ หมายถึง บุคคลที่ให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลอื่น โดยมีความสัมพันธ์กันตามธรรมชาติ ไม่เกี่ยวข้องกับบทบาทการทำงาน หรือวิชาชีพ ได้แก่ คู่สมรส เครือญาติ หรือเพื่อนฝูง

2. กลุ่มที่มีความสัมพันธ์อย่างเป็นทางการ หมายถึง บุคคลที่ให้การช่วยเหลือบุคคลอื่น โดยเกี่ยวข้องกับบทบาทการทำงานหรือวิชาชีพ ซึ่งจะมีลักษณะการช่วยเหลือที่เฉพาะเจาะจงประเภทใดประเภทหนึ่งเป็นส่วนมาก เช่น แพทย์ พยาบาล/ทีมสุขภาพ เป็นต้น

4.2 แหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคม

แหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคม Pender (1996) ได้กล่าวไว้ดังนี้ (อ้างใน รุ่งโรจน์ พุ่มริ้ว ใน: สุปรียา ดันสกุล. บรรณาธิการ, 2548)

4.2.1 กลุ่มที่มีความผูกพันกันตามธรรมชาติ (Natural Support Systems) ได้แก่ ครอบครัว ซึ่งเป็นกลุ่มแรงสนับสนุนทางสังคมระดับปฐมภูมิ เช่น บิดา และมารดา คอยดูแลช่วยเหลือบุตรให้กำลังใจ และให้คำแนะนำแก่บุตรหรือสมาชิกของครอบครัว

4.2.2 กลุ่มเพื่อน (Peer Support Systems) คนกลุ่มนี้ส่วนมากเคยได้รับประสบการณ์ที่มีผลกระทบที่รุนแรงในชีวิต ประสบความสำเร็จในการปรับตัว และมีการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ทำให้คนกลุ่มนี้มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งที่เกิดขึ้นในตนเอง จึงสามารถให้คำแนะนำในการแก้ปัญหาในส่วนที่คล้ายคลึงกับประสบการณ์ที่เขาเคยประสบมากับเพื่อนได้

4.2.3 กลุ่มองค์กรทางศาสนา (Organized Religious Support Systems) เป็นกลุ่มองค์กรที่มีการพบปะกันในสถานที่ทางกลุ่มศาสนาจัดไว้ เพื่อให้การช่วยเหลือสนับสนุนบุคคลในศาสนานั้น ๆ

4.2.4 กลุ่มองค์กรที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือ หรือการให้ความช่วยเหลือขององค์กรทางวิชาชีพ (Organized Support Systems of Care Giving or Helping Professional) ได้แก่ กลุ่มผู้ดูแลสุขภาพ ผู้ช่วยเหลือที่มีทักษะ และการบริการที่เฉพาะเจาะจงให้แก่ผู้รับบริการ บุคคลจะแสวงหากลุ่มสนับสนุนทางสังคมกลุ่มนี้ ก็ต่อเมื่อได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และเพื่อนไม่เพียงพอ หรือแรงสนับสนุนนั้นไม่ได้ผล กลุ่มบุคคลในวิชาชีพด้านสุขภาพ เช่น แพทย์ และพยาบาล จะเข้ามาให้การช่วยเหลือสนับสนุนในส่วนนี้ได้

4.2.5 กลุ่มองค์กรที่ไม่ใช่กลุ่มวิชาชีพด้านสุขภาพ (Organized Support Groups Not Directed by Health Professional) ประกอบด้วย กลุ่มอาสาสมัคร และกลุ่มที่ให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน กลุ่มอาสาสมัครเป็นกลุ่มที่ให้การช่วยเหลือบุคคลที่ไม่สามารถจะจัดหา

บริการให้แก่ตนเองได้ ส่วนกลุ่มที่ให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่มบุคคลที่พยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิก หรือส่งเสริมการปรับตัวไปจนถึงการเปลี่ยนแปลงชีวิต ความเป็นอยู่ เช่น กลุ่มผู้มีปัญหาสุขภาพเรื้อรัง กลุ่มบุคคลที่เจ็บป่วยในระยะสุดท้ายของชีวิต หรือกลุ่มที่ติดเชื่อเอดส์เหมือนกัน

4.3 ประเภทของแรงสนับสนุนทางสังคม

การช่วยเหลือเกื้อกูลแก่กันและกัน หรือการให้แรงสนับสนุนทางสังคมที่เป็นอยู่ในแต่ละสังคมนั้นมีหลายอย่าง ซึ่งถ้าจัดเป็นประเภทก็จะสามารถแบ่งแรงสนับสนุนทางสังคมได้ 6 ประเภท ดังนี้ คือ

4.3.1 ความผูกพันและรักใคร่สนิทสนมเป็นความสัมพันธ์ที่เกิดจากความใกล้ชิด ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นที่รัก และได้รับความเอาใจใส่ดูแลเกิดความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งมักจะได้รับจากบุคคลใกล้ชิด เช่น คู่สมรส ญาติพี่น้อง สมาชิกในครอบครัวเดียวกัน ถ้าบุคคลขาดแรงสนับสนุนชนิดนี้ จะรู้สึกเดียวดาย

4.3.2 การมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หมายถึง การที่บุคคลมีโอกาสดำเนินกิจกรรมของสังคม ทำให้มีการแบ่งปันแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ทั้งในด้านความคิด คำสั่งทรัพย์ และกำลังบุคคลตามโอกาสอันสมควร รวมทั้งทำให้เกิดความห่วงใยซึ่งกันและกัน ถ้าบุคคลขาดแรงสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าถูกแยกออกจากสังคม รู้สึกโดดเดี่ยวขาดเพื่อน ขาดที่ปรึกษา เป็นผลทำให้บุคคลขาดกำลังใจ ลี้หลัง และรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการมีชีวิตอยู่

4.3.3 การได้มีโอกาสเลี้ยงดูผู้อื่น หมายถึง การที่บุคคลมีความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูหรือช่วยเหลือบุคคลอื่น แล้วทำให้ตัวเองเกิดความรู้สึกว่าเป็นที่พึ่งของบุคคลอื่น และผู้อื่นพึ่งพาได้ ถ้าขาดการสนับสนุนชนิดนี้ จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกคับข้องใจ และรู้สึกชีวิตนี้ไร้ค่า

4.3.4 การส่งเสริมให้รู้ถึงคุณค่าแห่งตน หมายถึง การที่บุคคลได้รับการยอมรับ ยกย่อง และชื่นชมจากสถาบันครอบครัวหรือเพื่อน ที่บุคคลนั้นสามารถแสดงบทบาททางสังคม ซึ่งอาจจะเป็นบทบาทในครอบครัว หรือในอาชีพ ถ้าบุคคลขาดแรงสนับสนุนชนิดนี้ จะทำให้ความเชื่อมั่นหรือความรู้สึกในคุณค่าของตนเองลดลง

4.3.5 ความเชื่อมั่นในความเป็นมิตรที่ดี แรงสนับสนุนนี้เป็นความช่วยเหลือห่วงใยซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่อง ถ้าขาดแรงสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลขาดความมั่นคง และถูกทอดทิ้ง

4.3.6 การได้รับการชี้แนะ หมายถึง การได้รับความจริงในการช่วยเหลือทางอารมณ์ และชี้แนะข้อมูลข่าวสารจากบุคคลที่ตนศรัทธา และเชื่อมั่น เมื่อเกิดความเครียดหรือ

ภาวะวิกฤต เพื่อผ่อนคลายภาวะตึงเครียดที่กำลังประสบอยู่ ถ้าขาดแรงสนับสนุนชนิดนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง

แรงสนับสนุนทางสังคมนับเป็นปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ที่สามารถสนับสนุนชักจูงหรือเอื้ออำนวยให้บุคคลที่ได้รับแรงสนับสนุนเกิดการปฏิบัติตัว หรือมีการปรับเปลี่ยนการปฏิบัติตัวตามคำแนะนำหรือแรงสนับสนุนของผู้ให้ จึงน่าจะนำมาประยุกต์ใช้ในงานสาธารณสุข โดยเฉพาะงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การปฏิบัติตัวทางด้านสุขภาพของประชาชนได้อย่างดี ซึ่งปกติสังคมไทยมีการเกื้อกูลต่อกันมาเป็นเวลาช้านานแล้ว

ถ้าจะนำแรงสนับสนุนทางสังคมมาใช้ในกิจกรรมการสร้างเสริม หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การปฏิบัติตัวทางด้านสุขภาพของประชาชน ควรปฏิบัติดังนี้

1. คัดเลือกหาบุคคลที่จะเป็นผู้ให้แรงสนับสนุนทางสังคม ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งอาจจะถามจากกลุ่มเป้าหมายก็ได้ ว่าบุคคลใดที่กลุ่มเป้าหมายเชื่อถือ ศรัทธา ผู้ให้แรงสนับสนุนทางสังคมอาจจะหนึ่งคนหรือมากกว่าก็ได้

2. เตรียมความพร้อมให้กับผู้ที่จะให้แรงสนับสนุนทางสังคม ให้มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่จะให้กับกลุ่มเป้าหมายหรือผู้รับ เช่น ผู้ให้แรงสนับสนุนถ้าจะทำหน้าที่แนะนำหรือกระตุ้นเตือนให้กลุ่มเป้าหมายแปร่งฟันให้ถูกต้อง ผู้ให้แรงสนับสนุนทางสังคมจะต้องปฏิบัติได้ถูกต้อง และสามารถสาธิตให้แก่คนอื่นได้

3. กำหนดบทบาทให้ผู้ให้แรงสนับสนุนทางสังคมได้ทราบและเข้าใจ เพื่อจะได้นำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง เช่น ให้แรงสนับสนุนประเภทใด แก่ใคร บ่อยแค่ไหน และที่ไหน และอาจต้องมีการติดตามการปฏิบัติงานของผู้ให้แรงสนับสนุนด้วย

4.4 ระดับของการสนับสนุนทางสังคม แบ่งได้ 3 ระดับ คือ

ระดับกว้าง (Macro level) พิจารณาถึงการเข้าร่วมหรือการมีส่วนร่วมในสังคม อาจวัดได้จากความสัมพันธ์กับสถาบันสังคม

ระดับกลุ่มเครือข่าย (Mazzo level) เป็นการมองที่โครงสร้าง และหน้าที่ของเครือข่ายสังคมด้วยการพิจารณาจากกลุ่มบุคคลที่มีสัมพันธ์ภาพอย่างสม่ำเสมอ

ระดับแคบหรือระดับลึก (Micro level) เป็นการพิจารณาจากความสัมพันธ์ของบุคคลที่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกันมากที่สุด

4.5 ชนิดของการสนับสนุนทางสังคม (Type of Support)

การสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม จะเพิ่มมากขึ้นเมื่ออยู่ในภาวะเครียด สามารถแบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 4 ด้าน โดยเน้นการแลกเปลี่ยนระดับบุคคล ดังนี้

ด้านอารมณ์ (Emotional Support) ทำให้รู้สึกว่าได้ความรัก ความไว้วางใจ จริงใจ การเอาใจใส่ ยกย่อง เห็นคุณค่า และมีความผูกพัน

ด้านการประเมิน (Appraisal Support) ทำให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการช่วยเหลือตนเอง ประเมินความสามารถ สมรรถภาพของตนเองเปรียบเทียบกับผู้อื่นในสังคม และเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น

ด้านข้อมูลข่าวสาร (Information Support) ทำให้ได้ความรู้ คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ชี้แนะแนวทาง ซึ่งสามารถนำไปปฏิบัติและนำไปใช้ในการปรับสภาพแวดล้อมได้

ด้านวัตถุสิ่งของ การเงิน และแรงงาน (Instrumental Support) ทำให้ได้รับความช่วยเหลือโดยตรงต่อความจำเป็นของคนในเรื่องวัตถุสิ่งของ การเงิน และแรงงาน

4.6 หลักของการสนับสนุนทางสังคม องค์ประกอบที่สำคัญ มีดังนี้

4.6.1 จะต้องมีการติดต่อสื่อสารระหว่าง “ผู้ให้” และ “ผู้รับการสนับสนุน”

4.6.2 ลักษณะของการติดต่อสื่อสารนั้นจะต้องประกอบไปด้วย

ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะที่ “ผู้รับ” เชื่อว่ามีคนสนใจ เอาใจใส่ และมีความรักความหวังดีในตนอย่างจริงใจ

ข้อมูลข่าวสารมีลักษณะที่ “ผู้รับ” รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และเป็นที่ยอมรับในสังคม

ข้อมูลข่าวสารมีลักษณะที่ “ผู้รับ” เชื่อว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และสามารถทำประโยชน์แก่สังคมได้

4.6.3 ปัจจัยนำเข้าของการสนับสนุนอาจอยู่ในรูปของข้อมูลข่าวสาร วัตถุสิ่งของ หรือจิตใจ

4.6.4 จะต้องช่วยให้ผู้รับได้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

จากงานวิจัยหลายชิ้น พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีส่วนช่วยให้ผู้ได้รับแรงสนับสนุน เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การปฏิบัติตัวทางด้านสุขภาพดีขึ้น อย่างไรก็ตามการประยุกต์แรงสนับสนุนทางสังคมไปใช้ควรออกแบบและจัดทำดำเนินการ กิจกรรมการให้แรงสนับสนุนทางสังคมอย่างเป็นระบบ หนึ่ง โปรแกรมสุขภาพ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การปฏิบัติตัวทางด้านสุขภาพ สำหรับกลุ่มเป้าหมายนั้นอาจไม่ใช่แรงสนับสนุนทางสังคมเพียงอย่างเดียว อาจร่วมกับกิจกรรมอื่น หรือทฤษฎีอื่น หรือมาตรการอื่นร่วมด้วย

สรุป ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเกี่ยวกับแรงสนับสนุนทางสังคม มาประยุกต์ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ กล่าวคือ การที่วัยรุ่นได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน ผู้ปกครอง และครู ในด้านการยอมรับ การให้คำปรึกษา การสนับสนุนสิ่งของ และการสื่อสารข้อมูลที่มีความจำเป็นต่อการปรับ

พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ซึ่งจะได้รับการสนับสนุนใน 4 ด้าน คือ 1)ด้านอารมณ์ เช่น การให้ความรัก ความเอาใจใส่ ความห่วงใย เห็นคุณค่า และให้ความสำคัญในการเข้าร่วมกิจกรรมกับวัยรุ่น 2) ด้านการประเมิน เช่น การตักเตือน การให้คำแนะนำ การแสดงความคิดเห็นต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ 3)ด้านข้อมูลข่าวสาร เช่น การให้ความรู้ ถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิต ปัญหา ผลกระทบจากการติดเกมออนไลน์โดยใช้สื่อต่างๆ เช่น สื่อบุคคล เอกสาร สื่อวีดิทัศน์ 4) ด้านทรัพยากร เป็นการได้รับสิ่งของที่จำเป็น เช่น เงิน วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้เกิดทักษะชีวิต ช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ให้เหมาะสมได้

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการติดเกมออนไลน์

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่ผ่านมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2541 – 2551 พบว่าส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยที่เน้นศึกษาหาสาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาการติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่น ส่วนงานวิจัยเพื่อแก้ไขปัญหานั้นยังมีไม่มากนัก ซึ่งพอสรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้ 2 ประเด็น ดังนี้

5.1 งานวิจัยเชิงสำรวจ

การศึกษาปัญหาการติดเกมออนไลน์ในกลุ่มวัยรุ่นไทย ส่วนใหญ่ศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ซึ่งการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมจากการเล่นเกมและผลกระทบของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ประเภทต่อผู้ต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า นักเรียนที่เล่นเกมส่วนใหญ่เป็นชาย ร้อยละ 75.20 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ศึกษาวิธีการเล่นเกมจากเพื่อน และเหตุผลที่เลือกเล่นเกมประเภทต่อผู้เนื่องจากเพื่อนชวน นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มของพฤติกรรมการเล่นเกมมีความสัมพันธ์กับสถานศึกษาที่นักเรียนศึกษาอยู่ และเมื่อเปรียบเทียบผลการเรียนของนักเรียนปรากฏว่าคะแนนเฉลี่ยลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ(พรณทิพา พูลทรัพย์, 2548) และมีผลการศึกษาที่คล้ายคลึงกัน คือ การศึกษาสภาพการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสุโขทัยวิทยาคม ก็พบว่านักเรียนที่เล่นเกมส่วนใหญ่อยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 เล่นที่บ้านอย่างเดียวนมากที่สุด โดยผลจากการเล่นเกมทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเนื่องจากการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย ร้อยละ 62.9 (เพชรรัตน์ ท่ากลาง,2548) และมีการศึกษาในช่วงอายุที่สูงขึ้นคือ การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร โดยพบว่าส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 15 -17 ปี ร้อยละ 92 อยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มากที่สุด ร้อยละ 40.6 อาศัยอยู่กับบิดามารดาร้อยละ 80 มักเล่นเกมออนไลน์ที่บ้านของตนเองเป็นส่วน

ใหญ่ เล่นอยู่ในช่วง 2-4 ชั่วโมง เล่นมากในช่วงเวลา 16.00-20.00 น. ชอบเล่นเกมผจญภัยเป็นอันดับหนึ่ง และปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกมคือ ทำให้คลายเหงา และต้องการได้เพื่อนใหม่ และชอบเล่นเกมออนไลน์เพราะมีความเสมือนจริง ทำให้เกิดความรู้สึกโลกเสมือนจริงกับผู้เล่น (สุภาพร ลือกิตติศัพท์, 2548) ซึ่งนอกจากนี้ยังมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น อายุ 12-19 ปี ที่มีพฤติกรรมในการเล่นเกมนออนไลน์ จำนวน 400 คน พบว่า เพศชายมีความถี่ในการเล่นเกมนออนไลน์มากกว่าเพศหญิง 2 เท่า และผู้มีอายุมากกว่า มีการศึกษาสูงกว่า จะมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์มากกว่าผู้ที่มิใช่อายุต่ำกว่า การศึกษาที่ต่ำกว่า และยังพบว่า บทบาทของครอบครัว/ญาติ และบทบาทของกลุ่มเพื่อนส่งผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกม (อัจฉริยา ชุมมานนท์, 2548) และจากการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์และสุขภาพจิตของวัยรุ่นชาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 333 คน พบว่า วัยรุ่นชายติดเกมคอมพิวเตอร์ ร้อยละ 23.1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ของวัยรุ่นชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การมีคอมพิวเตอร์อยู่บ้าน และใช้อินเทอร์เน็ตได้ การคล้อยตามกลุ่มเพื่อน โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีคอมพิวเตอร์ อยู่ในบ้านและใช้อินเทอร์เน็ตได้ มีโอกาสที่จะติดเกมคอมพิวเตอร์เป็น 2.3 เท่าของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีคอมพิวเตอร์อยู่บ้าน แต่ใช้อินเทอร์เน็ตไม่ได้ และกลุ่มตัวอย่างที่มีการคล้อยตามกลุ่มเพื่อนมาก มีโอกาสที่จะติดเกมคอมพิวเตอร์เป็น 2.2 เท่าของกลุ่มตัวอย่างที่มีการคล้อยตามกลุ่มเพื่อนน้อย ส่วนสุขภาพจิตของวัยรุ่นชาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ติดเกมคอมพิวเตอร์ มีสุขภาพจิตไม่ดี มากที่สุด ร้อยละ 61.0 และพบว่า การติดเกมคอมพิวเตอร์ มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของวัยรุ่นชาย โดยวัยรุ่นชายที่ติดเกมคอมพิวเตอร์มีส่วนของสุขภาพจิตไม่ดีสูงกว่าวัยรุ่นที่ไม่ติดเกมคอมพิวเตอร์ (ประกายเพชร สุกะเกษ และคณะ, 2550) และจากการศึกษา การรับรู้ผลกระทบจากสื่อเกมออนไลน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี พบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาเริ่มเล่นเกมออนไลน์ที่บ้านเมื่ออยู่ชั้น ม.1-3 และนิยมเล่นเกมเร็กนาร็อก และปิงปอง โดยส่วนใหญ่เล่นเกมประเภทผจญภัยมากที่สุด จากการรับรู้ผลกระทบด้านโทษพบว่า มีผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้การเรียนตกต่ำ มีพฤติกรรมเชิงลบมากกว่าเชิงบวก คือ ชอบอยู่คนเดียว ก้าวร้าวรุนแรง ชอบการแข่งขันใช้เงินมากขึ้น ผลการวิเคราะห์พบว่าประเภทของสื่อเกมออนไลน์มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ โดยเกิดผลกระทบที่มีต่อนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (กิตติศักดิ์ หาญกล้า, 2548) และมีการศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ พบว่าพฤติกรรมขณะเล่นและหลังเล่นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรมก้าวร้าวจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าว มีผลกระทบทางตรงต่อความวิตกกังวลและความสัมพันธ์กับเพื่อน (วิไลรัตน์ วัฒนาไวฑูรย์ชัย, 2547) ซึ่งมีงานวิจัยที่สนับสนุนอีกเรื่อง คือการศึกษาวิจัยเชิง

คุณภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่น การสร้างจินตนาการบนโลกเสมือนจริง และผลกระทบของเกมออนไลน์เร็กนาร์ร็อกที่มีต่อวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า การเล่นเกมจะแสดงออกมา 2 ลักษณะ คือวัยรุ่นที่เล่นเกมออนไลน์เร็กนาร์ร็อกในมิติด้านความบันเทิง การแสดงอารมณ์ความรู้สึกสนุกเร้าใจ ซึ่งการวิจัยนี้ทำให้เห็นปัญหาที่วัยรุ่นเสพติดเกมออนไลน์เร็กนาร์ร็อก จนไม่สามารถควบคุมได้ ละเลยชีวิตประจำวัน ทำให้เสียเงิน เสียสุขภาพ (วลัยลักษณ์ ใจสูงเนิน, 2547) และนอกจากนี้แล้ว ยังมีงานวิจัยที่ได้นำเสนอข้อมูลด้านพฤติกรรมและผลกระทบของการเปิดรับสื่อเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เริ่มเล่นเกมออนไลน์ไม่เกิน 6 เดือน และมีความถี่ในการเล่นเกมนออนไลน์ คือ 1-2 วัน เล่นมากที่สุดในเวลา 16.00 - 20.00 น.ค่าใช้จ่ายน้อยกว่า 50 บาทต่อสัปดาห์ โดยกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่นิยมเล่นเกมออนไลน์เป็นกิจกรรมยามว่างประจำวันในสัปดาห์ รูปแบบการเปิดรับสื่อพบว่าส่วนใหญ่เล่นเกมคนเดียวและเล่นที่บ้าน และกลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นว่าการเล่นเกมออนไลน์มีผลกระทบทางด้านการเงินสูงสุด และด้านสุขภาพ คือเสียสายตา ปวดหลัง ปักพ่อน้อย และส่วนใหญ่เห็นด้วยว่าการเล่นเกมออนไลน์มากๆ ทำให้เกิดปัญหาหรือทะเลาะกับสมาชิกในครอบครัวเรื่องจำกัดการเล่น มีเวลาพูดคุยหรือทำกิจกรรมกับสมาชิกในครอบครัวน้อยลง และทำให้ผลการเรียนต่ำลงด้วย (จิรดา มหาเจริญ, 2547)

โดยสรุปแล้ว ปัญหาเด็กติดเกมส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ส่วนมากเป็นเพศชาย โดยมีความถี่ในการเล่นเกมนออนไลน์มากกว่าเพศหญิง 2 เท่า ส่วนใหญ่เล่นเกมออนไลน์ที่บ้าน ที่นิยมคือเกมประเภทผจญภัย เช่น เกมเร็กนาร์ร็อก เหตุผลที่เล่นเกมเนื่องจากเพื่อนชวน และศึกษาวิธีการเล่นจากกลุ่มเพื่อนในสถานศึกษาเดียวกัน ซึ่งสาเหตุของการติดเกมคือหาความบันเทิง สนุกเร้าใจ มีความเสมือนจริงและได้แสดงออกทางอารมณ์ ซึ่งพบว่าวัยรุ่นเสพติดเกมออนไลน์จะไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ละเลยชีวิตประจำวัน เกิดผลกระทบตามมา คือ มีพฤติกรรมก้าวร้าว เกิดความวิตกกังวล เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เสียสายตา ปวดหลัง ปักพ่อน้อย น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเนื่องจากการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย ทำให้ผลการเรียนต่ำลง มีพฤติกรรมเชิงลบมากกว่าเชิงบวก คือ ชอบอยู่คนเดียว ก้าวร้าวรุนแรง ชอบการแข่งขัน ใช้จ่ายเงินมากขึ้น เกิดปัญหาหรือทะเลาะกับสมาชิกในครอบครัวเรื่องจำกัดการเล่น มีเวลาพูดคุยหรือทำกิจกรรมกับสมาชิกในครอบครัวน้อยลง เสียความสัมพันธ์กับเพื่อน ซึ่งยังพบอีกว่าบทบาทของครอบครัว/ญาติ และบทบาทของกลุ่มเพื่อนส่งผลต่อพฤติกรรมการเล่น และการแก้ไขปัญหาโดยการจัดกิจกรรมกลุ่มบำบัดเด็กติดเกม พบว่าหลังการทดลองเด็กมีความรู้ ทักษะคิดต่อการเล่นเกมและทักษะในการปฏิบัติตนในการควบคุมตนเองสูงขึ้นกว่าเดิม สามารถลดเวลาการเล่นได้ ซึ่งพบว่าถ้าหากให้นักเรียน ครู และผู้ปกครอง หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้มีส่วนร่วมในการรับรู้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย ร่วมกันคิดวิธีการแก้ปัญหา ร่วมกัน จะทำให้เกิดการยอมรับ และรู้สึกว่าเป็นเจ้าของปัญหาร่วมกัน ทำให้สามารถสร้างความ

ตระหนักต่อผลกระทบทางสุขภาพจากการติดเกมออนไลน์ ดังนั้นกระบวนการนี้จะทำให้การแก้ไขปัญหาเด็กติดเกมประสบความสำเร็จ

5.2 งานวิจัยกึ่งทดลอง

การวิจัยเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาคติการติดเกมออนไลน์ในกลุ่มวัยรุ่นไทยยังมีน้อย ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยกึ่งทดลอง พบว่า มีการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อบำบัดเด็กติดเกม ตามแนวทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญานบนพื้นฐานความรู้ของเมทริกซ์โปรแกรม โดยจัดกิจกรรมทั้งหมด 10 ครั้ง เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ซึ่งในสัปดาห์แรกจะเป็นการปฐมนิเทศ สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมต้นไม้แห่งชีวิต สัปดาห์ที่ 3 พิชัย/อันตราย/ผลกระทบจากการติดเกม สัปดาห์ที่ 4 ตัวกระตุ้น สัปดาห์ที่ 5 การหยุดความคิดและการควบคุมตนเอง สัปดาห์ที่ 6 บทบาทของครอบครัว สัปดาห์ที่ 7 การไว้วางใจ สัปดาห์ที่ 8 การใช้เวลาว่าง สัปดาห์ที่ 9 การคบเพื่อน สัปดาห์ที่ 10 ทักษะชีวิตและเป้าหมายชีวิต โดยในการจัดกิจกรรมนั้นได้ให้ผู้ปกครองเข้าร่วมรับรู้ปัญหา และร่วมกิจกรรมกับลูก 4 ครั้ง คือ สัปดาห์ที่ 1, 2, 6, 10 ซึ่งวิธีจัดกิจกรรมส่วนใหญ่ ใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และสอดแทรกความรู้ เจตคติ และทักษะการปฏิบัติที่เหมาะสม เพื่อให้มีผลต่อการปรับพฤติกรรมการเล่นเกมนอกลอง และผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า หลังการทดลองเด็กมีความรู้ ทักษะต่อการเล่นเกมและทักษะในการปฏิบัติตนในการควบคุมตนเองสูงขึ้นกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .05 ($P < 0.05$) และผู้ปกครองพบว่าเด็กสามารถลดเวลาการเล่นเกมได้ทุกคน (นันทยุทธ หะสิทธิ์เวช, 2548) และมีงานวิจัยที่ได้ศึกษาผลของการใช้เทคนิคเอไอซีในการแก้ปัญหา นักเรียนติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ในโรงเรียนปลื้มวิทยาคม อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย ซึ่งผลการวิจัย พบว่า การใช้เทคนิคการแก้ปัญหาแบบมีส่วนร่วม(AIC) ช่วยให้นักเรียน ครู และผู้ปกครอง มีส่วนร่วมในการรับรู้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย ร่วมกันคิดวิธีการแก้ปัญหาาร่วมกัน โดยภายหลังเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ กลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักต่อพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูง และกระบวนการวิจัยนี้สามารถระดมการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการแก้ปัญหาได้ เพราะการมีส่วนร่วมจะทำให้เกิดการยอมรับและรู้สึกร่วมเป็นเจ้าของปัญหาร่วมกัน ซึ่งจะทำให้กิจกรรมโครงการประสบความสำเร็จ (สุภัทร ชูประดิษฐ์, 2549)

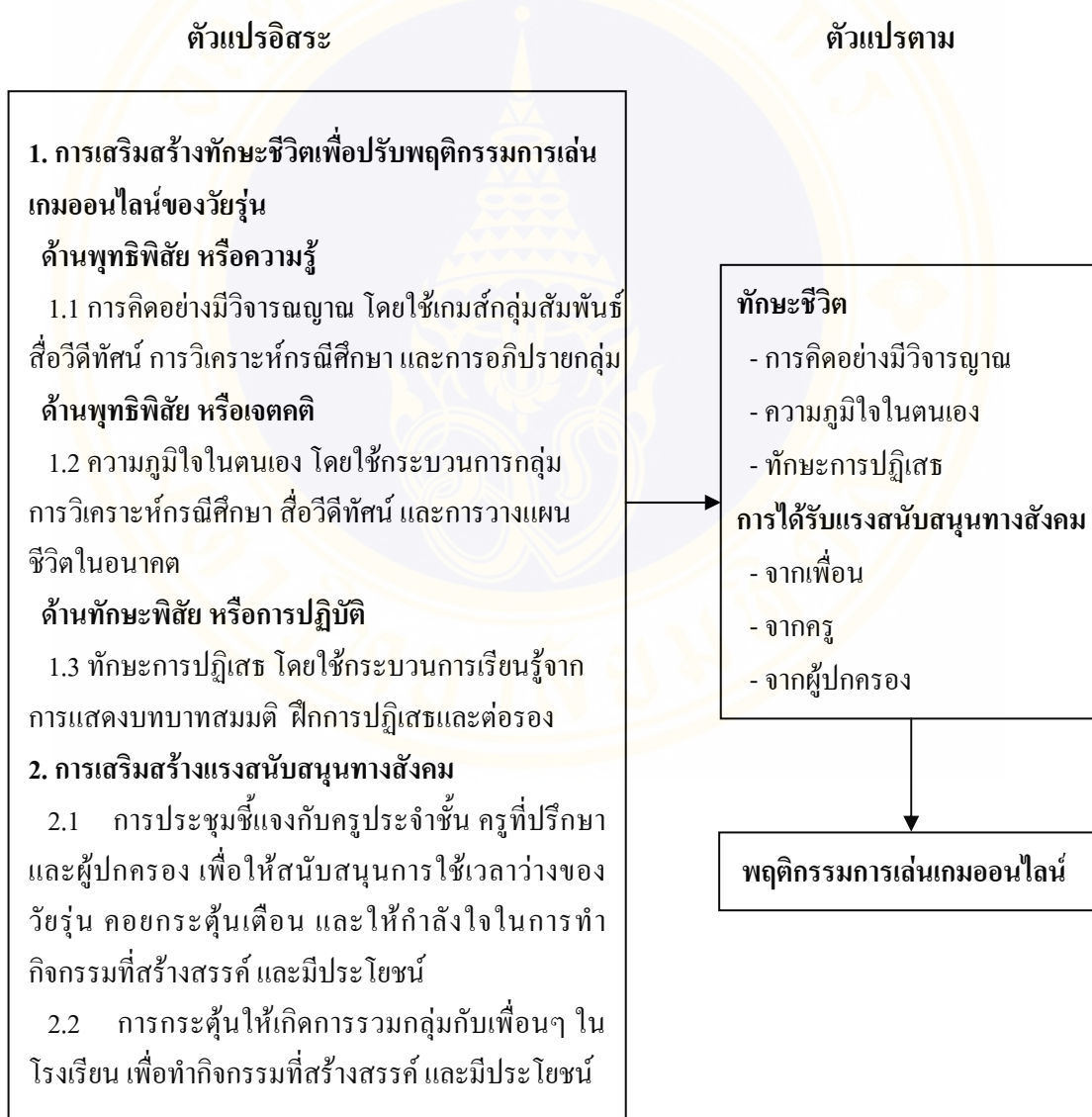
โดยสรุป การวิจัยเพื่อแก้ไขปัญหาคติที่ผ่านมา เน้นการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตัว เพื่อส่งผลให้มีพฤติกรรมการเล่นเกมที่ลดลง และจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหาคติด้านพฤติกรรมของวัยรุ่นนั้น ผู้วิจัยพบว่า มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ โดยการพัฒนาทักษะชีวิต ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจจัดโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ทักษะชีวิต เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดียิ่งขึ้น

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะเสริมสร้างแรงสนับสนุนทางสังคม จากผู้ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น อันได้แก่ เพื่อน ครู และผู้ปกครอง เพื่อช่วยปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น

6. กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาค้นคว้า แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้รวบรวมองค์ความรู้ต่างๆ มาสร้างเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย และนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น การวิจัยในครั้งนี้ได้ประยุกต์แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียนหรือวัยรุ่น อันเนื่องมาจากผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมได้ เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาสารเสพติด ปัญหาการปรับตัว ซึ่งสิ่งเหล่านี้กลายเป็นสาเหตุของการติดเกมออนไลน์ อีกทั้งเด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านต่างๆ เพื่อเข้าสู่วัยรุ่น ต้องปรับตัวให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงและต้องเผชิญกับสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวัน ดังนั้นการสร้างเสริมทักษะชีวิตที่จำเป็นให้แก่เด็กในขณะที่ยังอยู่ในระบบโรงเรียนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ผู้วิจัยเห็นว่าการสร้างทักษะที่จำเป็นเพื่อช่วยปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น โดยการจัดโปรแกรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายประกอบไปด้วย การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกทักษะการปฏิเสธ ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ เป็นการเรียนรู้โดยตรงจากการมีประสบการณ์จริง โดยประยุกต์ใช้ร่วมกับการสนับสนุนทางเพื่อน ครู และผู้ปกครอง เพื่อสนับสนุนให้เด็กวัยรุ่นทำกิจกรรมอื่นๆ ที่สร้างสรรค์ เป็นพฤติกรรมที่มาทดแทนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ช่วยให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เกิดปัญหาการติดเกม ซึ่งจากแนวคิดทักษะชีวิตจากองค์ประกอบทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) และกรมอนามัย (2539) นำมาสู่การประยุกต์ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ เพื่อความเหมาะสมกับสภาพสังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม ที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาที่แท้จริงของสังคมไทย ในการปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น ซึ่งสาเหตุของการติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นส่วนใหญ่มาจากตัวเด็กเอง และมาจากการชักชวนของเพื่อน ดังนั้นในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จึงคัดเลือกองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่จำเป็นต่อการปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น โดยผู้วิจัยเลือกองค์ประกอบทักษะชีวิตบางคู่ที่สำคัญๆ ตามแนวคิดของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งได้ปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทยประกอบไปด้วย การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความภูมิใจในตนเอง และทักษะการปฏิเสธ และเพื่อให้

การปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นประสบความสำเร็จและเกิดความยั่งยืน และนอกจากนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดแรงสนับสนุนทางสังคม มาประยุกต์ใช้ กล่าวคือ วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ จะได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน ผู้ปกครอง และครู ซึ่งประกอบไปด้วยแรงสนับสนุนทางสังคมในด้านการยอมรับ การให้คำปรึกษา การสนับสนุนสิ่งของ และการสื่อสารข้อมูลที่มีความจำเป็นต่อการปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ เพื่อส่งเสริมให้เกิดทักษะชีวิต และสามารถปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ได้อย่างประสบผลสำเร็จ ซึ่งสามารถแสดงได้ดังแผนภูมิที่ 2.10



แผนภูมิที่ 2.10 กรอบแนวคิดการวิจัย

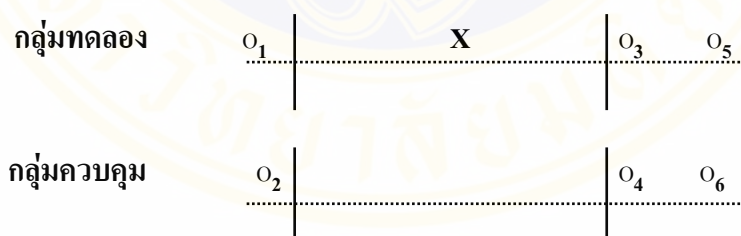
บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) ใช้กลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน โดยกลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษา ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบไม่ได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษา ซึ่งมีรูปแบบการวิจัยดังแผนภูมิที่ 3.1

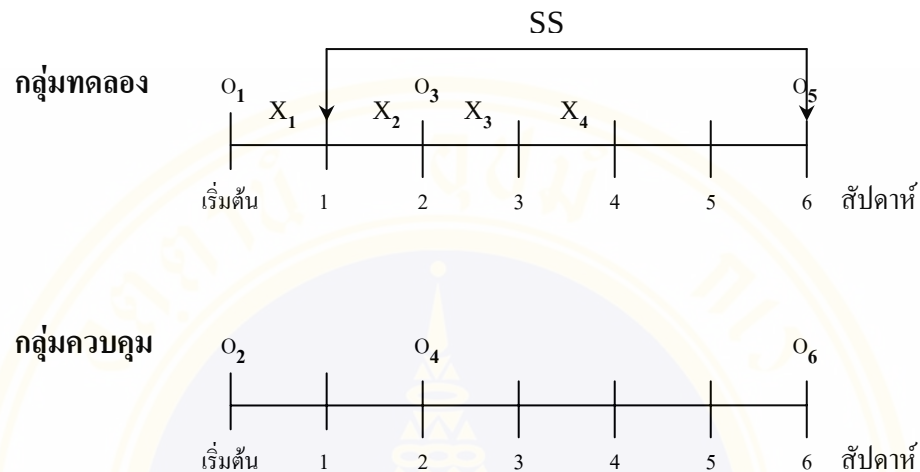


แผนภูมิที่ 3.1 แสดงรูปแบบการวิจัย

ความหมายของสัญลักษณ์

- X หมายถึง ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม
- O_1, O_2 หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูล ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- O_3, O_4 หมายถึง เก็บรวบรวมข้อมูล หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- O_5, O_6 หมายถึง เก็บรวบรวมข้อมูล ระยะติดตามผล(หลังการทดลอง 1 เดือน)ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การวิจัยในครั้งนี้ ใช้เวลารวมทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ ซึ่งสามารถแสดงขั้นตอนการทดลองได้
 ดังแสดงในแผนภูมิที่ 3.2



แผนภูมิที่ 3.2 แสดงขั้นตอนการทดลอง

ความหมายของสัญลักษณ์

- O₁ หมายถึง เก็บรวบรวมข้อมูล ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
- O₂ หมายถึง เก็บรวบรวมข้อมูล หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง (หลังการจัดกิจกรรม X₂)
- O₃ หมายถึง เก็บรวบรวมข้อมูล ระยะติดตามผล(หลังการทดลอง 1 เดือน)ของกลุ่มทดลอง
- O₄ หมายถึง เก็บรวบรวมข้อมูล ก่อนการทดลอง ของกลุ่มควบคุม
- O₅ หมายถึง เก็บรวบรวมข้อมูล หลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม
- O₆ หมายถึง เก็บรวบรวมข้อมูล ระยะติดตามผล(หลังการทดลอง 1 เดือน)ของกลุ่มควบคุม
- x₁ หมายถึง โปรแกรมสุขศึกษา ครั้งที่ 1 พ่อแม่ยุคใหม่ เข้าใจโลกออนไลน์
- x₂ หมายถึง โปรแกรมสุขศึกษา ครั้งที่ 2 ถ่ายพัฒนาศัลยกรรมกายวิรูณ์ รวมระยะเวลา 3 วัน 2 คืน
- x₃, x₄ หมายถึง โปรแกรมสุขศึกษา ครั้งที่ 3 และ 4 ติดตามการรวมกลุ่มของวัยรุ่น และกระตุ้นให้
 เกิดการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และมีประโยชน์
- ss หมายถึง การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ครู และผู้ปกครอง

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

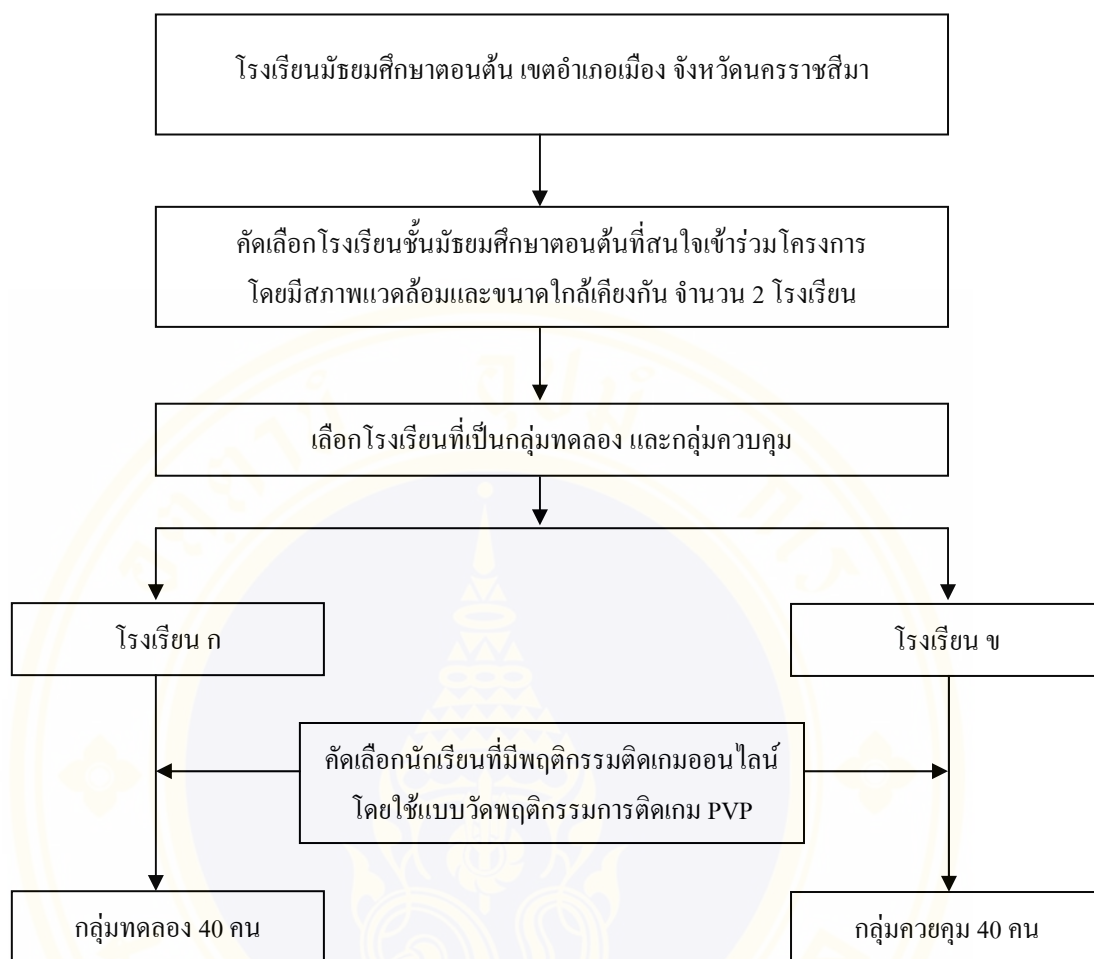
2.1 ประชากรที่ศึกษา

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 20,652 คน ปีการศึกษา 2553

2.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งเป็นโรงเรียนที่อยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา คัดเลือกนักเรียนเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

- 1) คัดเลือกโรงเรียนที่สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัย และให้ความร่วมมือ ได้ 2 โรงเรียน คือ โรงเรียน ก และ โรงเรียน ข
- 2) เลือกโรงเรียน ก เป็นกลุ่มทดลอง และ โรงเรียน ข เป็นกลุ่มควบคุม
- 3) คัดกรองหาเด็กที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ โดยใช้แบบสอบถาม Problem Video Game Playing (PVP) ฉบับภาษาไทย (ศิริไชย หงษ์สงวนศรี และคณะ, 2549) หากตอบแบบสอบถามว่า “ใช่” ตั้งแต่ 5 ข้อขึ้นไป มีเกณฑ์ตัดสินว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีปัญหาพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปแจกให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทุกคน ตอบแบบสอบถาม ทั้งโรงเรียนเรียน ก และ โรงเรียน ข
- 4) ผู้วิจัยรายงานผลการคัดกรองให้กับครูประจำชั้นทราบว่า มีนักเรียนคนใด ซึ่งเมื่อคัดกรองด้วยแบบสอบถาม Problem Video Game Playing (PVP) แล้วมีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ (รายละเอียดดังปรากฏในภาคผนวก)
- 5) ครูประจำชั้น แจ้งให้ผู้ปกครองของนักเรียนที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ ทราบ และประกาศให้ผู้ปกครองที่สนใจ นำนักเรียนมาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย โรงเรียนละ 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยสามารถแสดงขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างได้ดังแสดงในแผนภูมิที่ 3.3



แผนภูมิที่ 3.3 ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การคัดเลือกนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

เกณฑ์การคัดเลือกเข้าสู่การศึกษา (Inclusion criteria) มีดังนี้

1. เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งเพศชายและเพศหญิง
2. มีพฤติกรรมการติดเกม ที่ผ่านการคัดกรองด้วยแบบสอบถาม Problem Video Game

Playing (PVP) ฉบับภาษาไทย (ศิริไชย หงษ์สงวนศรี และคณะ, 2549)

3. นักเรียนสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษา
4. ได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองในการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษา

เกณฑ์การคัดออกจากการศึกษา (Exclusion criteria) มีดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษาไม่ต่อเนื่อง
2. กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดทักษะชีวิตและแรงสนับสนุนทางสังคมไม่ครบ
3. กลุ่มตัวอย่างขอลอนตัวออกจากการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษา

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยเครื่องมือ 3 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้คัดกรองพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ คือ

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ซึ่งประกอบไปด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลเบื้องต้น คำถามเป็นลักษณะเติมคำตอบ และเลือกตอบ มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 17 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถาม Problem Video Game Playing (PVP) ฉบับภาษาไทย (ศิริไชย หงษ์สงวนศรี และคณะ, 2549) สำหรับคัดกรองนักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ มีข้อคำถาม 9 ข้อ หากนักเรียนตอบว่า “ใช่” ตั้งแต่ 5 ข้อขึ้นไป วินิจฉัยว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีปัญหาพฤติกรรมติดเกมออนไลน์

3.2 เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่

3.2.1 แบบวัดทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) มีลักษณะเป็นคำถามให้เลือกตอบ (Multiple choices) มี 3 ตัวเลือก ให้เลือกตอบข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว โดยให้นักเรียนได้ฝึกวิเคราะห์สถานการณ์สมมติ เพื่อวัดความสามารถในการใช้สติปัญญาทางกระบวนการคิดในของวัยรุ่น มีคำถามจำนวน 15 ข้อ มีเกณฑ์ในการให้คะแนนดังนี้ ตอบคำถามได้ถูกต้อง ให้ 2 คะแนน และ ตอบคำถามผิด ให้ 0 คะแนน การประเมินผล แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยพิจารณาตามเกณฑ์การแบ่งระดับดังนี้

ช่วงคะแนนตามเกณฑ์	คะแนนความสามารถ	ผลการประเมิน
คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป	24.00 – 30.00	ระดับดี
คะแนนร้อยละ 60 – 79	18.00 – 23.99	ระดับปานกลาง
คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 60	0.00 – 17.99	ระดับควรปรับปรุง

3.2.2 แบบวัดทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง (Self - esteem) เป็นข้อความที่มีการวัดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 4 ระดับ จำนวน 16 ข้อ มีข้อความทั้งเชิงบวกและเชิงลบ โดยข้อความเชิงบวก ประกอบด้วย ข้อ 1, 2, 5, 6, 12, 13, 14, 15 และข้อความเชิงลบ ประกอบด้วย ข้อ 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11 ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้ คือ

		ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีค่าคะแนนเท่ากับ	4	1
เห็นด้วย	มีค่าคะแนนเท่ากับ	3	2
ไม่เห็นด้วย	มีค่าคะแนนเท่ากับ	2	3
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีค่าคะแนนเท่ากับ	1	4

การประเมินผล แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยพิจารณาตามเกณฑ์การแบ่งระดับได้ดังนี้

ช่วงคะแนนตามเกณฑ์	คะแนนความสามารถ	ผลการประเมิน
คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป	54.40 – 64.00	ระดับดี
คะแนนร้อยละ 60 – 79	44.80 – 54.39	ระดับปานกลาง
คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 60	16.00 – 44.79	ระดับควรปรับปรุง

3.2.3 แบบวัดทักษะการปฏิเสธ (Refusal skills) เป็นข้อความสถานการณ์ มีการวัดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 4 ระดับ จำนวน 14 ข้อ มีข้อความทั้งเชิงบวกและเชิงลบ โดยข้อความเชิงบวก ประกอบด้วย ข้อ 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11 และข้อความเชิงลบ ประกอบด้วย ข้อ 1, 12, 13, 14, 15 ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้ คือ

		ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
ปฏิบัติทุกครั้ง	มีค่าคะแนนเท่ากับ	4	1
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	มีค่าคะแนนเท่ากับ	3	2
ปฏิบัติบางครั้ง	มีค่าคะแนนเท่ากับ	2	3
ไม่ปฏิบัติเลย	มีค่าคะแนนเท่ากับ	1	4

การประเมินผล แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยพิจารณาตามเกณฑ์การแบ่งระดับได้ดังนี้

ช่วงคะแนนตามเกณฑ์	คะแนนความสามารถ	ผลการประเมิน
คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป	33.60 – 56.00	ระดับดี
คะแนนร้อยละ 60 – 79	25.20 – 33.59	ระดับปานกลาง
คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 60	14.00 – 25.19	ระดับควรปรับปรุง

3.2.4 แบบวัดการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) เป็นข้อความที่มีการวัดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 4 ระดับ จำนวน 10 ข้อ มีข้อความทั้งเชิงบวกและเชิงลบ โดยข้อความเชิงบวก ประกอบด้วย ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 และข้อความเชิงลบ ประกอบด้วย ข้อ 10 ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้ คือ

		ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
เป็นประจำ	มีค่าคะแนนเท่ากับ	4	1
บ่อยครั้ง	มีค่าคะแนนเท่ากับ	3	2
บางครั้ง	มีค่าคะแนนเท่ากับ	2	3
ไม่เคย	มีค่าคะแนนเท่ากับ	1	4

การประเมินผล แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยพิจารณาตามเกณฑ์การแบ่งระดับได้ดังนี้

ช่วงคะแนนตามเกณฑ์	คะแนนความสามารถ	ผลการประเมิน
คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป	24.00 – 40.00	ระดับดี
คะแนนร้อยละ 60 – 79	18.00 – 23.99	ระดับปานกลาง
คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 60	10.00 – 17.99	ระดับควรปรับปรุง

3.2.5 แบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ใช้วัดพฤติกรรมการเล่นเกม

ออนไลน์ก่อนการวิจัย และระยะติดตามผล ประกอบไปด้วยคำถาม ด้านระยะเวลาในการเล่น ข้อ 1,2,3,4,5,6 พฤติกรรมปฏิสัมพันธ์กับสังคม ข้อ 7,9,10,11,12,13 และพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพและสังคม ข้อ 8,14,15,16 ซึ่งวัดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 4 ระดับ จำนวน 17 ข้อ มีข้อความทั้งเชิงบวกและเชิงลบ โดยข้อความเชิงบวก ประกอบด้วย ข้อ 3, 5, 6, 7, 9, 14 และข้อความเชิงลบ ประกอบด้วย ข้อ 1, 2, 4, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17 ซึ่งเกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้ คือ

		ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
ปฏิบัติทุกครั้ง	มีค่าคะแนนเท่ากับ	4	1
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	มีค่าคะแนนเท่ากับ	3	2
ปฏิบัติบางครั้ง	มีค่าคะแนนเท่ากับ	2	3
ไม่ปฏิบัติเลย	มีค่าคะแนนเท่ากับ	1	4

การประเมินผล แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยพิจารณาตามเกณฑ์การแบ่งระดับได้ดังนี้

ช่วงคะแนนตามเกณฑ์	คะแนนความสามารถ	ผลการประเมิน
คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป	40.80 – 68.00	พฤติกรรมระดับดี
คะแนนร้อยละ 60 – 79	30.60 – 40.79	พฤติกรรมระดับปานกลาง
คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 60	17.00 – 30.59	พฤติกรรมระดับควรปรับปรุง

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ตามโปรแกรมสุขศึกษา ที่ประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยกิจกรรม 3 ครั้ง คือ

- ครั้งที่ 1 ผู้ปกครองยุคใหม่ เข้าใจโลกออนไลน์
ครั้งที่ 2 ค่ายพัฒนาศักยภาพวัยรุ่น
ครั้งที่ 3 และ 4 ติดตามการรวมกลุ่มของวัยรุ่นและกระตุ้นให้เกิดการทำกิจกรรม
ที่สร้างสรรค์ และมีประโยชน์

4. การสร้างและพัฒนาคุณภาพของแบบสอบถาม

ผู้วิจัยได้พัฒนาและสร้างแบบสอบถามขึ้นเองตามวัตถุประสงค์ของการประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม โดยศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผ่านการตรวจสอบโดยอาจารย์ที่ปรึกษา จากนั้นผู้วิจัยจึงนำไปปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปทดสอบ และนำมาใช้จริง โดยมีรายละเอียดการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษานิยาม ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดของทักษะชีวิตแต่ละคุณลักษณะ และศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเครื่องมือวัดทักษะชีวิต เพื่อกำหนดรูปแบบเครื่องมือวัดทักษะชีวิต และเป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามวัดคุณลักษณะของทักษะชีวิตในแต่ละด้าน
2. กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการของทักษะชีวิตและแรงสนับสนุนทางสังคม จากการศึกษา นิยาม ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. ศึกษารวบรวมข้อมูลสถานการณ์และวิธีแก้ไขปัญหาคิดเกมออนไลน์ของนักเรียนในพื้นที่ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก แล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญห โดยพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นจริงกับเด็กนักเรียน
4. สร้างแบบวัดทักษะชีวิตและแรงสนับสนุนทางสังคม ให้มีลักษณะข้อคำถามและตัวเลือกที่มีความชัดเจนในการสื่อความหมาย กะทัดรัด และง่ายต่อความเข้าใจ โดยแบบวัดที่สร้างขึ้นในการวิจัยนี้ ประกอบด้วยคำถามที่เกี่ยวข้องกับปัญหาคิดเกมออนไลน์ของวัยรุ่น
5. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาเกี่ยวกับการนิยามศัพท์ การใช้ภาษา ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ของทักษะในแต่ละด้าน พิจารณาถึงความสอดคล้องของเกณฑ์การให้คะแนนกับตัวเลือก ทั้งนี้ในส่วน of ข้อคำถามแต่ละตัวเลือกที่มีคุณลักษณะไม่เหมาะสมนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับปรุงและแก้ไขข้อคำถามตามคำแนะนำ

6. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบหาคุณภาพด้านความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือวิจัย โดยนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับประชากรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด จำนวน 30 คน ใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ Cronbach โดยให้ได้ค่าความเชื่อมั่นไม่น้อยกว่า 0.70 ซึ่งพบว่า แบบวัดทักษะชีวิตด้านทักษะการปฏิเสธ มีค่าความเชื่อมั่นน้อยกว่า 0.70 ผู้วิจัยจึงเลือกตัดข้อคำถามออกไป 2 ข้อ เพื่อให้ได้ค่าความเชื่อมั่นตามเกณฑ์ นอกจากนี้แล้ว ผู้วิจัยได้ปรับปรุงการใช้ข้อความ ภาษา ในข้อคำถามบางข้อที่นักเรียนอ่านแล้วไม่เข้าใจ ซึ่งทำให้ผู้วิจัยต้องอธิบายเพิ่ม โดยผู้วิจัยได้ปรับข้อคำถามบางข้อ ให้มีข้อความที่นักเรียนอ่านแล้วเข้าใจง่าย โดยผู้วิจัยไม่ต้องอธิบายเพิ่มเติม แต่ให้คงไว้ซึ่งความครอบคลุมของเนื้อหา แล้วจึงนำเครื่องมือที่ได้รับการตรวจสอบคุณภาพแล้ว ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาต่อไป ซึ่งเมื่อวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ได้ผลดังนี้

แบบวัดทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.76

แบบวัดทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.73

แบบวัดทักษะการปฏิเสธ ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.78

แบบวัดการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.75

7. นำเสนอผลการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

8. ตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของเครื่องมือก่อนนำไปใช้จริง

5. วิธีดำเนินการวิจัย

5.1 ขั้นตอนเตรียมการ

5.1.1 ศึกษาบริบทของโรงเรียนที่จะใช้ในการศึกษาวิจัย และสัมภาษณ์ข้อมูลเบื้องต้นกับนักเรียน เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรมสุขศึกษาที่สอดคล้องกับคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

5.1.2 ดำเนินการขอจริยธรรมการวิจัย ซึ่งผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับคำประกาศเฮลซิงกิ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เอกสารรับรองเลขที่ MUPH2009-202 วันที่รับรอง 17 พฤศจิกายน 2552

5.1.3 ทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียน และผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อขอความอนุเคราะห์และขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย โดยผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย รูปแบบการวิจัย แผนการจัดโปรแกรมสุขศึกษา และระยะทั้งหมดที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

5.1.4 ผู้วิจัยพัฒนาและจัดเตรียมเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบ
คัดกรองพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ แบบวัดทักษะชีวิตและแรงสนับสนุนทางสังคม

5.1.5 คัดกรองนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งโรงเรียน ก. และโรงเรียน ข. โดย
ให้นักเรียนทั้ง 2 โรงเรียน ตอบแบบสอบถาม Problem Video Game Playing (PVP) ฉบับภาษาไทย
(ศิริไชย หงษ์สงวนศรี และคณะ, 2549) มีข้อคำถาม 9 ข้อ ซึ่งนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามว่า “ใช่”
ตั้งแต่ 5 ข้อขึ้นไป มีเกณฑ์ตัดสินว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีปัญหาพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

5.1.6 คัดกรองนักเรียนกลุ่มทดลอง โรงเรียน ก. ตั้งแต่ระดับชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 จำนวน 6 ห้อง ซึ่งมีนักเรียนทั้งหมดรวม 174 คน เป็นชาย 98 คน เป็นหญิง 76
คน มีนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม Problem Video Game Playing (PVP) ซึ่งมีนักเรียนที่ผ่านการคัด
กรองแล้วพบว่ามีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ รวม 53 คน แบ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
จำนวน 21 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 14 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
จำนวน 18 คน

5.1.7 คัดกรองนักเรียนกลุ่มควบคุม โรงเรียน ข. ตั้งแต่ระดับชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 จำนวน 9 ห้อง ซึ่งมีนักเรียนทั้งหมดรวม 257 คน เป็นชาย 132 คน เป็นหญิง
125 คน มีนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม Problem Video Game Playing (PVP) ซึ่งมีนักเรียนที่ผ่าน
การคัดกรองแล้วพบว่ามีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ รวม 85 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
จำนวน 29 คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 24 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
จำนวน 32 คน

5.1.8 รับสมัครนักเรียนที่ผ่านการคัดกรองด้วยแบบสอบถาม PVP และมี
คุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) เข้าร่วมโครงการวิจัย โดยชี้แจงรายละเอียดของ
โครงการวิจัยแก่ผู้ปกครอง เมื่อผู้ปกครองและนักเรียนสนใจเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยให้ลงนามใน
หนังสือยินยอมตนให้ทำการวิจัยโดยสมัครใจ ได้นักเรียนกลุ่มทดลอง 40 คน และกลุ่มควบคุม 40 คน

5.1.9 ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
ก่อนการทดลองด้วยแบบวัดทักษะชีวิต การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการเล่นเกม
ออนไลน์ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการวิจัย 1 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยขออนุญาตครูประจำชั้นให้
นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการวิจัย ตอบแบบสอบถามในช่วงพักกลางวันในห้องเรียนของนักเรียน

5.1.10 ผู้วิจัยนำข้อมูลทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองที่ได้มาวิเคราะห์ผล เพื่อ
ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมสุขภาพ

5.1.11 ผู้วิจัยดำเนินการวางแผนและพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ทักษะชีวิต
ตามโปรแกรมสุขภาพ โดยศึกษาวิธีการสอนทักษะชีวิตกับวัยรุ่นในรูปแบบต่างๆ จากเอกสาร

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้นผู้วิจัยได้ออกแบบและพัฒนารูปกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิต และได้จัดทำร่างคู่มือ แผนการจัดโปรแกรมสุขศึกษา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการวิจัย ซึ่งได้ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม โดยคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และครูผู้สอนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ ก่อนนำไปใช้จริง

5.2 ขั้นตอนการวิจัย

ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษา จำนวน 3 ครั้ง โดยมีรายละเอียดดังนี้ คือ

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมครั้งที่ 1 “ผู้ปกครองยุคใหม่ เข้าใจโลกออนไลน์”

ผู้วิจัยจัดประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินการศึกษาวิจัยให้กับครูประจำชั้น ครูที่ปรึกษา และผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มทดลอง ณ หอประชุมโรงเรียน ก. วันจันทร์ที่ 3 กันยายน พ.ศ. 2553 เวลา 9.00 – 15.00 น. เพื่อเป็นการสร้างแรงสนับสนุนทางสังคม โดยผ่านการรับรู้ข้อมูลปัญหาการคิดเกมของนักเรียน และร่วมกันวิเคราะห์ ตัดสินใจ และร่วมวางแผนสนับสนุน ช่วยเหลือนักเรียนให้ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เข้ามาทดแทนการเล่นเกมออนไลน์ ซึ่งเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการช่วยลดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมครั้งที่ 2 “ค่ายพัฒนาศักยภาพวัยรุ่น”

ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตให้กับกลุ่มทดลอง โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ระยะเวลาจัดกิจกรรมรวม 3 วัน ผ่านกิจกรรมเข้าค่าย ใช้ชื่อ “ค่ายวัยรุ่น วัยมัน รู้ทันโลกออนไลน์” ระหว่างวันที่ 11 - 13 กันยายน พ.ศ. 2553 ณ สถานีวิทยุสิ่งแวดล้อมสระเกษฯ ต.อุดมทรัพย์ อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา ซึ่งกิจกรรมนี้จะช่วยพัฒนาให้เด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างโลกของเกมออนไลน์ กับโลกแห่งความเป็นจริง รับรู้ผลดี ผลเสียทั้งทางตรงและทางอ้อมจากการเล่นเกม และพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อให้สามารถคิดวิเคราะห์หาแนวทางในการเลือกเล่นเกมอย่างเหมาะสม มีความภูมิใจในตนเอง หาข้อดี ปรับปรุงข้อด้อย รวมทั้งมีทักษะการปฏิเสธและต่อรองเมื่อถูกเพื่อชักชวนไปเล่นเกมออนไลน์ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

วันที่ 1 (11 กันยายน 2553) ประกอบด้วยกระบวนการเรียนรู้ ดังนี้

1. กิจกรรม “กลุ่มสัมพันธ์” เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ความคุ้นเคย และให้นักเรียนเกิดความผ่อนคลายก่อนการเริ่มทำกิจกรรมการเรียนรู้ในวันแรก (30 นาที)
2. กิจกรรม “ความคาดหวังร่วมกัน” ช่วยให้ผู้วิจัยเห็นความต้องการเบื้องต้นของกลุ่มทดลอง และนำมาใช้ในการวางแผนทำกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการ โดยอยู่ในกรอบของการวิจัย (1 ชั่วโมง)
3. กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง ได้แก่

3.1 กิจกรรม “รู้จักตนเอง และรู้จักผู้อื่น” เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจความต้องการของตนเอง เกิดความมั่นใจในความสามารถที่มีอยู่ และรู้สึกว่าคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง (1 ชั่วโมง)

3.2 กิจกรรม “คุณค่าของชีวิต” เพื่อให้นักเรียนค้นหาคุณค่าของชีวิตตนเองและของผู้อื่นมองเห็นคุณค่าของตัวเองในการใช้เวลาที่จะทำกิจกรรมต่างๆ อย่าง ที่มีประโยชน์ และเกิดความคุ้มค่าต่อการใช้ชีวิต นอกจากการเล่นเกมนออนไลน์เพียงอย่างเดียว (2 ชั่วโมง)

4. กิจกรรม “Innovation 1” เพื่อให้นักเรียนรู้จักการวางแผน ความสามัคคี อดทน การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ความคิดสร้างสรรค์ เกิดความภูมิใจในความสำเร็จของผลงานกลุ่ม มองเห็นความแตกต่างของการทำงานที่ได้มาแห่งความสำเร็จที่แท้จริงนั้น ต้องเกิดการการใช้แรงงาน การเสียเหงื่อ และเกิดเป็นผลงานที่สามารถสัมผัสได้จริง ซึ่งแตกต่างจากความสำเร็จที่ได้จากการเล่นเกมออนไลน์ ที่ได้งานโดยไม่เกิดการใช้แรง หรือเสียเหงื่อ และความสำเร็จหรือผลงานที่ไม่สามารถสัมผัสได้ (1 ชั่วโมง)

5. กิจกรรม “ฝึกสติ” เพื่อให้นักเรียนรู้จักการหายใจที่ถูกต้องตามหลักการของโยคะ และเรียนรู้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ที่มีความสัมพันธ์กัน สามารถนำไปฝึกฝนการหายใจอย่างถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นมีสุขภาพดี แข็งแรง ไม่เครียด กระฉับกระเฉง สมองปลอดโปร่งส่งผลต่อความคิดและความจำที่ดี ก่อให้เกิดการพัฒนาสติปัญญาและวุฒิภาวะทางอารมณ์ (30 นาที)

วันที่ 2 (12 กันยายน 2553) ประกอบด้วยกระบวนการเรียนรู้ ดังนี้

1. กิจกรรม “บำเพ็ญประโยชน์” เพื่อที่จะทำให้นักเรียนรู้จักการปฏิบัติตัวที่เป็นประโยชน์ โดยฝึกการตื่นเช้า เพื่อเอาชนะความขี้เกียจ และออกมาออกกำลังกายตอนเช้า หลังจากนั้นก็ช่วยกันทำความสะอาดที่พักร ถังน้ำ เก็บขยะรอบๆ บริเวณที่พัก ก่อนที่จะทานข้าวเช้าและร่วมกิจกรรมต่อไป (30 นาที)

2. กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ คือ กิจกรรม “วิเคราะห์กรณีศึกษา วัยรุ่นกับเกมออนไลน์” เพื่อให้นักเรียนฝึกวิเคราะห์จากสถานการณ์กรณีศึกษาเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งประกอบไปด้วย การนิยามปัญหา การวิเคราะห์ข้อมูล การประเมิน และการประยุกต์ใช้ข้อมูล (1.30 ชั่วโมง)

3. กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะการปฏิบัติ โดยผ่านกิจกรรม “อิทธิพลของเกมต่อวัยรุ่น” เพื่อให้นักเรียนได้รู้เท่าทันถึงประโยชน์ โทษ และผลกระทบของการติดเกมออนไลน์ และเพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนัก และเกิดแรงจูงใจในการพยายามที่จะควบคุมเวลาในการเล่นเกมนของตนเองได้อย่างเหมาะสม และฝึกทักษะการปฏิบัติ โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน

รวม 8 กลุ่ม และแต่ละกลุ่มเข้าทำกิจกรรมในฐานการเรียนรู้ ประกอบด้วย 5 ฐาน ดังนี้ คือ (1.30 ชั่วโมง)

ฐานที่ 1 ผลดีของการเล่นเกม เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงข้อดี หรือประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นเกม (กลุ่มละ 10 นาที ต่อฐาน)

ฐานที่ 2 ผลเสียของการเล่นเกม เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงผลเสีย หรือโทษจากการเล่นเกม โดยการเขียน Mind Map ที่แสดงถึงผลกระทบจากการติดเกมทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านอื่นๆ (กลุ่มละ 10 นาที ต่อฐาน)

ฐานที่ 3 สาเหตุของการติดเกม เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ตัวเองมีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ โดยนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในฐานการเรียนรู้ ฐานที่ 4 ต่อไป (กลุ่มละ 10 นาที ต่อฐาน)

ฐานที่ 4 แนวทางการลดเวลาการเล่นเกม ให้นักเรียนวิเคราะห์หาวิธีการหรือแนวทางในการลดเวลาการเล่นเกม เพื่อการเล่นอย่างเหมาะสม ซึ่งผู้วิจัยจะติดตามผลต่อเนื่อง หลังจบค่ายนี้ (กลุ่มละ 10 นาที ต่อฐาน)

ฐานที่ 5 การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ ที่นำไปสู่การเล่นเกม เพื่อให้นักเรียนรู้จักหลีกเลี่ยงสถานการณ์ ที่นำไปสู่การเล่นเกม และฝึกทักษะการปฏิเสธ โดยให้นักเรียนจับคู่แสดงบทบาทสมมติ เมื่อถูกเพื่อนชักชวนไปเล่นเกมออนไลน์ แต่ละคู่สลับกันเป็นฝ่ายชวนเพื่อนไปเล่นเกม และเป็นฝ่ายปฏิเสธการชวนจากเพื่อน เมื่อเสร็จกิจกรรม อภิปรายและสรุปผล (กลุ่มละ 10 นาที ต่อฐาน)

4. กิจกรรม “ Innovation 2 ” กิจกรรมต่อเนื่องจากกิจกรรม “Innovation 1” (30 นาที)

5. กิจกรรม “การใช้ ชีวิต เงิน และเวลาว่าง อย่างสร้างสรรค์” เพื่อให้ให้นักเรียนได้ฝึกวางแผนในการใช้เวลาที่นอกเหนือจากภารกิจประจำวันและการเรียน การสำรวจบททวน และวิเคราะห์การใช้ชีวิต เงิน และเวลา ซึ่งช่วยให้นักเรียนมีการวางแผนการใช้ชีวิตได้อย่างสมดุลมากขึ้น (1.30 ชั่วโมง)

6. กิจกรรม “Walk Rally” เพื่อทำให้พัฒนาทักษะต่างๆ ให้กับนักเรียน ได้แก่ การเรียนรู้การทำงานร่วมกันเป็นทีม ฝึกความอดทนและเสียสละ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ฝึกความกล้าแสดงออก และพัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีการแข่งขันและนันทนาการ และเกิดความสนุกสนาน ซึ่งฐาน Walk Rally มี 5 ฐาน ประกอบด้วย (1.30 ชั่วโมง)

ฐานที่ 1 นี้แหละตัวฉัน (กลุ่มละ 10 นาที ต่อฐาน)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เพื่อให้ให้นักเรียนได้สำรวจความสามารถของตนเอง เกิดความมั่นใจในความสามารถที่มีอยู่ และรู้สึกมีคุณค่าและมีความภูมิใจในตนเอง

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

- 1) ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม นึกถึงความสามารถหรือลักษณะเด่นเฉพาะตัวของตนเอง
 - 2) ให้สมาชิกแต่ละคน เตรียมตัวนำเสนอความสามารถของตนเองให้วิทยากรประจำฐานและเพื่อนๆ ในทีมดู
 - 3) ครูประจำฐานชี้แจงว่า ให้สมาชิกแต่ละคนสามารถไปหาอุปกรณ์ที่มีอยู่รอบๆ มาช่วยในการนำเสนอความสามารถหรือลักษณะเด่นเฉพาะตัวของตนเองได้
 - 4) ให้ความเวลาในการนำเสนอคนละ 2 นาที
 - 5) ให้เพื่อนในทีมโหวตสมาชิกที่มีความสามารถเด่นที่สุดในทีม เพื่อนำเสนอในกลุ่มใหญ่
- ฐานที่ 2 วินัยและความรับผิดชอบ** (กลุ่มละ 10 นาที ต่อฐาน)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงวินัยในตนเองที่ควรปฏิบัติ และทราบแนวทางในการสร้างวินัยในตนเอง

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

- 1) ให้สมาชิกในกลุ่มพาไข่ 1 ฟอง จากขวคหนึ่งไปยังอีกขวคหนึ่ง โดยใช้เชือกที่ผูกติดหน้าขวคเป็นผู้นำพาไข่ โดยห้ามส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายโดนไข่
- 2) สมาชิกทุกคนจับเชือกทุกคนอย่างน้อยคนละ 1 เส้น เชือกทุกเส้นต้องมีคนจับ
- 3) ให้สมาชิกทุกคนลงมือปฏิบัติตามความเข้าใจของตน โดยไม่ปรึกษากัน แต่ต้องถูกตามกติกา
- 4) หากไข่ตกระหว่างทาง วิทยากรผู้ช่วยประจำฐานจะช่วยหยิบไข่ใส่เชือกให้ และให้สมาชิกพาไข่ไปถึงปลายทางให้ครบ ตามกำหนด

ฐานที่ 3 วงเวียนชีวิต

 (กลุ่มละ 10 นาที ต่อฐาน)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เพื่อให้นักเรียนฝึกการคาดการณ์ การวางแผน การเป็นผู้นำผู้ตาม เรียนรู้การทำงานเป็นทีม ฝึกการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ฝึกความอดทน และรู้จักเสียสละ และมีความคิดสร้างสรรค์

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

- 1) ให้นักเรียนช่วยกันวางแผนเพื่อเคลื่อนย้ายวงเวียนที่มีขวคน้ำอยู่ที่แนววงเวียน
- 2) ให้สมาชิกช่วยกันประคับประคอง เพื่อย้ายวงเวียน ซึ่งเปรียบเสมือนชีวิตของทุกคนไปตามทางที่กำหนดไว้ โดยต้องผ่านอุปสรรคระหว่างทาง
- 3) ห้ามไม่ให้ส่วนหนึ่งส่วนใดของอวัยวะสัมผัสสิ่งกีดขวาง ถ้าส่วนหนึ่งส่วนใดของอวัยวะร่างกายสัมผัสสิ่งกีดขวาง จะถูกตัดคะแนนครั้งละ 1 คะแนน

4) ขณะเคลื่อนย้ายวงเวียนให้ประคอง ขวดน้ำไม่ได้ตกลงพื้น หากขวดน้ำตก จะถูกตัดคะแนนครั้งละ 2 คะแนน

ฐานที่ 4 ลำเลียงคน อุดหนุน สามัคคี (กลุ่มละ 10 นาที ต่อฐาน)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เพื่อฝึกความอดทน และการเสียสละ รู้จักแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าร่วมกัน และสร้างความสามัคคีในกลุ่ม

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1) ให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มช่วยกันวางแผนเคลื่อนย้ายเก้าอี้จากจุดเริ่มต้นไปยังหลักชัย ในเวลาที่กำหนด

2) สมาชิกทุกคนต้องขึ้นไปอยู่บนเก้าอี้ ที่สมมติให้เรือลำเลียงคน

3) ช่วยกันนำสมาชิกทุกคนที่อยู่บนม้านั่งหรือเก้าอี้ ข้ามไปให้ถึงอีกฝั่ง ซึ่งมีหลักชัยปักอยู่

4) ห้ามให้สมาชิกตกลงมาเด็ดขาด หากตกลงมา หรือส่วนใดส่วนหนึ่งสัมผัสกับพื้น จะถูกตัดคะแนนครั้งละ 2 คะแนน

ฐานที่ 5 กระสอบสามัคคี มีประโยชน์ (กลุ่มละ 10 นาที ต่อฐาน)

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เพื่อฝึกความอดทน และการเสียสละ รู้จักแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าร่วมกัน และสร้างความสามัคคีในกลุ่ม

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1) ให้สมาชิกทุกคนลงไปอยู่ในกระสอบที่เตรียมไว้ช่องละ 1 คน

2) ช่วยกันนำลูกบอลที่กระจัดกระจายในสนามมารวมอยู่ในวงกลมที่กำหนด โดยใช้เท้าที่อยู่ในกระสอบเพื่อเก็บลูกบอล

3) ห้ามไม่ได้ใช้มือจับลูกบอลเด็ดขาด

5. กิจกรรมสร้างสรรค์ผ่านการแสดงออกของวัยรุ่น เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนได้ร่วมกันทำกิจกรรมที่ได้แสดงออกทางความคิด มีโจทย์ที่ท้าทาย สร้างสรรค์ และได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสม ทำให้เด็กได้สนุกสนานเพลิดเพลิน สร้างความสามัคคี ได้รับการยอมรับในกลุ่ม และรู้สึกภาคภูมิใจเมื่อทำสำเร็จ ได้เห็นคุณค่าของการทำกิจกรรมอื่น ที่นอกเหนือจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

วันที่ 3 (13 กันยายน 2553) ประกอบด้วยกระบวนการเรียนรู้ ดังนี้

1. กิจกรรม “บำเพ็ญประโยชน์” เพื่อที่จะทำให้นักเรียนรู้จักการปฏิบัติตัวที่เป็นประโยชน์ โดยฝึกการตื่นเช้า เพื่อเอาชนะความขี้เกียจ และออกมาออกกำลังกายตอนเช้า หลังจากนั้น

ก็ช่วยกันทำความสะอาดที่พัก ห้องน้ำ เก็บขยะรอบๆ บริเวณที่พัก ก่อนที่จะทานข้าวเช้าและร่วมกิจกรรมต่อไป (30 นาที)

2. กิจกรรม “ Innovation 3 ” กิจกรรมต่อเนื่องจากกิจกรรม “Innovation 1 - 2 ” โดยให้แต่ละกลุ่มตกแต่งสิ่งประดิษฐ์ที่ทำค้างไว้ในครั้งที่แล้ว ทำต่อในครั้งนี ผู้วิจัยคอยดูแลให้คำแนะนำเมื่อหมดเวลา ให้แต่ละกลุ่มสรุปงานเท่าที่ทำได้ แล้วทดสอบความแข็งแรงของสิ่งประดิษฐ์ และให้คะแนนแต่ละกลุ่ม จากนั้นมอบรางวัลให้กลุ่มที่ได้อันดับ 1, 2, 3 ตามลำดับ (1 ชั่วโมง)

3. กิจกรรม “วางแผนชีวิตอย่างมีคุณค่า และการตั้งเป้าหมาย” เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการวางแผนชีวิตในอนาคตให้เป็นชีวิตที่ดี มีคุณค่าในอนาคต ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และให้นักเรียนลดพฤติกรรมการเล่นเกมลง โดยให้สัญญากับตนเองและตั้งสัตย์ปฏิญาณในการลดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ และทำกิจกรรมอย่างอื่นที่สร้างสรรค์และมีประโยชน์ทดแทน (2 ชั่วโมง)

4. กิจกรรม “สรุปบทเรียน และประเมินผล” โดยเมื่อเสร็จสิ้นจากการเข้าค่ายอบรมแล้ว เพื่อให้ทุกคนจดจำเหตุการณ์ที่เคยอยู่ร่วมกันในค่ายนี้ และเพื่อเป็นการสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าค่าย พร้อมทั้งประเมินความพึงพอใจของสมาชิกที่มาร่วมกิจกรรมตลอด 3 วัน 2 คืน ในครั้งนี้ จึงได้ให้สมาชิกค่ายสรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากการเข้าค่ายในครั้งนี้ พร้อมทั้งประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมค่าย และผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง ด้วยแบบสอบถามทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความภูมิใจในตนเอง และทักษะการปฏิเสธ (2 ชั่วโมง)

สรุปตอนที่ 3 - 4 กิจกรรมครั้งที่ 3 และ 4 ติดตามการรวมกลุ่มของวัยรุ่นและกระตุ้นให้เกิดการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และมีประโยชน์

เมื่อกลุ่มทดลองกลับมาจากการเข้าร่วมกิจกรรมค่ายพัฒนาศักยภาพวัยรุ่นแล้ว มีผลต่อเนื่องมาถึงการรวมกลุ่มกันของวัยรุ่นเพื่อทำกิจกรรมสร้างสรรค์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้เข้าไปติดตามดูแลและกระตุ้นให้เกิดการรวมกลุ่มของวัยรุ่นในสถานศึกษา หรือในแหล่งที่เป็นศูนย์รวมของวัยรุ่น ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้เข้าไปติดตามผลจากการรวมกลุ่ม และกระตุ้นเพื่อให้เกิดสร้างการรวมตัวกันของนักเรียนในโรงเรียน เพื่อการทำกิจกรรมอื่นๆ ที่สร้างสรรค์ ทดแทนการเล่นเกมออนไลน์

2. ผู้วิจัยได้เข้าไปพบนักเรียน หลังเลิกเรียน โดยผู้วิจัยใช้การพูดคุยเพื่อชักจูงให้นักเรียนได้จัดตั้งชุมนุม หรือจัดตั้งกลุ่มขึ้นมา โดยมีกระบวนการเลือกตัวแทนของกลุ่มขึ้นมาทำหน้าที่เป็นประธาน รองประธาน คณะกรรมการ และเลขานุการกลุ่ม

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันระดมความคิด เพื่อวางแผนในการใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนของทุกวัน ทำกิจกรรมอื่นๆ ที่สร้างสรรค์ เหมาะสม และเป็นประโยชน์ต่อสังคม แทนการไปเล่นเกมออนไลน์ที่ร้านเกม หรือที่บ้าน

4. นักเรียนกลุ่มทดลองได้จัดตั้งชมรมฟุตบอลขึ้น โดยได้มีการนัดสมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลในทุกๆ วันหลังเลิกเรียน
5. โรงเรียนให้การสนับสนุนการกิจกรรมสร้างสรรค์ และมีประโยชน์ของวัยรุ่น โดยได้จัดหาครูฝึกสอนทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอล
6. ผู้ปกครองนักเรียนให้การสนับสนุนอุปกรณ์กีฬาฟุตบอล ให้กับนักเรียนในการฝึกซ้อมทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอล
7. ผู้ปกครองนักเรียนร่วมกับองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น จัดกิจกรรม “ลานกีฬา เพื่อเด็กและเยาวชน” ขึ้น เพื่อเป็นการสนับสนุนสถานที่ในการการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และมีประโยชน์ของวัยรุ่น อย่างต่อเนื่อง

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ดังนี้

6.1 วิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ระดับคะแนนทักษะชีวิต การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

6.2 วิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่ม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใน 3 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในเรื่องทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความภูมิใจในตนเอง ทักษะการปฏิเสธ โดยใช้สถิติ Repeated Measures One - Way ANOVA
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่ม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใน 2 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง และระยะติดตามผล ในเรื่องการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ โดยใช้สถิติ Paired Samples t-test ในระดับความเชื่อมั่นที่ 95 % CI

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในเรื่องทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความภูมิใจในตนเอง ทักษะการปฏิเสธ และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม รวมทั้ง พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ โดยใช้สถิติ Independent Samples t-test ในระดับความเชื่อมั่นที่ 95 % CI

7. จริยธรรมในการวิจัย

1. ผู้วิจัยได้ดำเนินการยื่นเสนอเพื่อขอพิจารณาจริยธรรมในการวิจัย ก่อนการดำเนินการวิจัยซึ่งผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับคำประกาศเฮลซิงกิ จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เอกสารรับรองเลขที่ MUPH2009-202 วันที่รับรอง 17 พฤศจิกายน 2552
2. ผู้วิจัยได้แจ้งให้ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทราบถึงวัตถุประสงค์และวิธีการดำเนินการวิจัย ก่อนการตัดสินใจเข้าร่วมโครงการวิจัย
3. ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยมีอิสระในการตัดสินใจในการเข้าร่วม หรือปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตลอด โดยผู้ที่ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยจะได้รับการเซ็นใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยเป็นลายลักษณ์อักษร และมีสิทธิที่จะหยุดให้ความร่วมมือ ในขั้นตอนของการวิจัยขั้นใดก็ได้
4. ข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลอื่นๆ ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับ ใช้ในการวิเคราะห์เพื่อเป็นประโยชน์ทางการศึกษา โดยจะนำเสนอข้อมูลในภาพรวมเท่านั้น
5. ผู้ปกครองและเด็กวัยรุ่นที่อยู่ในกลุ่มควบคุม จะได้รับการอบรมให้ความรู้ หลังจากเข้าร่วมการศึกษา และหากในระหว่างการดำเนินการทดลองเด็กที่อยู่ในกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมที่แสดงถึงการติดเกมที่รุนแรง ผู้วิจัยจะพิจารณาให้ออกจากการวิจัย และดูแลส่งต่อเด็กเข้ารับการบำบัดรักษาต่อไป

บทที่ 4

ผลการวิจัย

จากโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น โดยได้รวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะเวลาติดตามผล ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 80 คน กลุ่มทดลอง 40 คน และกลุ่มควบคุม 40 คน ระยะเวลาในการทดลองติดต่อกันรวม 6 สัปดาห์ นำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยมีผลการวิจัยแบ่งเป็น 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 2 คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) ระหว่างก่อนการทดลอง และหลังสิ้นสุดการทดลอง(หลังการทดลอง และระยะติดตามผล) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 3 คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง (Self - esteem) ระหว่างก่อนการทดลอง และหลังสิ้นสุดการทดลอง(หลังการทดลอง และระยะติดตามผล) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 4 คะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธ (Refusal skills) ระหว่างก่อนการทดลอง และหลังสิ้นสุดการทดลอง(หลังการทดลอง และระยะติดตามผล) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 5 คะแนนเฉลี่ยการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ระหว่างก่อนการทดลอง และหลังสิ้นสุดการทดลอง(ระยะติดตามผล) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 6 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ระหว่างก่อนการทดลอง และหลังสิ้นสุดการทดลอง(ระยะติดตามผล) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาแบ่งออกเป็น กลุ่มทดลอง จำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 40 คน จำแนกตามคุณลักษณะทั่วไปของประชากรดังต่อไปนี้

เพศ กลุ่มทดลอง เป็นเพศชาย ร้อยละ 60.0 และเพศหญิง ร้อยละ 40.0 ส่วนกลุ่มควบคุม เป็นเพศชาย ร้อยละ 62.5 และเพศหญิง ร้อยละ 37.5 ตามลำดับ

อายุ กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่อายุ 14 ปี ร้อยละ 37.5 และ อายุ 13 ปี ร้อยละ 32.5 ตามลำดับ อายุเฉลี่ย เท่ากับ 13.9 ปี สำหรับกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่อายุ 15 ปี ร้อยละ 40.0 และ อายุ 14 ปี ร้อยละ 30.0 อายุเฉลี่ยเท่ากับ 14.0 ปี

ระดับการศึกษา กลุ่มทดลอง กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้น ม. 1 ร้อยละ 25.0 ม.2 ร้อยละ 30.0 และ ม. 3 ร้อยละ 45.0 ตามลำดับ กลุ่มควบคุม กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้น ม.1 ร้อยละ 25.0 ม. 2 ร้อยละ 35.0 และ ม. 3 ร้อยละ 40.0 ตามลำดับ

เกรดเฉลี่ย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งสองกลุ่ม มีเกรดเฉลี่ยเท่าเดิมจากเทอมที่ผ่านมา ร้อยละ 57.5 ร้อยละ 65.0 ตามลำดับ

ที่พักอาศัยปัจจุบัน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่พักอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 75.0 และ ร้อยละ 70.0 ตามลำดับ

ค่าใช้จ่ายที่ได้รับในแต่ละวัน กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายอยู่ที่ 30 – 50 บาทต่อวัน ร้อยละ 82.5 ซึ่งค่าใช้จ่ายต่ำสุดต่อวันอยู่ที่ 20 บาท และสูงสุดต่อวันอยู่ที่ 70 บาท ส่วนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่ค่าใช้จ่ายอยู่ที่ 30 – 50 บาทต่อวัน ร้อยละ 60.0 ซึ่งค่าใช้จ่ายต่ำสุดต่อวันอยู่ที่ 25 บาท และสูงสุดต่อวันอยู่ที่ 100 บาท

แหล่งที่มาของรายได้ประจำวัน กลุ่มทดลอง ได้รับค่าใช้จ่ายประจำวันจากผู้ปกครอง ร้อยละ 95.0 และได้รับค่าใช้จ่ายจากอื่นๆ อีก ร้อยละ 5.0 เช่น ทำงานพิเศษ ได้รับทุนการศึกษา เป็นต้น ส่วนกลุ่มควบคุม ทั้งหมดได้รับค่าใช้จ่ายจากผู้ปกครอง คือ ร้อยละ 100.0

ชนิดของเกมที่ชอบเล่นมากที่สุด กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ชอบเล่นเกมชนิดเกมยิงต่อสู้ ร้อยละ 45.0 และ ร้อยละ 55.0 ตามลำดับ

สถานที่ชอบไปเล่นเกมออนไลน์มากที่สุด กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ชอบเล่นเกมที่ร้านเกม ร้อยละ 70.0 และร้อยละ 35.0 ตามลำดับ ชอบเล่นเกมที่บ้าน ร้อยละ 20.0 และร้อยละ 27.5 ตามลำดับ

ช่วงเวลาที่ชอบเล่นเกม กลุ่มทดลอง ชอบเล่นเกมในช่วงวันหยุดเสาร์ – อาทิตย์ ร้อยละ 62.5 และหลังเลิกเรียน ร้อยละ 22.5 ส่วนกลุ่มควบคุม ชอบเล่นเกมในช่วงวันหยุดเสาร์ – อาทิตย์ ร้อยละ 50.0 และช่วงหลังเลิกเรียน ร้อยละ 35.0 ตามลำดับ

เวลาที่ใช้ในการเล่นเกมนออนไลน์แต่ละครั้ง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเล่นเกมนแต่ละครั้ง มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อครั้ง ร้อยละ 52.5 และ ร้อยละ 62.5 ตามลำดับ

จำนวนชั่วโมงที่เล่นเกมออนไลน์ติดต่อกันนานที่สุด กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเล่นเกมติดต่อกันนาน 4 – 6 ชั่วโมง ร้อยละ 35.0 ส่วนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เล่นเกมติดต่อกันนาน 2-4 ชั่วโมง ร้อยละ 42.5

จำนวนครั้งในการเล่นเกมนออนไลน์ต่อวัน กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่ เล่นเกมนออนไลน์ 1 – 2 ครั้งต่อวัน ร้อยละ 92.5 และ ร้อยละ 72.5 ตามลำดับ

ค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมนออนไลน์แต่ละครั้ง กลุ่มทดลอง มีค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมน 25-50 บาท ต่อครั้ง ร้อยละ 52.5 น้อยกว่า 25 บาท ต่อครั้ง ร้อยละ 27.5 และบางส่วนไม่มีค่าใช้จ่าย เนื่องจากเล่นที่บ้านของตนเอง ร้อยละ 12.5 และมีค่าใช้จ่ายมากกว่า 50 บาท ต่อครั้ง ร้อยละ 7.5 สำหรับกลุ่มควบคุม มีค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมน 25 – 50 บาท ต่อครั้ง ร้อยละ 40.0 ไม่มีค่าใช้จ่าย เนื่องจากเล่นที่บ้านของตนเอง ร้อยละ 27.5 มีค่าใช้จ่ายน้อยกว่า 25 บาท ต่อครั้ง ร้อยละ 20.0 และมีค่าใช้จ่ายมากกว่า 50 บาท ต่อครั้ง ร้อยละ 12.5 ตามลำดับ

ระยะเวลาตั้งแต่เริ่มเล่นเกมออนไลน์เป็นประจำถึงปัจจุบัน กลุ่มทดลอง พบว่า ส่วนใหญ่เล่นเกมมาแล้ว เป็นเวลามากกว่า 1 ปี ร้อยละ 70.0 เล่นมาแล้วไม่เกิน 6 เดือน ร้อยละ 17.5 และ เล่นมาแล้วมากกว่า 6 เดือน ถึง 1 ปี ร้อยละ 12.5 ตามลำดับ สำหรับในกลุ่มควบคุม พบว่าส่วนใหญ่เล่นเกมมาแล้วเป็นเวลา มากกว่า 1 ปี ร้อยละ 57.5 เล่นมาแล้วมากกว่า 6 เดือน ถึง 1 ปี ร้อยละ 30.0 และเล่นมาแล้ว ไม่เกิน 6 เดือน ร้อยละ 12.5 ตามลำดับ ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n= 40)		กลุ่มควบคุม (n= 40)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	24	60.0	25	62.5
หญิง	16	40.0	15	37.5
อายุ				
12 ปี	1	2.5	2	5.0
13 ปี	13	32.5	10	25.0
14 ปี	15	37.5	12	30.0
15 ปี	10	25.0	16	40.0
16 ปี	1	2.5	0	0
ค่าเฉลี่ย	13.9		14.0	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.8		0.9	
ระดับการศึกษา				
มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1	10	25.0	10	25.0
มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2	12	30.0	14	35.0
มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3	18	45.0	16	40.0
เกรดเฉลี่ย				
เพิ่มขึ้น	12	30.0	6	15.0
ลดลง	5	12.5	8	20.0
เท่าเดิม	23	57.5	26	65.0
ที่พักอาศัยปัจจุบัน				
บิดาและมารดา	30	75.0	28	70.0
มารดา	7	17.5	5	12.5
บิดา	0	0	3	7.5
ญาติ	3	7.5	4	10.0

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จำแนกตามข้อมูลทั่วไป (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n= 40)		กลุ่มควบคุม (n= 40)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ค่าใช้จ่ายที่ได้รับในแต่ละวัน				
ต่ำกว่า 30 บาท	4	10.0	5	12.5
30 – 50 บาท	33	82.5	24	60.0
51 – 100 บาท	3	7.5	11	27.5
ค่าเฉลี่ย	38.7		45.8	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	11.3		19.4	
ต่ำสุด	20 บาท		25 บาท	
สูงสุด	70 บาท		100 บาท	
แหล่งที่มาของรายได้ประจำวัน				
ผู้ปกครอง	38	95.0	40	100.0
อื่นๆ	2	5.0	0	0
ชนิดของเกมที่ชอบเล่นมากที่สุด				
เกมแอ็คชั่น (Action)	1	2.5	1	2.5
เกมผจญภัย (Adventure)	2	5.0	2	5.0
เกมยิงต่อสู้ (Shooting)	18	45.0	22	55.0
เกมต่อสู้ (Fighting)	4	10.0	7	17.5
เกมกีฬา (Sport)	8	20.0	3	7.5
เกมแข่งขันประเภทคู่ (Racing)	2	5.0	0	0
เกมกำหนดบทบาทตัวละคร (Role Playing Game/RPG)	0	0	3	7.5
เกมปริศนา (Puzzle)	2	5.0	1	2.5
เกมการวางแผน (Strategies)	3	7.5	1	2.5

ตารางที่ 4.1 จำนวน และร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n= 40)		กลุ่มควบคุม (n= 40)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สถานที่ชอบไปเล่นเกมออนไลน์มากที่สุด				
บ้าน	8	20.0	11	27.5
ร้านเกม	28	70.0	14	35.0
โรงเรียน	2	5.0	10	25.0
บ้านเพื่อน/ญาติ	2	5.0	5	12.5
ช่วงเวลาที่ชอบเล่นเกม				
หลังเลิกเรียน	9	22.5	14	35.0
ก่อนนอน	1	2.5	5	12.5
วันหยุดเสาร์ – อาทิตย์	25	62.5	20	50.0
ทุกครั้งที่ว่างจากการทำสิ่งอื่น	5	12.5	1	2.5
เวลาที่ใช้ในการเล่นเกมนออนไลน์แต่ละครั้ง				
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 1 ชั่วโมงต่อครั้ง	4	10.0	6	15.0
2 ชั่วโมง ต่อครั้ง	15	37.5	9	22.5
มากกว่า 2 ชั่วโมง ต่อครั้ง	21	52.5	25	62.5
จำนวนชั่วโมงที่เล่นเกมออนไลน์ติดต่อกันนานที่สุด				
ไม่เคยเล่นติดต่อกันนานกว่า 2 ชั่วโมง	4	10.0	5	12.5
เล่นติดต่อกันนาน 2 – 4 ชั่วโมง	13	32.5	17	42.5
เล่นติดต่อกันนาน 4 – 6 ชั่วโมง	14	35.0	11	27.5
เล่นติดต่อกันนานมากกว่า 6 – 8 ชั่วโมง	8	20.0	5	12.5
เล่นติดต่อกันนานมากกว่า 8 – 12 ชั่วโมง	0	0	1	2.5
เคยเล่นติดต่อกันนานมากกว่า 12 ชั่วโมง	1	2.5	1	2.5
จำนวนครั้งในการเล่นเกมนออนไลน์ต่อวัน				
1 - 2 ครั้งต่อวัน	37	92.5	29	72.5
3 - 4 ครั้งต่อวัน	3	7.5	11	27.5

ตารางที่ 4.1 จำนวน และร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n= 40)		กลุ่มควบคุม (n= 40)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมนอนไลน์แต่ละครั้ง				
ไม่มีค่าใช้จ่าย	5	12.5	11	27.5
น้อยกว่า 25 บาท ต่อครั้ง	11	27.5	8	20.0
25 – 50 บาท ต่อครั้ง	21	52.5	16	40.0
มากกว่า 50 บาท ต่อครั้ง	3	7.5	5	12.5
ค่าเฉลี่ย	28.7		27.1	
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	21.6		26.6	
ระยะเวลาตั้งแต่เริ่มเล่นเกมจนถึงปัจจุบัน				
ไม่เกิน 6 เดือน	7	17.5	5	12.5
มากกว่า 6 เดือน ถึง 1 ปี	5	12.5	12	30.0
มากกว่า 1 ปี	28	70.0	23	57.5

ส่วนที่ 2 คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) ระหว่างก่อนการทดลอง และหลังสิ้นสุดการทดลอง(หลังการทดลอง และระยะติดตามผล) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.1 ผลการวิเคราะห์ระดับคะแนนทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ระหว่างกลุ่ม และภายในกลุ่ม พบว่า

ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณอยู่ในระดับ ควรปรับปรุง ร้อยละ 60.0 ระดับปานกลางร้อยละ 37.0 และระดับดี ร้อยละ 2.5 ตามลำดับ สำหรับ กลุ่มควบคุม พบว่า มีระดับทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ อยู่ในระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 62.5 ส่วนระดับปานกลาง ร้อยละ 32.5 และระดับดี ร้อยละ 5.0

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณอยู่ในระดับดี เพิ่มขึ้น จากร้อยละ 2.5 เป็นร้อยละ 15.0 ระดับปานกลาง เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 37.0 เป็นร้อยละ 45.0

และระดับควรปรับปรุง ลดลงจากร้อยละ 60.0 เป็นร้อยละ 40.0 ตามลำดับ สำหรับกลุ่มควบคุมพบว่า มีระดับทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ อยู่ในระดับดี ลดลงจากร้อยละ 5.0 เป็นร้อยละ 2.5 ส่วนระดับปานกลาง ลดลงจากร้อยละ 32.5 เป็นร้อยละ 30.0 และระดับควรปรับปรุง จากร้อยละ 62.5 เป็น ร้อยละ 67.5

ระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณอยู่ในระดับดีเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 15.0 เป็นร้อยละ 30.0 ส่วนระดับปานกลาง ลดลงจากร้อยละ 45.0 เป็น ร้อยละ 42.5 และระดับควรปรับปรุง ลดลงจากร้อยละ 40.0 เป็นร้อยละ 27.5 ตามลำดับ สำหรับกลุ่มควบคุมพบว่า มีระดับทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ อยู่ในระดับดี เท่าเดิม คือร้อยละ 2.5 ส่วนระดับปานกลาง จากร้อยละ 30.0 เป็น ร้อยละ 32.5 และระดับควรปรับปรุง จากร้อยละ 67.5 เป็น ร้อยละ 65.0 รายละเอียดดังที่แสดงในตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ วิจัยรณญาณ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อน หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ระดับคะแนน	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มทดลอง (n= 40)						
ระดับดี	1	2.5	6	15.0	12	30.0
ระดับปานกลาง	15	37.0	18	45.0	17	42.5
ระดับควรปรับปรุง	24	60.0	16	40.0	11	27.5
กลุ่มควบคุม (n= 40)						
ระดับดี	2	5.0	1	2.5	1	2.5
ระดับปานกลาง	13	32.5	12	30.0	13	32.5
ระดับควรปรับปรุง	25	62.5	27	67.5	26	65.0

2.2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิต ด้านการคิดอย่างมี วิจัยรณญาณ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า

กลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมี วิจัยรณญาณ เท่ากับ 15.75 (SD 4.03) หลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 16.95 (SD 4.73) และ ระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นเป็น 19.05 (SD 5.16) ซึ่งจากการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3

กลุ่ม โดยใช้ Repeated Measure one way ANOVA พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F = 11.13$, $df = 1.56$, 61.14 , $p - \text{value} = 0.001$) โดยพบว่าคะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) แต่คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง และหลังการทดลองกับระยะติดตามผล ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p = 0.050$)

กลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ เท่ากับ 15.65 (SD 3.75) หลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยลดลงเป็น 15.05 (SD 4.06) และระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นเป็น 16.05 (SD 3.84) ซึ่งจากการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 กลุ่ม โดยใช้ Repeated Measure one way ANOVA พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ไม่มีความแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ($F = 3.16$, $df = 2, 78$, $p - \text{value} = 0.050$) รายละเอียดดังที่แสดงในตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ทักษะชีวิตด้าน การคิดอย่างมี วิจารณญาณ	กลุ่มทดลอง (n = 40)					กลุ่มควบคุม (n = 40)				
	$\bar{X}$	SD	Mean Difference	95% CI	p – value	$\bar{X}$	SD	Mean Difference	95% CI	p – value
ก่อนการทดลอง	15.75	4.03	1.20	-2.42	0.050	15.65	3.75	0.60	-0.34	0.360
หลังการทดลอง	16.95	4.73		ถึง 0.26		15.05	4.06	ถึง 1.54		
ก่อนการทดลอง	15.75	4.03	3.30	-5.33	<0.001	15.65	3.75	0.40	-1.44	1.000
ระยะติดตามผล	19.05	5.16		ถึง -1.26		16.05	3.84	ถึง 0.64		
หลังการทดลอง	16.95	4.73	2.10	-4.04	0.310	15.05	4.06	1.00	-2.01	0.540
ระยะติดตามผล	19.05	5.16		ถึง -0.15		16.05	3.84	ถึง 0.13		
F = 11.13						F = 3.16				
df = 1.56 , 61.14						df = 2 , 78				
p – value = 0.001						p – value = 0.048				

2.3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมี วิจารณญาณระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า

ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 15.75 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.03 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ย 15.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.76 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.454$)

หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 16.95 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.76 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ย 15.05 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.07 ซึ่งกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 1.9 คะแนน และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณแล้วพบว่า ทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.029$)

ระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 19.03 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.16 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ย 16.05 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.84 และซึ่งกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม 3.00 คะแนน โดยเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณแล้วพบว่า ทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.002$) ดังรายละเอียดที่แสดงในตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิต ด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ทักษะชีวิตด้าน			Mean			
การคิดอย่างมีวิจารณญาณ	$\bar{x}$	SD	Difference	95% CI	t	p – value
ก่อนการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	15.75	4.03	0.10	-1.63 ถึง 1.83	0.11	0.454
กลุ่มควบคุม	15.65	3.75				
หลังการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	16.95	4.73	1.9	-0.06 ถึง 3.86	1.92	0.029
กลุ่มควบคุม	15.05	4.07				
ระยะติดตามผล						
กลุ่มทดลอง	19.05	5.16	3.00	0.97 ถึง 5.02	2.94	0.002
กลุ่มควบคุม	16.05	3.84				

ส่วนที่ 3 คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง (Self - esteem) ระหว่างก่อนการทดลอง และหลังสิ้นสุดการทดลอง(หลังการทดลอง และระยะติดตามผล) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3.1 ผลการวิเคราะห์ระดับคะแนนทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง ระหว่างกลุ่มและภายในกลุ่ม พบว่า

ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง มีทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 57.5 ระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 42.5 และไม่พบคะแนนในระดับดี ตามลำดับ สำหรับกลุ่มควบคุม มีทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 52.5 ระดับควรปรับปรุงร้อยละ 47.5 และ ไม่พบคะแนนในระดับดี ตามลำดับ

หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 55.0 ระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 45.0 และไม่พบคะแนนในระดับดี สำหรับกลุ่มควบคุม มีทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเองในระดับปานกลาง ร้อยละ 42.5 ระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 57.5 และยังคงไม่มีคะแนนในระดับดี

ระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง มีทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 55.0 ระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 45 และยังคงไม่พบคะแนนในระดับดี สำหรับกลุ่มควบคุม มีทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเองในระดับปานกลาง ร้อยละ 42.5 ระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 57.5 และยังคงไม่มีคะแนนในระดับดี รายละเอียดดังที่แสดงในตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคะแนนทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระดับคะแนน	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มทดลอง (n= 40)						
ระดับดี	0	0	0	0	0	0
ระดับปานกลาง	23	57.5	22	55	22	55
ระดับควรปรับปรุง	17	42.5	18	45	18	45
กลุ่มควบคุม (n= 40)						
ระดับดี	0	0	0	0	0	0
ระดับปานกลาง	21	52.5	17	42.5	17	42.5
ระดับควรปรับปรุง	19	47.5	23	57.5	23	57.5

3.2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า

กลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง เท่ากับ 44.35 (SD 4.04) หลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 46.08 (SD 4.44) และระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นเป็น 46.85 (SD 5.15) ซึ่งจากการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 กลุ่ม โดยใช้ Repeated Measure one way ANOVA พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเองระหว่าง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05 ($F = 6.49$, $df = 1.69, 65.93$, $p - \text{value} = 0.010$) โดยพบว่าคะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลมากกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.010$) แต่คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง และหลังการทดลองกับระยะติดตามผล ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.480$)

กลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง เท่ากับ 44.58 (SD 4.08) หลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยลดลงเป็น 43.83 (SD 4.19) และระยะติดตามผล ลดลงเป็น 44.10 (SD 4.61) ซึ่งจากการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 กลุ่ม โดยใช้ Repeated Measure one way ANOVA พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง ระหว่าง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ไม่มีความแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) ($F = 1.67$, $df = 2, 78$, $p - \text{value} = 0.19$) รายละเอียดดังที่แสดงในตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.6 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ทักษะชีวิต	กลุ่มทดลอง (n = 40)					กลุ่มควบคุม (n = 40)				
ด้านความภูมิใจ ในตนเอง	$\bar{X}$	SD	Mean Difference	95% CI	p – value	$\bar{X}$	SD	Mean Difference	95% CI	p - value
ก่อนการทดลอง	44.35	4.04	1.72	-3.59	0.070	44.58	4.08	0.75	-0.31 ถึง	0.250
หลังการทดลอง	46.08	4.44		ถึง 0.14		43.83	4.19		1.81	
ก่อนการทดลอง	44.35	4.04	2.50	-4.53 ถึง	0.010	44.58	4.08	0.47	-0.63 ถึง	0.870
ระยะติดตามผล	46.85	5.15		-0.46		44.10	4.61		1.58	
หลังการทดลอง	46.08	4.44	0.77	-2.13	0.480	43.83	4.19	0.27	-1.20 ถึง	1.000
ระยะติดตามผล	46.85	5.15		ถึง 0.58		44.10	4.61		0.63	
F = 6.49						F = 1.67				
df = 1.69,65.93						df = 2, 78				
p – value = 0.01						p – value = 0.19				

3.3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า

ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 44.35 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.05 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ย 44.58 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.09 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.403$)

หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 46.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.45 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ย 43.83 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.19 ซึ่งกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 2.22 คะแนน และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.011$)

ระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 46.85 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.15 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ย 44.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.61 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.007$) รายละเอียดดังที่แสดงในตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ทักษะชีวิต	$\bar{x}$	SD	Mean Difference	95% CI	t	p – value
ด้านความภูมิใจในตนเอง						
ก่อนการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	44.35	4.05	-0.23	-2.03 ถึง 1.58	-0.247	0.403
กลุ่มควบคุม	44.58	4.08				
หลังการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	46.05	4.41	2.22	0.32 ถึง 4.17	2.329	0.011
กลุ่มควบคุม	43.83	4.19				
ระยะติดตามผล						
กลุ่มทดลอง	46.85	5.15	2.75	0.57 ถึง 4.92	2.514	0.007
กลุ่มควบคุม	44.10	4.61				

ส่วนที่ 4 คะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธ (Refusal skills) ระหว่างก่อนการทดลอง และ หลังสิ้นสุดการทดลอง(หลังการทดลอง และระยะติดตามผล) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

4.1 ผลการวิเคราะห์ระดับคะแนนทักษะการปฏิเสธ ระหว่างกลุ่มและภายในกลุ่ม พบว่า

ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง มีทักษะการปฏิเสธอยู่ในระดับดี ร้อยละ 50.0 ระดับปานกลาง ร้อยละ 50 และไม่มีพบคะแนนในระดับควรปรับปรุง สำหรับกลุ่มควบคุม มีทักษะการปฏิเสธอยู่ในระดับดี ร้อยละ 77.5 ระดับปานกลาง ร้อยละ 20.0 และระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 2.5

หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีทักษะการปฏิเสธอยู่ในระดับดี ร้อยละ 80.0 ระดับปานกลาง ร้อยละ 17.5 และระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 2.5 ตามลำดับ สำหรับกลุ่มควบคุม มีทักษะการปฏิเสธอยู่ในระดับดี ร้อยละ 72.5 ระดับปานกลาง ร้อยละ 22.5 และระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 5.0 ตามลำดับ

ระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง มีทักษะการปฏิเสธอยู่ในระดับดี ร้อยละ 85.0 ระดับปานกลาง ร้อยละ 15.0 และไม่มีพบคะแนนในระดับควรปรับปรุง สำหรับกลุ่มควบคุม มีทักษะการปฏิเสธอยู่ในระดับดี ร้อยละ 77.5 ระดับปานกลาง ร้อยละ 20 และระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 2.5 ตามลำดับ รายละเอียดดังที่แสดงในตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.8 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคะแนนทักษะการปฏิเสธ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระดับคะแนน	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มทดลอง (n= 40)						
ระดับดี	20	50.0	32	80.0	34	85.0
ระดับปานกลาง	20	50.0	7	17.5	6	15.0
ระดับควรปรับปรุง	0	0	1	2.5	0	0
กลุ่มควบคุม (n= 40)						
ระดับดี	31	77.5	29	72.5	31	77.5
ระดับปานกลาง	8	20	9	22.5	8	20
ระดับควรปรับปรุง	1	2.5	2	5	1	2.5

4.2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสศ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า

กลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสศ เท่ากับ 34.10 (SD 3.65) หลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 35.70 (SD 5.11) และระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นเป็น 37.30 (SD 5.52) ซึ่งจากการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 กลุ่ม โดยใช้ Repeated Measure one way ANOVA พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสศ ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F = 9.96$, $df = 2, 78$, $p - \text{value} = 0.001$) โดยพบว่าคะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) แต่คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง และหลังการทดลองกับระยะติดตามผล ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p = 0.051$, $p = 0.058$)

กลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสศ เท่ากับ 34.78 (SD 3.64) หลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยลดลงเป็น 33.83 (SD 4.62) และระยะติดตามผลลดลงเป็น 34.43 (SD 3.38) ซึ่งจากการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 กลุ่ม โดยใช้ Repeated Measure one way ANOVA พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสศ ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ไม่มีความแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ($F = 1.65$, $df = 1.69, 66.27$, $p - \text{value} = 0.20$) รายละเอียดดังที่แสดงในตารางที่ 4.9

ตารางที่ 4.9 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการปฏิเสศ ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ทักษะ การปฏิเสธ	กลุ่มทดลอง (n = 40)					กลุ่มควบคุม (n = 40)				
	$\bar{X}$	SD	Mean Difference	95% CI	p – value	$\bar{X}$	SD	Mean Difference	95% CI	p – value
ก่อนการทดลอง	34.10	3.650	1.60	-3.20 ถึง	0.051	34.78	3.641	0.95	-0.59 ถึง	0.390
หลังการทดลอง	35.70	5.110		0.007		33.83	4.629		2.49	
ก่อนการทดลอง	34.10	3.650	3.20	-5.29 ถึง	<0.001	34.78	3.641	0.35	-0.95 ถึง	1.000
ระยะติดตามผล	37.30	5.525		-1.10		34.43	3.381		1.65	
หลังการทดลอง	35.70	5.110	1.60	-3.23 ถึง	0.058	33.83	4.629	0.60	-1.66 ถึง	0.490
ระยะติดตามผล	37.30	5.525		0.39		34.43	3.381		0.46	
F = 9.96						F = 1.65				
df = 2 , 78						df = 1.69 ,66.27				
p – value = 0.001						p – value = 0.20				

4.3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิบัติ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า

ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 34.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.65 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ย 34.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.64 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.205$)

หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 35.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.11 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ย 33.83 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.63 ซึ่งกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 1.88 คะแนน และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยแล้วพบว่า ทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.045$)

ระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 37.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.52 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ย 34.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.38 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.003$) รายละเอียดดังที่แสดงในตารางที่ 4.10

ตารางที่ 4.10 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการปฏิบัติ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ทักษะชีวิต	$\bar{x}$	S.D	Mean	95% CI	t	p – value
ด้านทักษะการปฏิบัติ			Difference			
ก่อนการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	34.10	3.65	-0.67	-2.29 ถึง 0.94	-0.82	0.205
กลุ่มควบคุม	34.78	3.64				
หลังการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	35.70	5.11	1.88	-0.29 ถึง 4.04	1.72	0.045
กลุ่มควบคุม	33.83	4.63				
ระยะติดตามผล						
กลุ่มทดลอง	37.30	5.52	2.88	0.83 ถึง 4.91	2.80	0.003
กลุ่มควบคุม	34.43	3.38				

ส่วนที่ 5 คะแนนเฉลี่ยการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม ระหว่างก่อนการทดลอง และ หลังสิ้นสุดการทดลอง(ระยะติดตามผล) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

5.1 ผลการวิเคราะห์ระดับคะแนนแรงสนับสนุนทางสังคม ระหว่างกลุ่ม และภายในกลุ่ม พบว่า

ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง พบว่า แรงสนับสนุนจากเพื่อน มีคะแนนอยู่ในระดับดี ร้อยละ 77.5 ระดับปานกลาง ร้อยละ 17.5 และระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 5.0 ตามลำดับ แรงสนับสนุนจากครู มีคะแนนอยู่ในระดับดี ร้อยละ 67.5 ระดับปานกลาง ร้อยละ 27.5 และระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 5.0 ตามลำดับ แรงสนับสนุนจากผู้ปกครอง มีคะแนนอยู่ในระดับดี ร้อยละ 92.5 ระดับปานกลาง ร้อยละ 7.5 ไม่พบคะแนนในระดับควรปรับปรุง สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่า แรงสนับสนุนจากเพื่อน มีคะแนนอยู่ในระดับดี ร้อยละ 77.5 ระดับปานกลาง ร้อยละ 22.5 และไม่พบคะแนนในระดับควรปรับปรุง แรงสนับสนุนจากครู มีคะแนนอยู่ในระดับดี ร้อยละ 87.5 ระดับปานกลาง ร้อยละ 12.5 ไม่พบคะแนนในระดับควรปรับปรุง แรงสนับสนุนจากผู้ปกครอง มีคะแนนอยู่ในระดับดี ร้อยละ 87.5 ระดับปานกลาง ร้อยละ 12.5 ไม่พบคะแนนในระดับควรปรับปรุง

ระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง แรงสนับสนุนจากเพื่อน มีคะแนนอยู่ในระดับดี ร้อยละ 90.0 ระดับปานกลาง ร้อยละ 10.0 ไม่พบคะแนนในระดับปรับปรุง แรงสนับสนุนจากครู มีคะแนนอยู่ในระดับดี ร้อยละ 80.0 ระดับปานกลาง ร้อยละ 17.5 และระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 2.5 ตามลำดับ แรงสนับสนุนจากผู้ปกครอง มีคะแนนอยู่ในระดับดี ร้อยละ 92.5 ระดับปานกลาง ร้อยละ 7.5 ไม่พบคะแนนในระดับควรปรับปรุง สำหรับกลุ่มควบคุม แรงสนับสนุนจากเพื่อน มีคะแนนอยู่ในระดับดี ร้อยละ 80.0 ระดับปานกลาง ร้อยละ 17.5 และระดับปรับปรุง ร้อยละ 2.5 ตามลำดับ แรงสนับสนุนจากครู มีคะแนนอยู่ในระดับดี ร้อยละ 80 ระดับปานกลาง ร้อยละ 17.5 และระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 2.5 ตามลำดับ แรงสนับสนุนจากผู้ปกครอง มีคะแนนอยู่ในระดับดี ร้อยละ 85.0 ระดับปานกลาง ร้อยละ 15.0 และไม่พบคะแนนในระดับควรปรับปรุง รายละเอียดดังที่แสดงในตารางที่ 4.11

ตารางที่ 4.11 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคะแนนแรงสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระดับคะแนน	ก่อนการทดลอง						ระยะติดตามผล					
	เพื่อน		ครู		ผู้ปกครอง		เพื่อน		ครู		ผู้ปกครอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มทดลอง(n= 40)												
ระดับดี	31	77.5	27	67.5	32	92.5	80	90	32	80	37	92.5
ระดับปานกลาง	7	17.5	11	27.5	8	7.5	20	10	7	17.5	3	7.5
ระดับควรปรับปรุง	2	5.0	2	5	0	0	0	0	1	2.5	0	0
กลุ่มควบคุม(n= 40)												
ระดับดี	31	77.5	35	87.5	35	87.5	32	80	32	80	34	85
ระดับปานกลาง	9	22.5	5	12.5	5	12.5	7	17.5	7	17.5	6	15
ระดับควรปรับปรุง	0	0	0	0	0	0	1	2.5	1	2.5	0	0

5.2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยแรงสนับสนุนทางสังคม ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า

กลุ่มทดลอง แรงสนับสนุนจากเพื่อน ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 27.65 ในระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 29.48 เพิ่มขึ้น 1.83 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองและในระยะติดตามผล พบว่า มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.027$) แรงสนับสนุนจากครู ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 27.13 ในระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 28.50 เพิ่มขึ้น 1.38 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองและในระยะติดตามผล พบว่า มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.043$) แรงสนับสนุนจากผู้ปกครอง ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 29.08 ในระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 31.15 เพิ่มขึ้น 2.08 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองและในระยะติดตามผล พบว่า มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.025$) รายละเอียดดังที่แสดงในตารางที่ 4.12

กลุ่มควบคุม แรงสนับสนุนจากเพื่อน ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 26.68 ในระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 26.53 ลดลง 0.15 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองและในระยะติดตามผล พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.367$) แรงสนับสนุนจากครู ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 27.23 ในระยะ

ติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 26.63 ลดลง 0.60 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองและในระยะติดตามผล พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.109$) แรงสนับสนุนจากผู้ปกครอง ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 28.13 ในระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 27.46 ลดลง 0.67 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองและในระยะติดตามผล พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.055$) รายละเอียดดังที่แสดงในตารางที่ 4.12

ตารางที่ 4.12 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนแรงสนับสนุนทางสังคม ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แรงสนับสนุนทางสังคม	$\bar{X}$	S.D	Mean Difference	95% CI	t	p – value
กลุ่มทดลอง (n = 40)						
เพื่อน						
ก่อนการทดลอง	27.65	5.58	1.83	0.22 ถึง 3.43	2.293	0.027
ระยะติดตามผล	29.48	4.76				
ครู						
ก่อนการทดลอง	27.13	5.77	1.38	0.04 ถึง 2.70	2.090	0.043
ระยะติดตามผล	28.50	4.92				
ผู้ปกครอง						
ก่อนการทดลอง	29.08	5.39	2.08	0.28 ถึง 3.87	2.334	0.025
ระยะติดตามผล	31.15	4.69				
กลุ่มควบคุม (n = 40)						
เพื่อน						
ก่อนการทดลอง	26.68	5.00	-0.15	-1.03 ถึง 0.73	-0.341	0.367
ระยะติดตามผล	26.53	4.23				
ครู						
ก่อนการทดลอง	27.23	4.28	-0.60	-1.57 ถึง 0.37	-1.25	0.109
ระยะติดตามผล	26.63	4.05				
ผู้ปกครอง						
ก่อนการทดลอง	28.13	4.46	-0.67	-1.49 ถึง 0.15	-1.62	0.055
ระยะติดตามผล	27.46	4.06				

5.3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยแรงสนับสนุนทางสังคม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า

ก่อนการทดลอง แรงสนับสนุนจากเพื่อน ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 27.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.58 สำหรับกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ย 26.68 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.00 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.207$) แรงสนับสนุนจากครู ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 27.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.77 สำหรับกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ย 27.23 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.29 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.465$) แรงสนับสนุนจากผู้ปกครอง ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 29.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.39 สำหรับกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ย 28.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.31 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.446$) รายละเอียดดังที่แสดงในตารางที่ 4.13

ระยะติดตามผล แรงสนับสนุนจากเพื่อน ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 29.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.77 สำหรับกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ย 26.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.24 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.002$) แรงสนับสนุนจากครู ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 28.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.93 สำหรับกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ย 26.63 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.06 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.033$) แรงสนับสนุนจากผู้ปกครอง ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 3.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.69 สำหรับกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ย 28.05 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.77 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.001$) รายละเอียดดังที่แสดงในตารางที่ 4.13

ตารางที่ 4.13 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนแรงสนับสนุนทางสังคม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แรงสนับสนุนทางสังคม	$\bar{x}$	S.D	Mean Difference	95% CI	t	p – value
ก่อนการทดลอง						
เพื่อน						
กลุ่มทดลอง	27.65	5.58	0.97	-1.38 ถึง 3.33	0.823	0.207
กลุ่มควบคุม	26.68	5.00				
ครู						
กลุ่มทดลอง	27.13	5.77	-0.10	-2.36 ถึง 2.16	-0.088	0.465
กลุ่มควบคุม	27.23	4.29				
ผู้ปกครอง						
กลุ่มทดลอง	29.08	5.39	0.15	-2.02 ถึง 2.32	0.137	0.446
กลุ่มควบคุม	28.93	4.31				
ระยะติดตามผล						
เพื่อน						
กลุ่มทดลอง	29.48	4.77	2.95	0.94 ถึง 4.95	2.92	0.002
กลุ่มควบคุม	26.53	4.24				
ครู						
กลุ่มทดลอง	28.50	4.93	1.88	-0.13 ถึง 3.88	1.85	0.033
กลุ่มควบคุม	26.63	4.06				
ผู้ปกครอง						
กลุ่มทดลอง	31.15	4.69	3.10	1.20 ถึง 4.99	3.26	0.001
กลุ่มควบคุม	28.05	3.77				

ส่วนที่ 6 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ระหว่างก่อนการทดลอง และหลังสิ้นสุดการทดลอง(ระยะติดตามผล) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

6.1 ผลการวิเคราะห์ระดับคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของ ระหว่างกลุ่ม และภายในกลุ่ม พบว่า

ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ อยู่ในระดับดีร้อยละ 60.0 ระดับปานกลางร้อยละ 4.0 และไม่พบคะแนนในระดับควรปรับปรุง สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่า มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ อยู่ในระดับดีร้อยละ 67.5 ระดับปานกลาง ร้อยละ 32.5 และไม่พบคะแนนในระดับควรปรับปรุง

ระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ อยู่ในระดับดีร้อยละ 77.5 ระดับปานกลางร้อยละ 22.5 และไม่พบคะแนนในระดับควรปรับปรุง สำหรับกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ อยู่ในระดับดีร้อยละ 62.5 ระดับปานกลาง ร้อยละ 37.5 และไม่พบคะแนนในระดับควรปรับปรุง รายละเอียดดังที่แสดงในตารางที่ 4.14

ตารางที่ 4.14 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ระดับคะแนน	ก่อนการทดลอง		ระยะติดตามผล	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มทดลอง (n= 40)				
ระดับดี	24	60.0	31	77.5
ระดับปานกลาง	16	40.0	9	22.5
ระดับควรปรับปรุง	0	0	0	0
กลุ่มควบคุม (n= 40)				
ระดับดี	27	67.5	25	62.5
ระดับปานกลาง	13	32.5	15	37.5
ระดับควรปรับปรุง	0	0	0	0

6.2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า

กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 45.25 ในระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 47.08 เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง 1.83 คะแนน โดยเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.046$)

กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 37.37.25 ในระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 36.93 ลดลงมากกว่าก่อนการทดลอง 0.45 คะแนน โดยเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.147$) รายละเอียดดังที่แสดงในตารางที่ 4.15

ตารางที่ 4.15 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

พฤติกรรม การเล่นเกมนออนไลน์	$\bar{X}$	S.D	Mean Difference	95% CI	t	p – value
กลุ่มทดลอง (n = 40)						
ก่อนการทดลอง	45.25	6.42	1.83	0.04 ถึง 3.61	2.07	0.046
ระยะติดตามผล	47.08	6.72				
กลุ่มควบคุม (n = 40)						
ก่อนการทดลอง	44.40	6.21	-0.45	-1.29 ถึง 0.39	-1.05	0.147
ระยะติดตามผล	43.90	5.89				

6.3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า

ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 45.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.42 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ย 44.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.21 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.274$)

ระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 47.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.72 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ย 43.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.89 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.014$) รายละเอียดดังที่แสดงในตารางที่ 4.16

ตารางที่ 4.16 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

พฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์	$\bar{x}$	S.D	Mean Difference	95% CI	t	p – value
ก่อนการทดลอง						
กลุ่มทดลอง	45.25	6.42	0.85	-1.96 ถึง 3.66	0.602	0.274
กลุ่มควบคุม	44.40	6.21				
ระยะติดตามผล						
กลุ่มทดลอง	47.08	6.72	3.18	0.36 ถึง 5.98	2.24	0.014
กลุ่มควบคุม	43.90	5.89				

บทที่ 5

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยโดยการประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น สามารถอภิปรายผลตามสมมติฐานของการวิจัยได้ดังนี้

สมมติฐาน ข้อที่ 1. โปรแกรมสุขศึกษา มีผลทำให้เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่อไปนี้

- 1.1 การคิดอย่างมีวิจารณญาณ หลังสิ้นสุดการทดลอง ดีกว่าก่อนการทดลอง
- 1.2 ความภูมิใจในตนเอง หลังสิ้นสุดการทดลอง ดีกว่าก่อนการทดลอง
- 1.3 ทักษะการปฏิเสธ หลังสิ้นสุดการทดลอง ดีกว่าก่อนการทดลอง
- 1.4 แรงสนับสนุนทางสังคม หลังสิ้นสุดการทดลอง ดีกว่าก่อนการทดลอง
- 1.5 พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ หลังสิ้นสุดการทดลอง ดีกว่าก่อนการทดลอง

1.1 การคิดอย่างมีวิจารณญาณ หลังสิ้นสุดการทดลอง ดีกว่าก่อนการทดลอง

หลังการทดลองและระยะติดตามผล เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตด้านความคิด วิจารณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง กล่าวคือ ก่อนการทดลองมีคะแนนอยู่ในระดับดี ร้อยละ 2.5 หลังการทดลองเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 15.0 และระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 30.0 ซึ่งคะแนนเฉลี่ย ก่อนการทดลอง เท่ากับ 15.75 หลังการทดลอง เท่ากับ 16.95 ระยะติดตามผล เท่ากับ 19.03 ซึ่งหลังการทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง 1.20 คะแนน ส่วนระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง 3.30 คะแนน โดยเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.05$) เนื่องจากผู้วิจัยเก็บข้อมูลหลังการทดลองในวันสุดท้ายของการจัดกิจกรรมเข้าค่าย(X_2) ระยะเวลาของการเก็บข้อมูลก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ห่างกันเพียง 2 สัปดาห์ ซึ่งเป็นระยะเวลาที่สั้น ทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลอง ยังไม่เกิดการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ เพราะตามหลักการพัฒนาการคิดอย่างมีวิจารณญาณนั้น ผู้สอนต้องเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีโอกาสฝึกการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

(Gezi & Hadley, 1970 อ้างใน กรรณิกา สุวรรณศิลป์, 2546) ดังนั้นแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นกลุ่มทดลองต้องใช้ระยะเวลาในการพัฒนาการเรียนรู้ทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ เพราะเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p < 0.001$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นถึงผลของโปรแกรมสุขศึกษาที่ช่วยพัฒนาทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณให้กับกลุ่มทดลอง โดยในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมที่ประกอบไปด้วย การวิเคราะห์กรณีศึกษา ร่วมกันอภิปรายกลุ่ม ฝึกการวิเคราะห์ และให้นิยามปัญหา เพื่อให้สามารถวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ว่าปัญหานั้นมีสาเหตุมาจากปัจจัยใดบ้าง นอกจากนี้แล้ว ยังจัดกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนได้มีการประเมินผลข้อมูลจากเรื่องราวและเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกรณีศึกษาในวิดิทัศน์ ให้นักเรียนได้เลือกข้อคิดที่ได้ หรือแนวทางที่ได้จากกรณีศึกษาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป ดังนั้นกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้จัดขึ้นนี้ จึงส่งผลให้นักเรียนมีทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของกรมสุขภาพจิต (2543) ที่มีหลักสำคัญ 5 ประการ ได้แก่ การเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์เดิมของผู้เรียน การเรียนรู้ที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ อย่างต่อเนื่องและท้าทาย การเรียนรู้ที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนด้วยกัน และผู้เรียนกับผู้สอน ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นนี้นำไปสู่การขยายเครือข่ายความรู้ร่วมกันของทุกคน และการเรียนรู้ที่อาศัยการสื่อสารทุกรูปแบบ เช่น การพูด เขียน วาดภาพ การแสดงบทบาทสมมติ ฯลฯ เป็นต้น ช่วยนำไปสู่การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เกิดการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ วิเคราะห์ สังเคราะห์ และเกิดข้อสรุปหรือองค์ความรู้ โดยการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมที่เน้นประสบการณ์ด้านการแสดงความรู้สึของผู้เรียน ให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและโต้แย้งอย่างเต็มที่ ให้ผู้เรียนได้ฝึกหาข้อสรุปด้วยตนเอง โดยกระตุ้นให้ผู้เรียนฝึกคิด และผู้สอนจะคอยเพิ่มเติมความรู้ให้ผู้เรียน นอกจากนี้แล้ว ผู้สอนยังส่งเสริมให้ผู้เรียนได้นำความรู้ไปใช้ในการทำกิจกรรมทั้งในหรือนอกเวลาเรียน เพื่อให้เกิดความรู้ที่ฝังแน่นมากขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2543)

กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

กิจกรรม “วิเคราะห์กรณีศึกษา วัยรุ่นกับเกมออนไลน์” โดยกิจกรรมนี้ช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นพัฒนาทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งเกิดขึ้นจากการฝึกให้นักเรียนได้วิเคราะห์ปัญหาจากกรณีศึกษา พัฒนาความสามารถในกระบวนการทางความคิด โดยอาศัยความรู้ ความคิด เจตคติ ทักษะต่างๆ หรือประสบการณ์ เพื่อศึกษาทำความเข้าใจในข้อมูลสถานการณ์ เรื่องราว ซึ่งประกอบด้วย 1) การนิยามปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์

โดยสามารถระบุประเด็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นได้ 2) การวิเคราะห์ข้อมูล โดยสามารถเปรียบเทียบและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นได้ 3) การประเมินข้อมูล โดยสามารถตัดสินคุณค่าของข้อมูล ข้อดี/ข้อเสีย โดยใช้เกณฑ์ประกอบ และ 4) การประยุกต์ใช้ข้อมูล โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นได้ ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้การฉายวิทัศน์ที่มีเรื่องราวเกี่ยวกับพฤติกรรมของวัยรุ่น 2 คนที่มีลักษณะแตกต่างกัน คือ วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์ และวัยรุ่นที่ไม่เล่นเกม โดยเด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองในครั้งนี้ ได้ร่วมกันทำกิจกรรมอภิปรายกลุ่ม ฝึกการวิเคราะห์ และให้นิยามปัญหาที่เกิดขึ้น สามารถวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ว่าปัญหานั้นมีสาเหตุมาจากปัจจัยใดบ้าง นอกจากนี้แล้ว นักเรียนยังได้ฝึกการประเมินผลข้อมูล จากเรื่องราวและเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในวิทัศน์ และเลือกที่จะนำข้อคิด หรือแนวทางที่ได้จากข้อมูลเหล่านี้ ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตต่อไป

กิจกรรม “อิทธิพลของเกมต่อวัยรุ่น” เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนได้ฝึกกระบวนการคิดวิเคราะห์ถึงประโยชน์และโทษของการเล่นเกมออนไลน์ที่มีผลต่อวัยรุ่นในด้านต่าง ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อสังคม เช่น เด็กที่ติดเกมก่ออาชญากรรม ด้วยการปล้นฆ่า เพื่อหวังนำเงินมาเล่นเกม เป็นต้น และผลกระทบต่อตัวผู้เล่นเอง ได้แก่ ร่างกายทรุดโทรม เพราะพักผ่อนน้อย เนื่องจากเล่นเกมจนดึก มีพฤติกรรมก้าวร้าวเพราะเลียนแบบมาจากตัวละครบทบาทสมมติในเกม นอกจากนี้แล้วยังต้องมียค่าใช้จ่ายในการซื้อชั่วโมงเล่นเกม และผลกระทบที่สำคัญต่อวัยรุ่นที่เล่นเกม คือ มีผลการเรียนตกต่ำลง เนื่องจากเล่นเกมจนไม่ทำการบ้าน และไม่สนใจเรียน โดยจัดกิจกรรมผ่านฐานการเรียนรู้ 5 ฐาน ประกอบไปด้วย ฐานที่ 1 ผลดีของการเล่นเกม ฐานที่ 2 ผลเสียของการเล่นเกม ฐานที่ 3 สาเหตุของการติดเกม ฐานที่ 4 แนวทางการลดเวลาการเล่นเกม ฐานที่ 5 การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ ที่นำไปสู่การเล่นเกม

กิจกรรม “การใช้ชีวิต เงิน และเวลาว่าง อย่างสร้างสรรค์” กิจกรรมนี้ ฝึกให้นักเรียนรู้จักวางแผนการใช้ชีวิต เงิน และเวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยให้เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้สำรวจทบทวนและวิเคราะห์ การใช้ชีวิต การใช้เงิน และการใช้เวลาของตนเองในแต่ละวัน ที่นอกเหนือจากภารกิจประจำวันและการเรียน แล้ว แต่ละคนเลือกทำกิจกรรมใดบ้างที่ตนสนใจ ซึ่งการวิเคราะห์นี้จะทำให้นักเรียนได้ค้นพบว่า บางคนใช้เวลาให้หมดไปอย่างมีคุณค่ามีประโยชน์ แต่บางคนก็ปล่อยให้เวลาผ่านไปอย่างไร้คุณค่า และนำไปสู่การเล่นเกมออนไลน์ได้ การสำรวจทบทวน และวิเคราะห์การใช้ชีวิต เงิน และเวลา จะช่วยให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการใช้ชีวิต การใช้เงิน และการใช้เวลา รู้จักวางแผนในการใช้ชีวิตได้อย่างสมดุลมากขึ้น

1.2 ความภูมิใจในตนเอง หลังสิ้นสุดการทดลอง ดีวก่อนการทดลอง

หลังการทดลองและระยะติดตามผล เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเองดีกว่าก่อนการทดลอง กล่าวคือ ก่อนการทดลองมีคะแนนอยู่ในระดับดี ร้อยละ 7.5 หลังการทดลองเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 27.5 และระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 40.0 ซึ่งคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง เท่ากับ 44.35 และหลังการทดลอง เท่ากับ 46.05 ระยะติดตามผล เท่ากับ 46.85 ซึ่งหลังการทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง 1.70 คะแนน ส่วนระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง 2.50 คะแนน โดยเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.07$) เนื่องจากผู้วิจัยเก็บข้อมูลหลังการทดลองในวันสุดท้ายของการจัดกิจกรรมเข้าค่าย(X_2) ระยะเวลาของการเก็บข้อมูลก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ห่างกันเพียง 2 สัปดาห์ ซึ่งเป็นระยะเวลาที่สั้น ทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองจึงยังไม่เกิดการพัฒนาทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง เพราะพัฒนาการของความภูมิใจในตนเองขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะ บทบาทในสังคมของบุคคล และสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Kendler and Taylor อ้างใน นงลักษณ์ บุญไทย, 2539) ดังนั้นจึงต้องเว้นระยะเวลาในการเก็บข้อมูลออกไปอีก เพื่อเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้พัฒนาทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง โดยผ่านการยอมรับจากเพื่อน ครู ผู้ปกครอง และคนอื่นๆที่เกี่ยวข้อง เพราะเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล ก็พบว่ามีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.01$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้แสดงให้เห็นถึงผลของโปรแกรมสุขศึกษาที่ช่วยพัฒนาทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเองของกลุ่มทดลอง โดยสอดคล้องกับหลักการพัฒนาเจตคติแบบมีส่วนร่วมของกรมสุขภาพจิต(2543) ที่กล่าวว่า กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาเจตคติประกอบด้วย กิจกรรมในชั้นสร้างความรู้สึกและการเปิดเผยตนเอง ซึ่งสื่อหรือกิจกรรมที่นำมาใช้นั้นจะเน้นกระตุ้นความรู้สึกหรือชักจูงให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ การเปิดเผยตนเองนั้นก็จะเป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้แสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด ซึ่งอาจจะจัดในรูปแบบของการระดมสมองหรือการเขียนข้อความเพื่อแสดงความคิดเห็น โดยให้เหมาะสมกับผู้เรียนด้วยว่ามีความกล้าแสดงออกมากน้อยเพียงใด และในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมที่ฝึกให้เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้ค้นหาคุณค่าในตนเอง โดยการเปิดวิทัศน์เพื่อกระตุ้นความรู้สึก ก่อนการทำกิจกรรมกลุ่ม โดยให้แต่ละคนได้เขียนข้อดีข้อด้อยของตนเอง พร้อมผลัดกันเล่าเรื่องราวของตนเองให้กับเพื่อนในกลุ่มฟัง เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในกลุ่มย่อยเป็นกิจกรรมเพื่อสร้างการเปิดเผยตนเอง ส่งเสริมให้ทุกคนได้แสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด โดยพบว่าส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือและมีส่วนร่วมในกิจกรรม มีความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น และร่วมกันสรุปข้อคิดและแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม ซึ่งเป็นไปตามลักษณะของวัยรุ่นตอนต้น ที่จะให้ความสำคัญกับเพื่อนและสังคมนอกบ้านมาก และ

ต้องการการยอมรับจากเพื่อน (สุชา จันทน์เฒ, 2545) การวิจัยในครั้งนี้ได้จัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อสร้างให้เกิดการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ซึ่งจากการที่เด็กวัยรุ่นได้ค้นหาและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น จนเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ มองโลกในแง่ดี มีพลังหรือความเข้มแข็งในการจัดการควบคุมชีวิตของตนเองให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (วนิดา (ขาวมงคล) เอกแสงศรี, 2546) จึงส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง

กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

กิจกรรม “รู้จักตนเอง และรู้จักผู้อื่น” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนได้ค้นหาความสามารถ และมองเห็นคุณค่าในตนเอง เข้าใจว่าตนเองมีความสามารถ ยอมรับตนเอง เกิดความมั่นใจในความสามารถที่มีอยู่ รู้สึกมีคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง และพร้อมที่จะดูแลตนเองอย่างเหมาะสม นอกจากนี้แล้วยังต้องรู้จักเห็นคุณค่าของผู้อื่นด้วย ซึ่งจะช่วยให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยจากการสังเกตของผู้วิจัยขณะจัดกิจกรรม พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่จะมองเห็นแต่จุดด้อยของตนเอง โดยลืมมองจุดเด่น ดังนั้นผู้วิจัยจึงพยายามให้นักเรียนค้นหาจุดเด่นของตนเอง และภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ตัวแทนนักเรียนได้ออกมานำเสนอวิธีการค้นหาจุดเด่นของตนเอง และเป็นแบบอย่างให้กับนักเรียนคนอื่นๆ ในการนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองต่อไป

กิจกรรม “คุณค่าของชีวิต” เป็นกิจกรรมที่มุ่งให้นักเรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้คุณค่าของชีวิต ซึ่งทุกชีวิตที่เกิดมามีคุณค่า สามารถสร้างประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมได้ โดยเริ่มต้นมองถึงคุณค่าของตนเอง และคุณค่าของผู้อื่น เพื่อเรียนรู้และเข้าใจความเป็นจริงที่ว่า ชีวิตมีหลายมิติ มีคุณค่าซึ่งน่าเรียนรู้ ค้นหาคุณค่าของชีวิต ทำให้มองเห็นคุณค่าของตัวเองในการใช้เวลาที่จะทำกิจกรรมต่างๆ อย่างเกิดประโยชน์ และคุ้มค่าต่อการใช้ชีวิต นอกจากการเล่นเกมออนไลน์เพียงอย่างเดียว โดยผู้วิจัยได้ให้นักเรียนดูวิดีโอ เรื่อง “กำเนิดแห่งชีวิต” ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการปฏิสนธิ จนกระทั่งคลอดออกมาเป็นมนุษย์ ทำให้นักเรียนได้เห็นถึงคุณค่าแห่งชีวิตหนึ่งที่ชีวิตที่เกิดมาอยู่บนโลกนี้ และเมื่อนักเรียนดูจบแล้ว ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาแสดงความคิดเห็น ซึ่งจากการสังเกตพบว่า นักเรียนมีความรู้สึกทึ่งว่าชีวิตที่เกิดขึ้นมาบนโลกนี้เป็นความมหัศจรรย์ ที่ทุกคนควรให้ความสนใจและให้ความสำคัญต่อชีวิตทุกชีวิตบนโลกใบนี้ จากนั้นผู้วิจัยได้ให้นักเรียนดูวิดีโอ เรื่อง “ชีวิตของอ้อม” และเรื่อง “สามพี่น้องนักสู้” ซึ่งเรื่องชีวิตของอ้อมเป็นเนื้อหาเกี่ยวกับเด็กหญิงที่เกิดมามีโรคประจำตัวคือมีผิวหนังเป็นเกล็ด และหลุดลอกตลอดเวลา ไม่มีนิ้วมือ นิ้วเท้า ต้องใช้ชีวิตอย่างลำบาก ส่วนเรื่องสามพี่น้องนักสู้ มีเนื้อหาเกี่ยวกับนักเรียนสามคนพี่น้อง ที่หารายได้ให้กับครอบครัว และหาเงินเพื่อใช้เป็นทุนการศึกษาด้วยการชกมวย ซึ่งทั้งพี่น้องทั้งสามคน มีความอดทน และขยัน ซึ่ง

เป็นแบบอย่างที่ดีต่อเยาวชน จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่านักเรียนได้เห็นข้อแตกต่างของชีวิตในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ทำให้ได้เรียนรู้และเปรียบเทียบถึงความโชคชะตของตนเองที่เกิดขึ้นแล้วไม่พินิจ และไม่ลำบากเหมือนกับกรณีศึกษาจากวิดีโอ โดยพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการอภิปราย และมีความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น และร่วมกันสรุปข้อคิดและแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้

กิจกรรม “วางแผนชีวิตอย่างมีคุณค่า และการตั้งเป้าหมาย” เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนวางแผนชีวิตในอนาคตให้มีชีวิตที่ดี มีคุณค่าทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น ให้นักเรียนรู้ว่าวันข้างหน้านักเรียนต้องการบรรลุอะไร รู้ว่าวันนี้หรือในช่วงเวลาระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาวจะต้องทำอะไรบ้าง เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตนต้องการได้ ซึ่งการสร้างความมุ่งมั่นที่จะทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จตามเป้าหมายอย่างชัดเจน เป็นรูปธรรมจะช่วยสร้างความมั่นใจ และมีความเป็นไปได้สูง ซึ่งกิจกรรมนี้จะส่งผลให้นักเรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการวางแผนชีวิตในอนาคต โดยผู้วิจัยได้เพิ่มกิจกรรมการให้สัญญากับตนเอง และตั้งสัตย์ปฏิญาณในการลดพฤติกรรมการเล่นเกมส์ โดยให้นักเรียนเขียนและตั้งมั่นที่จะปฏิบัติตามที่ได้ให้สัญญาและตั้งสัตย์ปฏิญาณกับตนเอง

1.3 ทักษะการปฏิเสธ หลังสิ้นสุดการทดลอง ดีวก่อนการทดลอง

หลังการทดลองและระยะติดตามผล เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีทักษะการปฏิเสธดีกว่าก่อนการทดลอง กล่าวคือ ก่อนการทดลองมีคะแนนอยู่ในระดับดี ร้อยละ 2.5 หลังการทดลองเพิ่มขึ้น เป็นร้อยละ 15.0 และระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 22.5 ซึ่งคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง เท่ากับ 34.10 หลังการทดลอง เท่ากับ 35.70 ระยะติดตามผล เท่ากับ 37.30 ซึ่งหลังการทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง 1.60 คะแนน ส่วนในระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง 1.48 คะแนน โดยเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.051$) เนื่องจากผู้วิจัยเก็บข้อมูลหลังการทดลองในวันสุดท้ายของการจัดกิจกรรมเข้าค่าย(X_2) ระยะเวลาของการเก็บข้อมูลก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ห่างกันเพียง 2 สัปดาห์ ซึ่งเป็นระยะเวลาที่สั้น วัยรุ่นกลุ่มทดลองจึงยังไม่เกิดการพัฒนาทักษะการปฏิเสธ โดย ตามหลักของการเรียนรู้ ในทฤษฎีการเรียนรู้แบบการมีประสบการณ์ (Experiential Learning Theory) คอลบ (อ้างใน ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสวิง สุวรรณ, 2536 : 50 -53) ได้ให้ความเห็นว่า การเรียนรู้เป็นกระบวนการต่อเนื่องกัน เริ่มจากประสบการณ์ตรง (การได้ฝึกปฏิบัติ) การสะท้อนความคิดที่ได้จากการมีประสบการณ์(อภิปราย) การเกิดแนวคิดที่เป็นนามธรรม(การอ่าน) และการนำไปใช้ในสภาพจริง(การมีพฤติกรรม) ดังนั้นหากเว้นระยะเวลากการ

เก็บข้อมูล จะทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีทักษะการปฏิเสธเพิ่มมากขึ้น เพราะเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p < 0.001$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นผลมาจากการฝึกทักษะการปฏิเสธจากการแสดงบทบาทสมมติ ในสถานการณ์ที่นำไปสู่การเล่นเกม โดยผู้วิจัยได้ให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองฝึกการพูดปฏิเสธเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เพื่อนชวนโคดเรียน เพื่อไปเล่นเกม หรือเพื่อนชวนไปทำกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาทักษะพิสัยของกรมสุขภาพจิต (2543) ที่กล่าวว่า ต้องอาศัยเหตุการณ์ที่ตรงกับชีวิตจริงในการเรียนรู้ทักษะ นักเรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันในการวิเคราะห์ปัญหา ได้ความคิดรวบยอด ทั้งจากการฟัง บรรยาย จากการสังเกต การสาธิต การประเมินผลในกลุ่ม และการประเมินผลรวม นักเรียนได้มีโอกาสฝึกซ้ำๆ โดยการแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ต่างๆ จนทำให้นักเรียนมีทักษะเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการฝึกบทบาทสมมติ เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการฝึกทักษะ (กรมสุขภาพจิต, 2543)

กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาทักษะการปฏิเสธ ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

กิจกรรม “อิทธิพลของเกมต่อวัยรุ่น” นอกจากเป็นกิจกรรมที่ทำให้ นักเรียนได้ฝึกกระบวนการคิดวิเคราะห์ถึงประโยชน์และโทษของการเล่นเกมออนไลน์ที่มีผลต่อวัยรุ่นแล้ว ยังมีกิจกรรมฐานการเรียนรู้ 5 ฐาน ประกอบไปด้วย ฐานที่ 1 ผลดีของการเล่นเกม ฐานที่ 2 ผลเสียของการเล่นเกม ฐานที่ 3 สาเหตุของการติดเกม ฐานที่ 4 แนวทางการลดเวลาการเล่นเกม ฐานที่ 5 การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ ที่นำไปสู่การเล่นเกม ซึ่งในกิจกรรมฐานการเรียนรู้ฐานที่ 5 การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ ที่นำไปสู่การเล่นเกม และฝึกทักษะการปฏิเสธ ซึ่งฐานนี้ได้ให้นักเรียนฝึกทักษะการปฏิเสธ ผ่านบทบาทสมมติ โดยให้นักเรียนฝึกการพูดปฏิเสธเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เพื่อนชวนโคดเรียน เพื่อไปเล่นเกม หรือเพื่อนชวนไปทำกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยผู้วิจัยบรรยายนำถึงหลักการปฏิเสธ 3 ขั้นตอน ได้แก่ การใช้ความรู้สึกอ้างเหตุผลประกอบ การขอปฏิเสธโดยขอความเห็นชอบเพื่อรักษาน้ำใจผู้ชวน และการหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้หรือสบประมาท จากนั้นแบ่งกลุ่มย่อย 3 - 4 คน เพื่อทำการแสดงบทบาทสมมติ โดยให้คนที่ 1 เป็นผู้ชวน คนที่ 2 เป็นผู้ปฏิเสธ และคนที่ 3 และ 4 เป็นผู้ประเมินการแสดงบทบาทของเพื่อนว่าการปฏิเสธที่เห็นประสบผลสำเร็จหรือไม่ เพราะอะไร การพูดปฏิเสธที่เห็นถูกต้องตามหลักหรือไม่ เพราะอะไร เมื่อครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้วิจัยสรุปแนวทางการนำข้อคิดไปใช้ในชีวิตประจำวัน

1.4 แรงสนับสนุนทางสังคม หลังสิ้นสุดการทดลอง ดีวก่อนการทดลอง

ระยะติดตามผล(หลังการทดลอง 1 เดือน) เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้รับแรงสนับสนุน ดีวก่อนการทดลอง กล่าวคือ แรงสนับสนุนจากเพื่อน ก่อนการทดลอง มีคะแนนอยู่ในระดับดี

ร้อยละ 77.5 ระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 90.0 มีคะแนนเฉลี่ย ก่อนการทดลอง เท่ากับ 27.65 ระยะติดตามผล เท่ากับ 29.48 ซึ่งระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง 1.83 คะแนน โดยเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล พบว่า มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.027$) สำหรับแรงสนับสนุนจากครู ก่อนการทดลอง มีคะแนนอยู่ในระดับดี ร้อยละ 67.5 ระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 80.0 มีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง เท่ากับ 27.13 ระยะติดตามผล เท่ากับ 28.50 ซึ่งระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง 1.38 คะแนน โดยเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล พบว่า มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.043$) และในส่วนของแรงสนับสนุนจากผู้ปกครอง ก่อนการทดลอง มีคะแนนอยู่ในระดับดี ร้อยละ 80 ระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 92.5 มีคะแนนเฉลี่ย ก่อนการทดลอง เท่ากับ 29.08 ระยะติดตามผล เท่ากับ 31.15 ซึ่งระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง 2.08 คะแนน โดยเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองและในระยะติดตามผล พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.025$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยเกิดจากการที่ผู้วิจัยจัดประชุมชี้แจงกับครูประจำชั้น ครูที่ปรึกษา และผู้ปกครอง มีผลทำให้เกิดการสนับสนุนจากผู้ปกครอง และครู ด้วยการให้ความรัก ความเอาใจใส่ และส่งเสริมสนับสนุนทรัพยากรหรือวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ในการทำกิจกรรมต่างๆ ของวัยรุ่น สำหรับแรงสนับสนุนทางสังคมจากกลุ่มเพื่อน ผู้วิจัยได้กระตุ้นให้เกิดการรวมกลุ่มกับเพื่อนๆ ในโรงเรียน เพื่อทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ในช่วงเย็นหลังเลิกเรียน หรือวันหยุดเสาร์ - อาทิตย์ ซึ่งสอดคล้องกับ Pender (1996) (อ้างใน สุปรียา ดันสกุล, 2548) ที่กล่าวว่าแหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคมมาจากกลุ่มที่มีความผูกพันกันตามธรรมชาติ ได้แก่ ครอบครัว เช่น บิดา และมารดา คอยดูแลช่วยเหลือบุตร ให้กำลังใจ และให้คำแนะนำแก่บุตร นอกจากนี้แล้วยังมีกลุ่มเพื่อนจะมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง สามารถให้คำแนะนำในการแก้ปัญหาที่คล้ายคลึงกันที่เพื่อนเคยประสบมาก่อน ซึ่งแรงสนับสนุนทางสังคมมีส่วนช่วยให้ผู้ได้รับแรงสนับสนุนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการปฏิบัติตัวดีขึ้น (สุปรียา ดันสกุล, 2548)

กิจกรรมที่ใช้ในการในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อทำให้เกิดการสนับสนุนทางสังคมกับกลุ่มทดลอง ได้แก่

แรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้ปกครอง ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้ความรู้กับผู้ปกครอง โดยการแจกคู่มือสำหรับผู้ปกครอง และการสัมภาษณ์ หัวข้อเรื่อง “รู้เท่าทันโลกออนไลน์ เพื่อเข้าใจลูกกรัก” และหัวข้อเรื่อง “บทบาทในการดูแลลูกให้เล่นเกมอย่างรับผิดชอบ” เพื่อให้ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานในสภาพปัญหาเด็กติดเกม สาเหตุของการติดเกม ประโยชน์ และผลเสียจากการเล่นเกม ซึ่งจะทำให้ผู้ปกครองเข้าใจปัญหา และสามารถพูดคุยกับลูกได้อย่าง

ถูกต้องและเหมาะสม นอกจากนี้แล้ว ผู้ปกครองก็ได้ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการได้ช่วยเหลือลูกที่ติดเกมของวิทยาการที่เคยเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ และผ่านประสบการณ์นี้มาก่อน ซึ่งช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครองทราบถึงแนวทางการแก้ไขปัญหา และการนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับครอบครัวของตนเอง

แรงสนับสนุนทางสังคมจากกลุ่มเพื่อน ผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือโรงเรียน เพื่อส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลอง รวมกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และเป็นประโยชน์ โดยพบว่า โรงเรียนและองค์การบริหารส่วนตำบลได้ร่วมมือจัดโครงการแข่งขันกีฬาฟุตบอลชิงชนะเลิศระดับตำบล ซึ่งทำให้นักเรียนได้รวมกลุ่มกันเพื่อฝึกซ้อมทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอลในช่วงเย็นหลังเลิกเรียน และวันหยุดเสาร์ – อาทิตย์

แรงสนับสนุนทางสังคมจากครูและโรงเรียน ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้ความรู้กับครูประจำชั้นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมีบทบาทหน้าที่ดูแลเด็กนักเรียนอย่างใกล้ชิดตลอด ระยะเวลาที่นักเรียนมาโรงเรียน โดยผู้วิจัยได้เข้าร่วมในการประชุมครูประจำชั้นของโรงเรียน และแจกเอกสาร “บทบาทครูในการป้องกันและแก้ไขปัญหาคิดเกม” พร้อมทั้งร่วมกันอภิปรายเสนอแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาคิดเกมของนักเรียนในโรงเรียน

1.5 พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ หลังสิ้นสุดการทดลอง ดีวก่อนการทดลอง

ระยะติดตามผล(หลังการทดลอง 1 เดือน) เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ดีวก่อนการทดลอง กล่าวคือ ก่อนการทดลอง มีคะแนนอยู่ในระดับดี ร้อยละ 60.0 ระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 77.5 ซึ่งคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง เท่ากับ 45.25 ระยะติดตามผล เท่ากับ 47.08 ซึ่งระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง 1.83 คะแนน โดยเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล พบว่า มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p < 0.046$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยเกิดจากการที่ผู้วิจัยเข้าไปติดตามผลจากการรวมกลุ่ม และกระตุ้นให้เกิดสร้างการรวมตัวกันของเด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลอง เพื่อการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ทดแทนการเล่นเกมออนไลน์ ซึ่งผลปรากฏว่านักเรียนได้จัดตั้งชมรมฟุตบอลขึ้น โดยมีการนัดหมายให้สมาชิกกลุ่ม ได้มาร่วมฝึกซ้อมทักษะกีฬาฟุตบอลทุกวันในช่วงเวลาหลังเลิกเรียน ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากโรงเรียนในการจัดหาครูฝึกสอนทักษะการเล่นฟุตบอลให้กับกลุ่มทดลอง และผู้ปกครองได้สนับสนุนอุปกรณ์กีฬาฟุตบอล รวมทั้งผู้ปกครองร่วมกับองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ได้จัดกิจกรรม “ลานกีฬา เพื่อเด็กและเยาวชน” ขึ้นเพื่อสนับสนุนให้มีสถานที่ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์อย่างต่อเนื่อง ของวัยรุ่นในชุมชน

สมมติฐาน ข้อที่ 2. หลังสิ้นสุดการทดลอง โปรแกรมสุขศึกษามีผลทำให้เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่อไปนี้

2.1 วัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

ก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.454$) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 1.9 คะแนน และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณแล้วพบว่า ทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.029$) ส่วนในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 3.00 คะแนน โดยเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณแล้วพบว่า ทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.002$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมสุขศึกษามีผลทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

2.2 วัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีความภูมิใจในตนเอง ดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

ก่อนการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.403$) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 2.22 คะแนน และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.011$) ส่วนในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 2.75 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.007$) แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสุขศึกษามีผลทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเองดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

2.3 วัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีทักษะการปฏิเสธ ดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

ก่อนการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.205$) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 1.88 คะแนน และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยแล้วพบว่า ทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.045$) ส่วนในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 2.88 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน

พบว่า ทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.003$) แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมสุขศึกษามีผลทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีทักษะการปฏิเสธดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

2.4 วัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีแรงสนับสนุนทางสังคม ดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

- แรงสนับสนุนจากเพื่อน ก่อนการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.207$) ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 2.95 คะแนน และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.002$)

- แรงสนับสนุนจากครู ก่อนการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.465$) ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 1.88 คะแนน และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.033$)

- แรงสนับสนุนจากผู้ปกครอง ก่อนการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.446$) ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 2.95 คะแนน และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.001$) จากข้อมูลของแรงสนับสนุนทางสังคมแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมสุขศึกษามีผลทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีแรงสนับสนุนทางสังคม ดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

2.5 วัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 45.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.42 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ย 44.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.21 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.274$) และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 47.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.72 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ย 43.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.89 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 3.18 คะแนน และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.014$) แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมสุขศึกษามีผลทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

บทที่ 6

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ใช้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม จำนวน 80 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 40 คน และกลุ่มควบคุม 40 คน รวบรวมข้อมูล 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลภายหลังการทดลอง 1 เดือน รวมระยะเวลาในการวิจัยต่อเนื่องกันรวม 6 สัปดาห์ และนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มทดลอง เป็นเพศชาย ร้อยละ 60.0 และเพศหญิง ร้อยละ 40.0 ส่วนกลุ่มควบคุม เป็นเพศชาย ร้อยละ 62.5 และเพศหญิง ร้อยละ 37.5 ตามลำดับ กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่อายุ 14 ปี ร้อยละ 37.5 และ อายุ 13 ปี ร้อยละ 32.5 ตามลำดับ สำหรับกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่อายุ 15 ปี ร้อยละ 40.0 และ อายุ 14 ปี ร้อยละ 30.0 อายุเฉลี่ยเท่ากับ 14.05 ปี กลุ่มทดลอง กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้น ม. 1 ร้อยละ 25.0 ม.2 ร้อยละ 30.0 และ ม. 3 ร้อยละ 45.0 ตามลำดับ สำหรับกลุ่มควบคุม กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้น ม.1 ร้อยละ 25.0 ม. 2 ร้อยละ 35.0 และ ม. 3 ร้อยละ 40.0 ตามลำดับ กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่มีค่าใช้จ่ายอยู่ที่ 30 – 50 บาทต่อวัน ร้อยละ 82.5 ซึ่งค่าใช้จ่ายต่ำสุดต่อวันอยู่ที่ 20 บาท และสูงสุดต่อวันอยู่ที่ 70 บาท ส่วนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่ค่าใช้จ่ายอยู่ที่ 30 – 50 บาทต่อวัน ร้อยละ 60.0 ซึ่งค่าใช้จ่ายต่ำสุดต่อวันอยู่ที่ 40 บาท และสูงสุดต่อวันอยู่ที่ 100 บาท กลุ่มทดลอง ชอบเล่นเกมชนิดเกมยิงต่อสู้ ร้อยละ 45.0 เช่น เกม SF เป็นต้น และกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่ก็ชื่นชอบเล่นเกมชนิดเกมยิงต่อสู้ ร้อยละ 55.0 โดยกลุ่มทดลอง ชอบเล่นเกมที่ร้านเกม ร้อยละ 70.0 และเล่นเกมที่บ้าน ร้อยละ 20.0 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุม ชอบเล่นเกมที่ร้านเกมร้อยละ 60.0 และ เล่นเกมที่บ้าน ร้อยละ 27.5

ตามลำดับช่วงเวลาที่ชอบเล่นเกม กลุ่มทดลอง ชอบเล่นเกมในช่วงวันหยุดเสาร์ – อาทิตย์ ร้อยละ 62.5 และหลักเลิกเรียน ร้อยละ 22.5 ส่วนกลุ่มควบคุม ชอบเล่นเกมในช่วงวันหยุดเสาร์ – อาทิตย์ ร้อยละ 50.0 และช่วงหลังเลิกเรียน ร้อยละ 35.0 ตามลำดับ กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเล่นเกมน้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อครั้ง ร้อยละ 52.5 และ กลุ่มควบคุม ใช้เวลาในการเล่นเกมน้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อครั้ง ร้อยละ 62.5 กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเล่นเกมติดต่อกันนาน 4 – 6 ชั่วโมง ร้อยละ 35.0 ส่วนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เล่นเกมติดต่อกันนาน 2 – 4 ชั่วโมง ร้อยละ 42.5 โดยกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เล่นเกมออนไลน์ 1 – 2 ครั้งต่อวัน ร้อยละ 92.5 และส่วนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่ก็เล่นเกมออนไลน์ 1 – 2 ครั้งต่อวัน ร้อยละ 72.5 กลุ่มทดลอง มีค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมน้อยกว่า 25 บาท ต่อครั้ง ร้อยละ 52.5 น้อยกว่า 25 บาท ต่อครั้ง ร้อยละ 27.5 และบางส่วนไม่มีค่าใช้จ่าย เนื่องจากเล่นที่บ้านของตนเอง ร้อยละ 12.5 และมีค่าใช้จ่ายมากกว่า 50 บาท ต่อครั้ง ร้อยละ 7.5 สำหรับกลุ่มควบคุม มีค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมน้อยกว่า 25 บาท ต่อครั้ง ร้อยละ 40.0 ไม่มีค่าใช้จ่าย เนื่องจากเล่นที่บ้านของตนเอง ร้อยละ 27.5 มีค่าใช้จ่ายน้อยกว่า 25 บาท ต่อครั้ง ร้อยละ 20.0 และ มีค่าใช้จ่ายมากกว่า 50 บาท ต่อครั้ง ร้อยละ 12.5 ตามลำดับ กลุ่มทดลอง พบว่า ส่วนใหญ่เล่นเกมมาแล้ว เป็นเวลามากกว่า 1 ปี ร้อยละ 70.0 เล่นมาแล้วไม่เกิน 6 เดือน ร้อยละ 17.5 และเล่นมาแล้วมากกว่า 6 เดือน ถึง 1 ปี ร้อยละ 12.5 ตามลำดับ สำหรับในกลุ่มควบคุม พบว่าส่วนใหญ่ เล่นเกมมาแล้วเป็นเวลา มากกว่า 1 ปี ร้อยละ 57.5 เล่นมาแล้วมากกว่า 6 เดือน ถึง 1 ปี ร้อยละ 30.0 และ เล่นมาแล้ว ไม่เกิน 6 เดือน ร้อยละ 12.5 ตามลำดับ

1.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทักษะชีวิตด้านความคิด วิจารณ์ (Critical thinking)

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ เท่ากับ 15.75 (SD 4.03) หลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 16.95 (SD 4.73) และระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นเป็น 19.05 (SD 5.16) ซึ่งจากการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 กลุ่ม โดยใช้ Repeated Measure one way ANOVA พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F = 11.13$, $df = 1.56, 61.14$, $p - \text{value} = 0.001$) โดยพบว่าคะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) แต่คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง และหลังการทดลองกับระยะติดตามผล ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p = 0.050$) สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ เท่ากับ 15.65 (SD 3.75) หลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยลดลงเป็น

15.05 (SD 4.06) และระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นเป็น 16.05 (SD 3.84) ซึ่งจากการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 กลุ่ม โดยใช้ Repeated Measure one way ANOVA พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ไม่มีความแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ($F = 3.16$, $df = 2, 78$, $p - \text{value} = 0.050$)

1.3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง (Self - esteem)

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง เท่ากับ 44.35 (SD 4.04) หลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 46.08 (SD 4.44) และระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นเป็น 46.85 (SD 5.15) ซึ่งจากการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 กลุ่ม โดยใช้ Repeated Measure one way ANOVA พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเองระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F = 6.49$, $df = 1.69$, 65.93 , $p - \text{value} = 0.010$) โดยพบว่า คะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.010$) แต่คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง และหลังการทดลองกับระยะติดตามผล ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p = 0.480$) สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง เท่ากับ 44.58 (SD 4.08) หลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยลดลงเป็น 43.83 (SD 4.19) และระยะติดตามผลลดลงเป็น 44.10 (SD 4.61) ซึ่งจากการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 กลุ่ม โดยใช้ Repeated Measure one way ANOVA พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ไม่มีความแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ($F = 1.67$, $df = 2, 78$, $p - \text{value} = 0.19$)

1.4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทักษะการปฏิเสธ (Refusal skills)

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธ เท่ากับ 34.10 (SD 3.65) หลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 35.70 (SD 5.11) และระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นเป็น 37.30 (SD 5.52) ซึ่งจากการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 กลุ่ม โดยใช้ Repeated Measure one way ANOVA พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธ ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

0.05 ($F = 9.96$, $df = 2, 78$, $p - \text{value} = 0.001$) โดยพบว่าคะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) แต่คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง และหลังการทดลองกับระยะติดตามผล ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p = 0.051$, $p = 0.058$) สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธ เท่ากับ 34.78 (SD 3.64) หลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยลดลงเป็น 33.83 (SD 4.62) และระยะติดตามผลลดลงเป็น 34.43 (SD 3.38) ซึ่งจากการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 กลุ่ม โดยใช้ Repeated Measure one way ANOVA พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธ ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ไม่มีความแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ($F = 1.65$, $df = 1.69, 66.27$, $p - \text{value} = 0.20$)

1.5 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนแรงสนับสนุนทางสังคม

ผลการศึกษา กลุ่มทดลอง พบว่า แรงสนับสนุนจากเพื่อน ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 27.65 ในระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 29.48 เพิ่มขึ้น 1.83 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองและในระยะติดตามผล พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p = 0.027$) แรงสนับสนุนจากครู ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 27.13 ในระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 28.50 เพิ่มขึ้น 1.38 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองและในระยะติดตามผล พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p = 0.043$) แรงสนับสนุนจากผู้ปกครอง ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 29.08 ในระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 31.15 เพิ่มขึ้น 2.08 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองและในระยะติดตามผล พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p = 0.025$) สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่า แรงสนับสนุนจากเพื่อน ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 26.68 ในระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 26.53 ลดลง 0.15 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองและในระยะติดตามผล พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p = 0.367$) แรงสนับสนุนจากครู ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 27.23 ในระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 26.63 ลดลง 0.60 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองและในระยะติดตามผล พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p = 0.109$) แรงสนับสนุนจากผู้ปกครอง ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 28.13 ในระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 27.46 ลดลง 0.67 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองและในระยะติดตามผล พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p = 0.055$)

1.6 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 45.25 ในระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 47.08 เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง 1.83 คะแนน โดยเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p < 0.046$) สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 37.37.25 ในระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 36.93 ลดลงมากกว่าก่อนการทดลอง 0.45 คะแนน โดยเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p = 0.147$)

2. ข้อเสนอแนะ

2.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

2.1.1 การใช้โปรแกรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม พบว่า นักเรียนมีทักษะชีวิตเพิ่มมากขึ้น และสามารถปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ได้ ดังนั้นครูสามารถนำรูปแบบของการจัดกิจกรรมไปบูรณาการกับการจัดการเรียนรู้ให้กับนักเรียน ในรายวิชาที่เกี่ยวข้อง เช่น วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา เป็นต้น

2.1.2 ผู้ที่จะดำเนินการจัดโปรแกรมสุขศึกษา ต้องพัฒนาทักษะการเป็นวิทยากร และมีทักษะการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับนักเรียนในเบื้องต้น เช่น ทักษะการบรรยาย ทักษะการเป็นผู้นำอภิปราย ทักษะการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น

2.1.3 ควรเลือกกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับพัฒนาการของวัยรุ่น และควรมีกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อไม่ให้นักเรียนเกิดความเบื่อหน่ายและขาดความกระตือรือร้นในการเรียนรู้

2.1.4 การให้นักเรียนร่วมกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ และสร้างสรรค์ จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนยังคงมีทักษะชีวิต และพฤติกรรมการเล่นเกมยังคงอยู่ในระดับที่ดี เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะเข้ามาแทนที่พฤติกรรมการเล่นเกม เช่น กิจกรรมแข่งขันฟุตบอล กิจกรรมการประกวดวงดนตรี ร้องเพลง เป็นต้น

2.1.5 การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตนอกห้องเรียน โดยการจัดกิจกรรมนอกค่ายในครั้งนี้ ช่วยให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งส่งผลให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่ดี และนำไปสู่การเสริมสร้างทักษะชีวิตต่อไป

2.1.6 การจัดกิจกรรมนอกค่ายในครั้งนี้ มีตารางทำกิจกรรมที่ต่อเนื่องกันตลอด ทำให้นักเรียนเกิดความเมื่อยล้าต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้นในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป ควรลดกิจกรรมบางกิจกรรมลง เช่น กิจกรรม “Innovation 1-3” ที่ให้นักเรียนรวมกลุ่มเพื่อการสร้างสิ่งประดิษฐ์ ภายใต้เงื่อนไขที่กำหนดให้ ซึ่งมีการจัดกิจกรรมครั้ง 3 ครั้ง ซึ่งควรลดลงให้เหลือเพียงครั้งเดียว เป็นต้น เพื่อกระชับเวลา และให้มีเวลาว่างสำหรับพักเพื่อผ่อนคลายก่อนการเริ่มทำกิจกรรมใหม่ เพื่อจะช่วยลดความเมื่อยล้าของนักเรียนลงได้

2.1.7 การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและชุมชน เป็นปัจจัยสนับสนุนให้การปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนประสบผลสำเร็จ เช่น ผู้ปกครองให้กำลังใจ และสนับสนุนทรัพยากรในการทำกิจกรรมของวัยรุ่น องค์กรบริหารส่วนตำบลเป็นเจ้าภาพในการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาฟุตบอล ชิงทุนการศึกษา การประกวดวงดนตรี ประกวดร้องเพลง เป็นต้น

2.1.8 ปัญหาเด็กติดเกมออนไลน์ เป็นปัญหาที่มีผลเสีย ทั้งต่อสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคม ดังนั้นทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะบุคลากรด้านสุขภาพ ควรตระหนัก และให้ความสำคัญที่จะต้องร่วมมือกันหาแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาการติดเกมออนไลน์ของเด็กและเยาวชนไทยดังกล่าวนี้ ซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า หากให้นักเรียน ครู และผู้ปกครอง หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้มีส่วนในการรับรู้ปัญหา ร่วมกันคิดวิธีการแก้ปัญหา และกำหนดเป้าหมายร่วมกัน ส่งผลให้เกิดการยอมรับ รู้สึกเป็นเจ้าของปัญหาร่วมกัน และเกิดความตระหนักต่อปัญหาการติดเกมออนไลน์ของเยาวชนในพื้นที่ ทำให้เกิดการป้องกันและแก้ไขปัญหาการติดเกมออนไลน์อย่างมีส่วนร่วม

2.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยในเด็กวัยรุ่นกลุ่มอื่นๆ เช่น นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย หรือ วัยรุ่นนอกระบบการศึกษา เนื่องจากพบสถิติการติดเกมในกลุ่มเหล่านี้เช่นเดียวกัน

2.2.2 ควรศึกษาการนำทฤษฎีแบบจำลองการเปลี่ยนแปลง/ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง(Transtheoretical Model/Stages of Change)มาประยุกต์ใช้ในการปรับพฤติกรรมติดเกมของวัยรุ่น โดยศึกษาพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของวัยรุ่นแต่ละคน แล้วเลือกจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วง

2.2.3 ควรมีการศึกษาการนำเด็กวัยรุ่นที่สามารถเล่นเกมได้ มาเป็นตัวอย่างหรือตัวอย่างในการปรับพฤติกรรมการเล่นเกมของวัยรุ่นคนอื่นๆ ตามแนวคิดของทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory : SCT)

2.2.4 ควรนำวิธีการของผู้ปกครองที่สามารถปรับพฤติกรรมการเล่นเกมของบุตรได้ประสบความสำเร็จ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของเด็กวัยรุ่น ตามแนวคิดของทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory : SCT)

2.2.5 การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตให้กับนักเรียนในโรงเรียน ควรวางแผนให้เหมาะสมและสอดคล้องกับปฏิทินการศึกษาของโรงเรียน เช่น ไม่ตรงกับช่วงที่มีการจัดสอบของนักเรียน เป็นต้น เพื่อไม่ให้มีผลกระทบต่อการเรียนการสอนของครูและนักเรียน

2.2.6 เพื่อการแก้ปัญหาในระยะยาว และมีความยั่งยืน ควรเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาการติดเกมออนไลน์เข้ามามีส่วนร่วม เช่น ผู้ปกครอง ร้านเกม บุคลากรด้านสุขภาพ หน่วยงานในท้องถิ่น ฯลฯ โดยให้ทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาคติเกมออนไลน์ของวัยรุ่น ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดโครงการ

การประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์ของวัยรุ่น
 AN APPLICATION OF LIFE SKILLS AND SOCIAL SUPPORT TO MODIFY ADOLESCENTS
 ONLINE GAME PLAYING BEHAVIOR

รวิชัย เอกสันติ 4936387 PHPH/M

วท.ม. (สาขารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: สุปรียา ตันสกุล, ค.ศ., สุนีย์ ละกำป็น, กศ.ศ.,
 กมลมาลย์ วัฒนเศรษฐ์สิน, ศ.ค.

บทสรุปแบบสมบูรณ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กระแสโลกาภิวัตน์ในปัจจุบันกำลังแผ่ขยายครอบคลุมไปทั่วโลก ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้าน รวมทั้งความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ โดยเฉพาะเทคโนโลยีด้านคอมพิวเตอร์ที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง มีการติดต่อสื่อสารผ่านทางเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เกิดเป็นการติดต่อสื่อสารแบบไร้พรมแดน ซึ่งปัจจุบันพบว่ามีจำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ตทั่วโลกสูงถึง 1,093 ล้านคน โดยในจำนวนนี้เป็นประชากรที่อยู่ในทวีปเอเชียมากที่สุด 36 เปอร์เซ็นต์ หรือประมาณ 389 ล้านคน และในประเทศไทยมีผู้ใช้อินเทอร์เน็ต 8.4 ล้านคน ปี พ.ศ.2543 – 2550 มีการเติบโตของการใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยสูงถึง 266 เปอร์เซ็นต์ (ที่มา: www.internetworldstats.com) จากการที่ประเทศไทยมีแนวโน้มในการใช้อินเทอร์เน็ตสูงอย่างรวดเร็ว ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ใช้อินเทอร์เน็ตในด้านต่างๆ เช่น การค้นคว้าหาข้อมูล การดูหนัง การฟังเพลง เล่นเกม เป็นต้น และจากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ เมื่อปี พ.ศ. 2546 พบว่าในประเทศไทยมีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตประมาณ 6.5 ล้านคน ซึ่งในจำนวนนี้มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเล่นเกมนออนไลน์ถึง 3.68 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 56.61 ของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตทั้งหมด และจากการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับเกมนออนไลน์ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ(2546) พบว่าร้อยละ 59 ของประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปเล่นเกมนออนไลน์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นันทวิสต์

สหชัยรุ่งเรือง (2549) ที่พบว่าพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ตามช่วงอายุที่เริ่มเล่นจำแนกตามกลุ่มอายุ โดยกลุ่มอายุแรกที่พบคือ 10 – 15 ปี และการศึกษาของกิตติศักดิ์ หาญกล้า (2548) ที่ศึกษาการรับรู้ผลกระทบจากสื่อเกมออนไลน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี พบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาเริ่มเล่นเกมออนไลน์ที่บ้านเมื่ออยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1–3 จากสถิติดังกล่าว จะเห็นได้ว่ากลุ่มที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นอายุระหว่าง 10 -15 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงการศึกษาระดับประถมศึกษาตอนปลาย จนถึงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นส่วนใหญ่

การศึกษาวิจัยปัญหาการติดเกมที่ผ่านมาส่วนใหญ่ให้ความสนใจเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล แต่ปัจจุบันพบว่าปัญหาการติดเกมออนไลน์ได้แผ่ขยายไปสู่จังหวัดอื่นๆ ที่มีลักษณะเป็นเขตเมือง ซึ่งจังหวัดนครราชสีมาก็ถือได้ว่ามีความเจริญ และมีลักษณะเป็นเขตเมืองเช่นเดียวกัน และจากการศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ประเภทต่อสู้ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดนครราชสีมา ของพรณทิพา พูลทรัพย์ (2548) พบว่าวัยรุ่นเพศชายติดเกมออนไลน์ประเภทต่อสู้เป็นจำนวนมากถึงร้อยละ 75 และส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สาเหตุการเล่นเกมมาจากเพื่อนชักชวน เล่นตามเพื่อน เป็นการเลียนแบบเพื่อน และเพื่อการเข้ากลุ่มเพื่อน ซึ่งผลกระทบที่ตามมาคือมีผลการเรียนตกต่ำ และมีพฤติกรรมก้าวร้าวที่รุนแรงขึ้น จากเหตุผลข้างต้น ผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหา และผลกระทบของการเล่นเกมออนไลน์ที่มีผลเสียต่อภาวะสุขภาพของวัยรุ่น จึงมุ่งหาแนวทางเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นให้เหมาะสม และไม่เกิดผลเสียต่อสุขภาพ รวมถึงการดำเนินชีวิตและการเรียน ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้ความสนใจที่จะค้นหาวิธีการปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นให้เหมาะสม ไม่เกิดผลเสียตามมา โดยการจัดโปรแกรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อให้สามารถใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาการติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นไทยต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง และสิ้นสุดการทดลอง (หลังการทดลอง และระยะติดตามผล) ในประเด็นต่อไปนี้ คือการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความภูมิใจในตนเอง ทักษะการปฏิเสธ แรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์
2. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และสิ้นสุดการทดลอง (หลังการทดลอง และระยะติดตามผล) ในประเด็น

ต่อไปนี้เป็น การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความภูมิใจในตนเอง ทักษะการปฏิเสธ แรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

สมมติฐานการวิจัย

1. โปรแกรมสุขศึกษามีผลทำให้เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่อไปนี้เป็น การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความภูมิใจในตนเอง ทักษะการปฏิเสธ แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ หลังสิ้นสุดการทดลอง ดีกว่าก่อนการทดลอง

2. หลังสิ้นสุดการทดลอง โปรแกรมสุขศึกษามีผลทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุมในด้านต่อไปนี้เป็น การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความภูมิใจในตนเอง ทักษะการปฏิเสธ แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) ใช้กลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เก็บรวบรวมข้อมูล 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน โดยกลุ่มทดลอง จะได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษา ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบไม่ได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษา

วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งเป็นโรงเรียนที่อยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา โดยมีขั้นตอน คือ 1) คัดเลือกโรงเรียนที่สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัย และให้ความร่วมมือ ได้ 2 โรงเรียน คือ โรงเรียน ก และโรงเรียน ข 2) เลือกโรงเรียน ก เป็นกลุ่มทดลอง และโรงเรียน ข เป็นกลุ่มควบคุม 3) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยคัดกรองนักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ด้วยแบบสอบถาม Problem Video Game Playing (PVP) 4) ผู้วิจัยรายงานผลการคัดกรองให้กับครูประจำชั้นทราบว่ามึนักเรียนคนใดมีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ 5) ครูประจำชั้น แจ้งให้ผู้ปกครองของนักเรียนที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ ทราบและประกาศให้ผู้ปกครองที่สนใจนำนักเรียนมาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย โรงเรียนละ 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยเครื่องมือ 3 ประเภท คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลเบื้องต้น และแบบสอบถาม Problem Video Game Playing (PVP) ฉบับภาษาไทย (ศิริโชค หงษ์สงวนศรี และคณะ, 2549)

2. เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่

2.1 แบบวัดทักษะชีวิตด้านความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) มีลักษณะเป็นคำถามให้เลือกตอบ (Multiple choices) มี 3 ตัวเลือก จำนวน 15 ข้อ ตอบคำถามได้ถูกต้อง ให้ 2 คะแนน ตอบคำถามผิด ให้ 0 คะแนน ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.76

2.2 แบบวัดทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง (Self - esteem) เป็นข้อความที่มีการวัดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 4 ระดับ จำนวน 16 ข้อ มีข้อความทั้งเชิงบวกและเชิงลบ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง (เชิงบวก = 4, เชิงลบ =1) เห็นด้วย (เชิงบวก = 3, เชิงลบ =2) ไม่เห็นด้วย (เชิงบวก = 2, เชิงลบ =3) ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (เชิงบวก = 1, เชิงลบ =4) ช่วงคะแนน 16 – 64 คะแนน ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.73

2.3 แบบวัดทักษะการปฏิเสธ (Refusal skills) เป็นข้อความสถานการณ์ มีการวัดมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 4 ระดับ จำนวน 14 ข้อ มีข้อความทั้งเชิงบวกและเชิงลบ คือ ปฏิบัติทุกครั้ง (เชิงบวก = 4, เชิงลบ =1) ปฏิบัติบ่อยครั้ง (เชิงบวก = 3, เชิงลบ =2) ปฏิบัติบางครั้ง (เชิงบวก = 2, เชิงลบ =3) ไม่ปฏิบัติเลย (เชิงบวก = 1, เชิงลบ =4) ช่วงคะแนน 14 – 56 ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.78

2.4 แบบวัดการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) เป็นข้อความที่มีการวัดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 4 ระดับ จำนวน 10 ข้อ มีข้อความทั้งเชิงบวกและเชิงลบ คือ เป็นประจำ (เชิงบวก = 4, เชิงลบ =1) บ่อยครั้ง (เชิงบวก = 3, เชิงลบ =2) บางครั้ง (เชิงบวก = 2, เชิงลบ =3) ไม่เคย (เชิงบวก = 1, เชิงลบ =4) ช่วงคะแนน 10 – 40 คะแนน ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.75

2.5 แบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ประกอบไปด้วยคำถาม ด้านระยะเวลาในการเล่น พฤติกรรมปฏิสัมพันธ์กับสังคม และพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพและสังคม วัดเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating scale) 4 ระดับ จำนวน 17 ข้อ มีข้อความทั้งเชิงบวกและเชิงลบ คือ ปฏิบัติทุกครั้ง (เชิงบวก = 4, เชิงลบ =1) ปฏิบัติบ่อยครั้ง (เชิงบวก = 3, เชิงลบ =2) ปฏิบัติบางครั้ง (เชิงบวก = 2, เชิงลบ =3) ไม่ปฏิบัติเลย (เชิงบวก = 1, เชิงลบ =4) ช่วงคะแนน 17 – 68 คะแนน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ตามโปรแกรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยกิจกรรม 4 ครั้ง คือ 1) ผู้ปกครองยุคใหม่ เข้าใจโลกออนไลน์ 2) ค่ายพัฒนาศักยภาพวัยรุ่น 3) และ 4) ติดตามการรวมกลุ่มของวัยรุ่น และกระตุ้นให้เกิดการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และมีประโยชน์

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

คัดกรองนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งโรงเรียน ก. และโรงเรียน ข. โดยให้นักเรียนตอบแบบสอบถาม Problem Video Game Playing (PVP) โรงเรียน ก. มีนักเรียนทั้งหมด 174 คน พบนักเรียนมีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ รวม 53 คน โรงเรียน ข. มีนักเรียนทั้งหมด 257 คน พบนักเรียนมีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ รวม 85 คน หลังจากนั้นรับสมัครนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) เข้าร่วมโครงการวิจัย โดยผู้ปกครองลงนามในหนังสือยินยอมตนให้ทำการวิจัยโดยสมัครใจ ได้นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 40 คน ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองด้วยแบบวัดทักษะชีวิต การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ก่อนจัดโปรแกรมสุขศึกษา 1 สัปดาห์ ระยะเวลาในการทดลองรวม 6 สัปดาห์ จัดกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษา รวม 4 ครั้ง คือ **สัปดาห์ที่ 1** กิจกรรมครั้งที่ 1 “ผู้ปกครองยุคใหม่ เข้าใจโลกออนไลน์” จัดประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินการศึกษาวิจัยให้กับครูประจำชั้น ครูที่ปรึกษา และผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มทดลอง เพื่อเป็นการสร้างแรงสนับสนุนทางสังคม โดยผ่านการรับรู้ข้อมูลปัญหาการติดเกมของนักเรียน และร่วมกันวิเคราะห์ ตัดสินใจ และร่วมวางแผนสนับสนุน ช่วยเหลือนักเรียนให้ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เข้ามาทดแทนการเล่นเกมออนไลน์ **สัปดาห์ที่ 2** กิจกรรมครั้งที่ 2 “ค่ายพัฒนาศักยภาพวัยรุ่น” ใช้ชื่อ “ค่าย วัยรุ่น วัยมัน รู้ทันโลกออนไลน์” เป็นกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตให้กลุ่มทดลอง ใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผ่านกิจกรรมเข้าค่าย ระยะเวลา รวม 3 วัน ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ ได้เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างโลกของเกมออนไลน์ กับโลกแห่งความเป็นจริง รับรู้ผลดี ผลเสียทั้งทางตรงและทางอ้อมจากการเล่นเกม และพัฒนาทักษะชีวิต สามารถคิดวิเคราะห์แนวทางในการเลือกเล่นเกมอย่างเหมาะสม มีความภูมิใจในตนเอง หาข้อดี ปรับปรุงข้อด้อยของตนเอง รวมทั้งมีทักษะการปฏิเสธและต่อรองเมื่อถูกเพื่อชักชวนไปเล่นเกมออนไลน์ **สัปดาห์ที่ 3 - 4** กิจกรรมครั้งที่ 3 และ 4 ผู้วิจัยได้เข้าไปติดตามผลจากการรวมกลุ่ม และกระตุ้นให้เกิดสร้างการรวมตัวกันของนักเรียนในโรงเรียน เพื่อการทำกิจกรรมอื่นๆ ที่สร้างสรรค์ ทดแทนการเล่นเกมออนไลน์ โดยผู้วิจัยใช้การพูดคุยเพื่อชักชวนให้นักเรียนได้จัดตั้งชุมนุม หรือจัดตั้งกลุ่มขึ้นมา มีกระบวนการเลือกตัวแทนของกลุ่มขึ้นมาทำหน้าที่เป็นประธาน

รองประธาน คณะกรรมการ และเลขานุการกลุ่ม ร่วมวางแผนในการใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนของทุกวัน แทนการไปเล่นเกมออนไลน์ กลุ่มทดลองได้จัดตั้งชมรมฟุตบอลขึ้น โดยนัดสมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลทุกวันหลังเลิกเรียน โรงเรียนจัดหาครูฝึกสอนทักษะการเล่นฟุตบอลให้ผู้ปกครองให้การสนับสนุนอุปกรณ์กีฬาฟุตบอล และผู้ปกครองนักเรียนร่วมกับองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น จัดกิจกรรม “ลานกีฬา เพื่อเด็กและเยาวชน” ขึ้น เพื่อสนับสนุนให้มีสถานที่ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ของวัยรุ่นอย่างต่อเนื่อง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Repeated Measures One - Way ANOVA, Paired Samples t-test และ Independent Samples t-test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย อายุ 12 – 16 ปี กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้น ม. 1 - 3 พักอยู่กับบิดามารดา ได้รับค่าใช้จ่าย 30 – 50 บาทต่อวัน ชอบเล่นเกมยิงต่อสู้ และเล่นเกมที่ร้านเกม เล่นเกมในช่วงวันหยุดเสาร์ – อาทิตย์ ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการเล่นเกมนั้นๆ มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อครั้ง มีพฤติกรรมเล่นเกมติดต่อกันนาน 4 – 6 ชั่วโมง เล่นเกมออนไลน์ 1 – 2 ครั้งต่อวัน มีค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมนั้นๆ 25 – 50 บาท ต่อครั้ง ส่วนใหญ่เล่นเกมมาแล้วต่อเนื่องเป็นเวลามากกว่า 1 ปี

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทักษะชีวิตด้านความคิด วิจารณ์

กลุ่มทดลอง เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณ์ ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้สถิติ Repeated Measure one way ANOVA พบว่า ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F = 11.13, df = 1.56, 61.14, p - value = 0.001$) โดยพบว่าคะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

กลุ่มควบคุม เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณ์ ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้ Repeated Measure

one way ANOVA พบว่า ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ไม่มีความแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ($F = 3.16$, $df = 2, 78$, $p - \text{value} = 0.050$)

3. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง

กลุ่มทดลอง เมื่อวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเองทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้ Repeated Measure one way ANOVA พบว่า ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F = 6.49$, $df = 1.69, 65.93$, $p - \text{value} = 0.010$) พบว่าคะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.010$) แต่คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง และหลังการทดลองกับระยะติดตามผล ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p = 0.480$)

กลุ่มควบคุม เมื่อวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเองทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้ Repeated Measure one way ANOVA พบว่า คะแนนเฉลี่ย ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ไม่มีความแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ($F = 1.67$, $df = 2, 78$, $p - \text{value} = 0.19$)

4. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทักษะการปฏิเสธ

กลุ่มทดลอง เมื่อวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธ ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้ Repeated Measure one way ANOVA พบว่า คะแนนเฉลี่ย ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($F = 9.96$, $df = 2, 78$, $p - \text{value} = 0.001$) โดยพบว่าคะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผลมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) แต่คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง และหลังการทดลองกับระยะติดตามผล ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p = 0.051$, $p = 0.058$)

กลุ่มควบคุม พบว่า เมื่อวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธ ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้ Repeated Measure one way ANOVA พบว่า คะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ไม่มีความแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ($F = 1.65$, $df = 1.69, 66.27$, $p - \text{value} = 0.20$)

5. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนแรงสนับสนุนทางสังคม

กลุ่มทดลอง แรงสนับสนุนจากเพื่อน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล พบว่า มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.027$) แรงสนับสนุนจากครู เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล พบว่า มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.043$) แรงสนับสนุนจากผู้ปกครอง เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล พบว่า มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.025$)

กลุ่มควบคุม แรงสนับสนุนจากเพื่อน เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.367$) แรงสนับสนุนจากครู เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.109$) แรงสนับสนุนจากผู้ปกครอง เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.055$)

6. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

ผลการศึกษา พบว่า **กลุ่มทดลอง** เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล พบว่า มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.046$) **กลุ่มควบคุม** เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.147$)

อภิปรายผล

ผลการจัดโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

สมมติฐาน ข้อที่ 1. โปรแกรมสุขศึกษา มีผลทำให้เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่อไปนี้

1.1 การคิดอย่างมีวิจารณญาณ หลังสิ้นสุดการทดลอง ดีกว่าก่อนการทดลอง

หลังการทดลองและระยะติดตามผล เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตด้านความคิด วิจารณญาณดีกว่าก่อนการทดลอง กล่าวคือ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.05$) แต่เมื่อเปรียบเทียบ

คะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล ก็พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p<0.001$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นถึงผลของโปรแกรมสุศึกษาที่ช่วยพัฒนาทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณให้กับกลุ่มทดลอง โดยในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมที่ประกอบไปด้วย การวิเคราะห์กรณีศึกษา ร่วมกันอภิปรายกลุ่ม ฝึกการวิเคราะห์ และให้นิยามปัญหา เพื่อให้สามารถวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ว่าปัญหานั้นมีสาเหตุมาจากปัจจัยใดบ้าง นอกจากนี้แล้ว ยังจัดกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนได้มีการประเมินผลข้อมูลจากเรื่องราวและเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกรณีศึกษาในวิดิทัศน์ ให้นักเรียนได้เลือกข้อคิดที่ได้ หรือแนวทางที่ได้จากกรณีศึกษาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป ดังนั้นกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้จัดขึ้นนี้ จึงส่งผลให้นักเรียนมีทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของกรมสุขภาพจิต (2543) ที่มีหลักสำคัญ 5 ประการ ได้แก่ การเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์เดิมของผู้เรียน การเรียนรู้ที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ อย่างต่อเนื่องและท้าทาย การเรียนรู้ที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนด้วยกัน และผู้เรียนกับผู้สอน ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นนี้นำไปสู่การขยายเครือข่ายความรู้ร่วมกันของทุกคน กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ กิจกรรมวิเคราะห์กรณีศึกษา วิทยุกับเกมออนไลน์ กิจกรรมอิทธิพลของเกมต่อวัยรุ่น และกิจกรรม การใช้ชีวิต เงิน และเวลาว่าง อย่างสร้างสรรค์

1.2 ความภูมิใจในตนเอง หลังสิ้นสุดการทดลอง ดีกว่าก่อนการทดลอง

หลังการทดลองและระยะติดตามผล เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเองดีกว่าก่อนการทดลอง กล่าวคือ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.07$) แต่เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล ก็พบว่ามีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.01$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้แสดงให้เห็นถึงผลของโปรแกรมสุศึกษาที่ช่วยพัฒนาทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเองของกลุ่มทดลอง โดยสอดคล้องกับหลักการพัฒนาเจตคติแบบมีส่วนร่วมของกรมสุขภาพจิต (2543) ที่กล่าวว่า กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาเจตคติประกอบด้วย กิจกรรมในชั้นสร้างความรู้สึกและการเปิดเผยตนเอง ซึ่งสื่อหรือกิจกรรมที่นำมาใช้นั้นจะเน้นกระตุ้นความรู้สึกหรือชักจูงให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ การเปิดเผยตนเองนั้นก็จะเป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้แสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด ซึ่งอาจจะจัดในรูปแบบของการระดมสมองหรือการเขียนข้อความเพื่อแสดงความคิดเห็นโดยให้เหมาะสมกับผู้เรียนด้วยว่ามีความกล้าแสดงออกมากน้อยเพียงใด และในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัด

กิจกรรมที่ฝึกให้เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้ค้นหาคุณค่าในตนเอง โดยการเปิดวิทัศน์เพื่อกระตุ้นความรู้สึก ก่อนการทำกิจกรรมกลุ่ม โดยให้แต่ละคนได้เขียนข้อดีข้อด้อยของตนเอง พร้อมผลัดกันเล่าเรื่องราวของตนเองให้กับเพื่อนในกลุ่มฟัง เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในกลุ่มย่อยเป็นกิจกรรมเพื่อสร้างการเปิดเผยตนเอง ส่งเสริมให้ทุกคนได้แสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด โดยพบว่าส่วนใหญ่ให้ความร่วมมือและมีส่วนร่วมในกิจกรรม มีความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น และร่วมกันสรุปข้อคิดและแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม ซึ่งเป็นไปตามลักษณะของวัยรุ่นตอนต้น ที่จะให้ความสำคัญกับเพื่อนและสังคมนอกบ้านมาก และต้องการการยอมรับจากเพื่อน (สุชา จันทน์เอม, 2545) การวิจัยในครั้งนี้ได้จัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อสร้างให้เกิดการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ซึ่งจากการที่เด็กวัยรุ่นได้ค้นหาและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น จนเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ มองโลกในแง่ดี มีพลังหรือความเข้มแข็งในการจัดการควบคุมชีวิตของตนเองให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (วนิดา (ขาวมงคล) เอกแสงศรี, 2546) จึงส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ กิจกรรม “รู้จักตนเอง และรู้จักผู้อื่น” กิจกรรม “คุณค่าของชีวิต” กิจกรรม “วางแผนชีวิตอย่างมีคุณค่า และการตั้งเป้าหมาย”

1.3 ทักษะการปฏิเสธ หลังสิ้นสุดการทดลอง ดีวก่อนการทดลอง

หลังการทดลองและระยะติดตามผล เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีทักษะการปฏิเสธดีกว่าก่อนการทดลอง กล่าวคือ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.051$) แต่เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล ก็พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p<0.001$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นผลมาจากการฝึกทักษะการปฏิเสธจากการแสดงบทบาทสมมติ ในสถานการณ์ที่นำไปสู่การเล่นเกมส์ โดยผู้วิจัยได้ให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองฝึกการพูดปฏิเสธเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เพื่อนชวนโดดเรียน เพื่อไปเล่นเกม หรือเพื่อนชวนไปทำกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาทักษะพิสัยของกรมสุขภาพจิต (2543) ที่กล่าวว่า ต้องอาศัยเหตุการณ์ที่ตรงกับชีวิตจริงในการเรียนรู้ทักษะ นักเรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันในการวิเคราะห์ปัญหา ได้ความคิดรวบยอด ทั้งจากการฟัง บรรยาย จากการสังเกต การสาธิต การประเมินผลในกลุ่ม และการประเมินผลรวม นักเรียนได้มีโอกาสฝึกซ้ำๆ โดยการแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ต่างๆ จนทำให้นักเรียนมีทักษะเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการฝึกบทบาทสมมติ เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการฝึกทักษะ (กรมสุขภาพจิต, 2543) กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาทักษะการปฏิเสธ ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ กิจกรรม “อิทธิพลของเกมต่อวัยรุ่น” ซึ่งได้ให้นักเรียนฝึกทักษะการ

ปฏิเสธ ผ่านบทบาทสมมติ โดยให้นักเรียนฝึกการพูดปฏิเสธเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เพื่อนชวนโคตเรียน เพื่อไปเล่นเกม หรือเมื่อเพื่อนชวนทำกิจกรรมชั่วขณะที่ไม่เหมาะสม โดยผู้วิจัยบรรยายนำถึงหลักการปฏิเสธ 3 ขั้นตอน ได้แก่ การใช้ความรู้สึกอ้างเหตุผลประกอบ การขอปฏิเสธโดยขอความเห็นชอบเพื่อรักษาน้ำใจผู้ชวน และการหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้หรือสบประมาท จากนั้นแบ่งกลุ่มย่อย 3-4 คน เพื่อทำการแสดงบทบาทสมมติ โดยให้คนที่ 1 เป็นผู้ชวน คนที่ 2 เป็นผู้ปฏิเสธ และคนที่ 3 และ 4 เป็นผู้ประเมินการแสดงบทบาทของเพื่อนว่าการปฏิเสธที่เห็นประสบผลสำเร็จหรือไม่ เพราะอะไร การพูดปฏิเสธที่เห็นถูกต้องตามหลักหรือไม่ เพราะอะไร และสรุปแนวทางการนำข้อคิดไปใช้ในชีวิตประจำวัน เมื่อปฏิบัติครบทุกกลุ่ม

1.4 แรงสนับสนุนทางสังคม หลังสิ้นสุดการทดลอง ดีวก่อนการทดลอง

ระยะติดตามผล(หลังการทดลอง 1 เดือน) เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้รับแรงสนับสนุนดีวก่อนการทดลอง กล่าวคือ แรงสนับสนุนจากเพื่อน เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.027$) สำหรับแรงสนับสนุนจากครู เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล พบว่า มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.043$) และในส่วนของแรงสนับสนุนจากผู้ปกครอง เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองและในระยะติดตามผล พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.025$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยเกิดจากการที่ผู้วิจัยจัดประชุมชี้แจงกับครูประจำชั้น ครูที่ปรึกษา และผู้ปกครอง มีผลทำให้เกิดการสนับสนุนจากผู้ปกครอง และครู ด้วยการให้ความรัก ความเอาใจใส่ และส่งเสริมสนับสนุนทรัพยากรหรือวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ ในการทำกิจกรรมต่างๆ ของวัยรุ่น สำหรับแรงสนับสนุนทางสังคมจากกลุ่มเพื่อน ผู้วิจัยได้กระตุ้นให้เกิดการรวมกลุ่มกับเพื่อนๆ ในโรงเรียน เพื่อทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ในช่วงเย็นหลังเลิกเรียน หรือวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ ซึ่งสอดคล้องกับ Pender (1996) (อ้างใน สุปรียา ดันสกุล, 2548) ที่กล่าวว่าแหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคมมาจากกลุ่มที่มีความผูกพันกันตามธรรมชาติ ได้แก่ ครอบครัว เช่น บิดา และมารดา คอยดูแลช่วยเหลือบุตร ให้กำลังใจ และให้คำแนะนำแก่บุตร นอกจากนี้แล้วยังมีกลุ่มเพื่อนจะมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง สามารถให้คำแนะนำในการแก้ปัญหาที่คล้ายคลึงกันที่เพื่อนเคยประสบมาก่อน ซึ่งแรงสนับสนุนทางสังคมมีส่วนช่วยให้ผู้ได้รับแรงสนับสนุนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การปฏิบัติตัวขึ้น (สุปรียา ดันสกุล, 2548) กิจกรรมที่ใช้ในการในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อทำให้เกิดการสนับสนุนทางสังคมกับกลุ่มทดลอง ได้แก่ การสร้างแรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้ปกครอง ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้ความรู้กับผู้ปกครอง โดยการแจกคู่มือสำหรับผู้ปกครอง และการสัมมนา หัวข้อเรื่อง

“รู้เท่าทันโลกออนไลน์ เพื่อเข้าใจลูกรัก” และหัวข้อเรื่อง “บทบาทในการดูแลลูกให้เล่นเกมอย่างรับผิดชอบ” เพื่อให้ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานในสภาพปัญหาเด็กติดเกม สาเหตุของการติดเกม ประโยชน์และผลเสียจากการเล่นเกม ซึ่งจะทำให้ผู้ปกครองเข้าใจปัญหา และสามารถพูดคุยกับลูกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม นอกจากนี้แล้ว ผู้ปกครองก็ได้ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการได้ช่วยเหลือลูกที่ติดเกมของวิทยากรที่เคยเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จ และผ่านประสบการณ์นี้มาก่อน ซึ่งช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครองทราบถึงแนวทางการแก้ไขปัญหา และการนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับครอบครัวของตนเอง การสร้างแรงสนับสนุนทางสังคมจากกลุ่มเพื่อน ผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือโรงเรียนเพื่อส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลอง รวมกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และเป็นประโยชน์ โดยพบว่า โรงเรียนและองค์การบริหารส่วนตำบลได้ร่วมมือจัดโครงการแข่งขันกีฬาฟุตบอลชิงชนะเลิศระดับตำบล ซึ่งทำให้นักเรียนได้รวมกลุ่มกันเพื่อฝึกซ้อมทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอลในช่วงเย็นหลังเลิกเรียน และวันหยุดเสาร์ – อาทิตย์ การสร้างแรงสนับสนุนทางสังคมจากครู ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้ความรู้กับครูประจำชั้นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมีบทบาทหน้าที่ดูแลเด็กนักเรียนอย่างใกล้ชิดตลอด ระยะเวลาที่นักเรียนมาโรงเรียน โดยผู้วิจัยได้เข้าร่วมในการประชุมครูประจำชั้นของโรงเรียน และแจกเอกสาร “บทบาทครูในการป้องกันและแก้ไขปัญหาลูกติดเกม” พร้อมทั้งร่วมกันอภิปรายเสนอแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาลูกติดเกมของนักเรียนในโรงเรียน

1.5 พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ หลังสิ้นสุดการทดลอง ดีวก่อนการทดลอง

ระยะติดตามผล(หลังการทดลอง 1 เดือน) เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ดีวก่อนการทดลอง กล่าวคือ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล พบว่า มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p < 0.046$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยเกิดจากการที่ผู้วิจัยเข้าไปติดตามผลจากการรวมกลุ่ม และกระตุ้นให้เกิดสร้างการรวมตัวกันของเด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลอง เพื่อการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ทดแทนการเล่นเกมออนไลน์ ซึ่งผลปรากฏว่านักเรียนได้จัดตั้งชมรมฟุตบอลขึ้น โดยมีการนัดหมายให้สมาชิกกลุ่ม ได้มาร่วมฝึกซ้อมทักษะกีฬาฟุตบอล ทุกวันในช่วงเวลาหลังเลิกเรียน ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากโรงเรียนในการจัดหาครูฝึกสอนทักษะการเล่นฟุตบอลให้กับกลุ่มทดลอง และผู้ปกครองได้สนับสนุนอุปกรณ์กีฬาฟุตบอล รวมทั้งผู้ปกครองร่วมกับองค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ได้จัดกิจกรรม “ลานกีฬา เพื่อเด็กและเยาวชน” ขึ้น เพื่อสนับสนุนให้มีสถานที่ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์อย่างต่อเนื่อง ของวัยรุ่นในชุมชน

สมมติฐาน ข้อที่ 2. หลังสิ้นสุดการทดลอง โปรแกรมสุขศึกษามีผลทำให้เด็กวัยรุ่นกลุ่มทดลองและวัยรุ่นกลุ่มควบคุม มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่อไปนี้

2.1 วัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

ก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.454$) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 1.9 คะแนน และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณแล้วพบว่า ทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.029$) และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 3.00 คะแนน โดยเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณแล้วพบว่า ทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.002$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมสุขศึกษามีผลทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

2.2 วัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีความภูมิใจในตนเอง ดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

ก่อนการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.403$) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 2.22 คะแนน และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.011$) และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 2.75 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.007$) แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสุขศึกษามีผลทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเองดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

2.3 วัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีทักษะการปฏิเสธ ดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

ก่อนการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.205$) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 1.88 คะแนน และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยแล้วพบว่า ทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.045$) และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 2.88 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

0.05($p=0.003$) แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสุขศึกษามีผลทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีทักษะการปฏิบัติที่ดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

2.4 วัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีแรงสนับสนุนทางสังคม ดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

- แรงสนับสนุนจากเพื่อน ก่อนการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.207$) ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 2.95 คะแนน และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.002$)

- แรงสนับสนุนจากครู ก่อนการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.465$) ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 1.88 คะแนน และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.033$)

- แรงสนับสนุนจากผู้ปกครอง ก่อนการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.446$) ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 2.95 คะแนน และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.001$)

จากข้อมูลของแรงสนับสนุนทางสังคมแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสุขศึกษามีผลทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีแรงสนับสนุนทางสังคม ดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

2.5 วัยรุ่นกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 45.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.42 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ย 44.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.21 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ($p=0.274$) และในระยะติดตามผล กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 47.08 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.72 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ย 43.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.89 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่ากลุ่มควบคุม 3.18 คะแนน และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนน พบว่า ทั้งสองกลุ่ม มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05($p=0.014$)

แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสุขศึกษามีผลทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ดีกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การใช้โปรแกรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมพบว่า นักเรียนมีทักษะชีวิตเพิ่มมากขึ้น และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ได้ ดังนั้นครูสามารถนำรูปแบบของการจัดกิจกรรมไปบูรณาการกับการจัดการเรียนรู้ให้กับนักเรียน ในรายวิชาที่เกี่ยวข้อง เช่น วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา เป็นต้น

1.2 ผู้ที่จะดำเนินการจัดโปรแกรมสุขศึกษา ต้องพัฒนาทักษะการเป็นวิทยากร และมีทักษะการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับนักเรียนในเบื้องต้น เช่น ทักษะการบรรยาย ทักษะการเป็นผู้นำอภิปราย ทักษะการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น

1.3 ควรเลือกกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับพัฒนาการของวัยรุ่น และควรมีกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อไม่ให้นักเรียนเกิดความเบื่อหน่ายและขาดความกระตือรือร้นในการเรียนรู้

1.4 การให้นักเรียนร่วมกลุ่มกันเพื่อทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ และสร้างสรรค์ จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนยังคงมีทักษะชีวิต และพฤติกรรมการเล่นเกมน้อยลงอยู่ในระดับที่ดี เพราะกิจกรรมเหล่านี้จะเข้ามาแทนที่พฤติกรรมการเล่นเกมนั้น เช่น กิจกรรมแข่งขันฟุตบอล กิจกรรมการประกวดวงดนตรี ร้องเพลง เป็นต้น

1.5 การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตนอกห้องเรียน โดยการจัดกิจกรรมนอกค่ายในครั้งนี้ ช่วยให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งส่งผลให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่ดี และนำไปสู่การเสริมสร้างทักษะชีวิตต่อไป

1.6 การจัดกิจกรรมนอกค่ายในครั้งนี้ มีตารางการทำกิจกรรมที่ต่อเนื่องกันตลอด ทำให้นักเรียนเกิดความเมื่อยล้าต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้นในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป ควรลดกิจกรรมบางกิจกรรมลง และให้มีเวลาว่างสำหรับพักเพื่อผ่อนคลาย ก่อนการเริ่มทำกิจกรรมใหม่ เพื่อจะช่วยลดความเมื่อยล้าของนักเรียนลงได้

1.7 การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและชุมชน เป็นปัจจัยสนับสนุนให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนประสบผลสำเร็จ เช่น ผู้ปกครองให้กำลังใจ และสนับสนุนทรัพยากรในการทำกิจกรรมของวัยรุ่น องค์การบริหารส่วนตำบลเป็นเจ้าภาพในการจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬาฟุตบอล ชิงทุนการศึกษา การประกวดวงดนตรี ประกวดร้องเพลง เป็นต้น

1.8 ปัญหาเด็กติดเกมออนไลน์นั้น เป็นปัญหาที่มีผลเสีย ทั้งต่อสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคม ดังนั้นทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะบุคลากรด้านสุขภาพ ควรตระหนัก และให้ความสำคัญที่จะต้องร่วมมือกันหาแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาคิดเกมออนไลน์ของเด็กและเยาวชนไทยดังกล่าวนี้ ซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า หากให้นักเรียน ครู และผู้ปกครอง หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้มีส่วนในการรับรู้ปัญหา ร่วมกันคิดวิธีการแก้ปัญหา และกำหนดเป้าหมาย ร่วมกัน ส่งผลให้เกิดการยอมรับ รู้สึกเป็นเจ้าของปัญหาร่วมกัน และเกิดความตระหนักต่อปัญหาการติดเกมออนไลน์ของเยาวชนในพื้นที่ ทำให้เกิดการป้องกันและแก้ไขปัญหาคิดเกมออนไลน์อย่างมีส่วนร่วม

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยในเด็กวัยรุ่นกลุ่มอื่นๆ เช่น นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย หรือ วัยรุ่นนอกระบบการศึกษา เนื่องจากพบสถิติการติดเกมในกลุ่มเหล่านี้เช่นเดียวกัน

2.2 ควรศึกษาการนำทฤษฎีแบบจำลองการเปลี่ยนแปลง/ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (Transtheoretical Model/Stages of Change) มาประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยรุ่น โดยจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับระยะของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้น

2.3 ควรมีการศึกษานำเด็กวัยรุ่นที่สามารถเลิกเล่นเกมได้ มาเป็นตัวแบบ หรือ ตัวอย่างในการปรับพฤติกรรมการเล่นของวัยรุ่นคนอื่นๆ ตามแนวคิดของทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory : SCT)

2.4 ควรนำวิธีการของผู้ปกครองที่สามารถปรับพฤติกรรมการเล่นของบุตรได้อย่างประสบความสำเร็จ มาใช้เป็นแนวทางในการปรับพฤติกรรมการเล่นออนไลน์ ตามแนวคิดของเด็กวัยรุ่น ตามแนวคิดของทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory : SCT)

2.5 การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตให้กับนักเรียนในโรงเรียน ควรวางแผนให้เหมาะสมและสอดคล้องกับปฏิทินการศึกษาของโรงเรียน เช่น ไม่ตรงกับช่วงที่มีการจัดสอบของนักเรียน เป็นต้น เพื่อไม่ให้มีผลกระทบต่อการเรียนการสอนของครูและนักเรียน

2.6 เพื่อการแก้ปัญหาในระยะยาว และมีความยั่งยืน ควรเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาคิดเกมออนไลน์เข้ามามีส่วนร่วม เช่น ผู้ปกครอง ร้านเกม บุคลากรด้านสุขภาพ หน่วยงานในท้องถิ่น ฯลฯ โดยให้ทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาคิดเกมออนไลน์ของวัยรุ่น ตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดโครงการ

AN APPLICATION OF LIFE SKILLS AND SOCIAL SUPPORT TO MODIFY
ADOLESCENT ONLINE GAME PLAYING BEHAVIOR

TAWATCHAI AKSANTI 4936387 PHPH/M

M.SC.(PUBLIC HEALTH) MAJOR IN HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL
SCIENCES

THESIS ADVISORY COMMITTEE: SUPREYA TANSAKUL, Ph.D., SUNEE
LAGAMPAN, Ed.D., KAMOLMAN VIRATSATTASEEN, Ph.D.

EXTENDED SUMMARY

Background and Significance of the Problem Presently globalization had been extended worldwide resulting in changes in all aspects including information technology progress. Particularly, computer-related technology had been developed continuously. Internet media contributed to borderless communication. Number of current internet users reached 1,093 million persons worldwide. Of these, Asian populations ranked first accounting for 36% or 389 million persons approximately. In Thailand, there were 8.4 million internet users in B.E. 2543-2550, and internet growth rate achieved up to 266% (source: www.internetworldstats.com). Rapid growth of internet use was reported in Thailand; people regardless of gender or age accessed internet for several purposes such as searching for information, viewing movies, listening to music, playing games, etc. According to data of National Statistical Office in B.E. 2546, there were about 6.5 million internet users in Thailand. Of these, there were 3.68 million persons who accessed internet for playing online game accounting for 56.61% of all internet users. The survey on people's opinions toward online game in Bangkok by National Statistical Office (B.E. 2546) revealed that 59% of people aged 15 years and above played online game. Accordingly, the study of Sahachairungrueng, N. (B.E. 2549) reported that people at the age of 10-15 years started to play online game. In

addition, the study of Hankla, K. (B.E. 2548) on effects of online game perceived by secondary school students in Muang District, Chantaburi Province found that secondary school students started to play online game at home when they were studying in Mathayomsuksa 1-3. Such statistics indicated that online game playing behavior belonged to early adolescents at the age of 10-15 years and mostly at late elementary until early secondary education level

The past studies on online game addiction mostly focused on only Bangkok and vicinity. However, the game addiction problem currently extended to other urban provinces. Nakhon Ratchasima Province was also regarded as a growth urban province. According to the study of Poolsup, P. (B.E. 2548) on online fighting game playing behavior of secondary school students in Nakhon Ratchasima Province, a large number of male adolescents were addictive to online fighting game accounting for 75%, and most of them were in Mathayomsuksa 2. The reasons of playing game were friend's persuasion, imitation, and socialization. As a result, they had worse academic performance, and more aggressive behaviors. Thus, the researcher realized the importance and negative effects of online game on adolescents' health, and intended to find how to modify adolescents' online game playing behavior to become appropriate, and not to badly affect their health, living, and study. Therefore, the researcher was interested in implementing a health education program applying life skills and social support to be utilized as a guideline for further solving online game addiction of Thai adolescents.

Research Objectives

1. To study changed behaviors of adolescents in the experimental group during pre-experiment and post-experiment (after the experiment and follow-up stage) regarding critical thinking, self-esteem, refusal skills, social support, and online game playing behavior.

2. To study changed behaviors of adolescents between the experimental group and the control group during pre-experiment and post-experiment (after the experiment and follow-up stage) regarding critical thinking, self-esteem, refusal skills, social support, and online game playing behavior.

Research Hypothesis

1. The health education program caused adolescents in the experimental group to have better critical thinking, self-esteem, refusal skills, social support, and online game playing behavior during post-experiment than pre-experiment.
2. The health education program caused adolescents in the experimental group to have better critical thinking, self-esteem, refusal skills, social support, and online game playing behavior than the control group.

Research methods

This study was the quasi-experimental research. Subjects were allocated to 2 groups: the experimental group and the control group. The data collection had been done for three times: pre-experiment, post-experiment, and one month follow-up. The experimental group would be provided with the health education program whereas the control group would not be provided with the health education program.

Sampling

The samples in this study were secondary school students during the first semester of the academic year B.E. 2553 in the schools under the supervision of Office of the Basic Education Commission, Ministry of Education in Muang District, Nakhon Ratchasima Province. The process included 1) Select 2 interested schools namely School A. and School B; 2) Determine School A. as the experimental group and School B. as the control group; 3) Screen the subjects having online game addictive behavior by using the questionnaire on Problem Video Game Playing (PVP); 4) The researcher reported the screening result to class teachers; 5) Class teachers informed parents about students having online game addictive behavior, and invited interested parents to bring students to participate in the project consisting of 40 subjects from each school.

Research instruments

Research instrument in this study consisted of 3 types as follows:

1. Research instrument for screening online game playing behavior

consisted of 2 parts: the questionnaire on basic information and the questionnaire on Problem Video Game Playing (PVP) in Thai version (Hongsa-nguansri et al, B.E. 2549).

2. Research instrument for the data collection consisted of 5 parts:

2.1 Critical thinking assessment form contained 15 items with 3 multiple choices. Right answer scored 2 points and wrong answer scored nil. Alpha Coefficient was equal to 0.76.

2.2 Self-esteem assessment form contained 16 items with 4-level rating scale including both positive and negative messages: strongly agree (positive = 4, negative = 1), agree (positive = 3, negative = 2), disagree (positive = 2, negative = 3), strongly disagree (positive = 1, negative = 4). Scores ranged from 16-64 points. Alpha Coefficient was equal to 0.73.

2.3 Refusal skills assessment form contained 14 items with 4-level rating scale including both positive and negative situational messages: always practice (positive = 4, negative = 1), often practice (positive = 3, negative = 2), occasionally practice (positive = 2, negative = 3), never practice (positive = 1, negative = 4). Scores ranged from 14-56 points. Alpha Coefficient was equal to 0.78.

2.4 Social support assessment form contained 10 items with 4-level rating scale including both positive and negative messages: regularly (positive = 4, negative = 1), frequently (positive = 3, negative = 2), occasionally (positive = 2, negative = 3), never (positive = 1, negative = 4). Scores ranged from 10-40 points. Alpha Coefficient was equal to 0.75.

2.5 Online game playing behavior assessment form contained 17 items about playing duration, social interaction, and behaviors negatively affecting health and society with 4-level rating scale including both positive and negative messages: always practice (positive = 4, negative = 1), often practice (positive = 3, negative = 2), occasionally practice (positive = 2, negative = 3), never practice (positive = 1, negative = 4). Scores ranged from 17-68 points.

3. Instrument for the experiment was the health education program applying life skills and social support consisting of 4 activities: 1) New age parents understand the online world 2) Adolescents' potential development camp 3) and 4) Monitor adolescents gathering and motivate their creative and beneficial activities.

Research process

The subjects screening in both School A. and School B. had been done by requesting students to answer the questionnaire on Problem Video Game Playing (PVP). There were totally 174 students in School A. whose 53 students had online game playing behavior. There were totally 257 students in School B. whose 85 students had online game playing behavior. Then, 40 students with their parents' signed consent form were allocated to the experimental group based on the inclusion criteria. The researcher collected the data of the experimental group and the control group before the experiment through the assessment form of life skills, social support, and online game playing behavior 1 week before implementing the health education program. The experiment lasted 6 weeks. The health education program implemented totally 4 activities: **Week 1** – First activity “New age parents understand the online world” was to hold a meeting for explaining class teachers, advisors, and parents of the experimental group about the research methods in order to encourage social support through perceived problems of students' game addiction, and cooperatively analyze, decide, and plan how to motivate students to do creative activities instead of playing online game; **Week 2** – Second activity “Adolescents' potential development camp” called “Energetic adolescents with awareness of the online world” was to develop life skills of the experimental group through the 3-day participatory learning camp that would enable adolescents with online game addictive behavior to learn the differences between the real world and the online world, to perceive direct/indirect advantages and disadvantages of playing game, to develop life skills, to consider selecting appropriate game, to have self-esteem, to explore their strengths and eliminate their weaknesses, as well as possessing refusal and negotiating skills when being persuaded by their friends to play online game; **Week 3-4** – As for third and fourth activity, the researcher monitored the gathering of students and motivated students to join other creative activities instead of playing online game. The researcher

verbally persuaded students to establish the club, selected some representatives to be chairman, vice-chairman, committee, and secretary, and mutually planned their leisure time after class every day instead of playing online game. The experimental group established the futsal club, and practiced futsal after class every day, being provided with trainers from schools, and sports equipments from parents. Also, parents in association with local administrative organization arranged the activity “Sports field for children and youth” for continuously providing places for creative activities of adolescents.

Statistical Analysis

The descriptive statistics included frequency, percentage, mean, standard deviation, Repeated Measures One - Way ANOVA, Paired Samples t-test, and Independent Samples t-test.

Research findings

1. General information of the experimental group and the control group

Most subjects were male aged 12-16 years. They were studying in Mathayomsuksa 1-3. The subjects lived with their parents, received 30-50 baht of pocket money per day, and liked playing fighting game at the internet shop on weekends. They mostly played game for over 2 hours each time. Their game playing behavior lasted for 4-6 hours consecutively. They played online game 1-2 times per day. Their expenses of playing game cost 25-50 baht per time. Most of them had played game continuously for over 1 year.

2. Analysis of differences in scores of life skills regarding critical thinking

The experimental group – The comparison of mean scores of life skills regarding critical thinking between pre-experiment, post-experiment, and follow-up stage by Repeated Measure one way ANOVA revealed that pre-experiment, post-experiment, and follow-up stage were different with a 0.05 level of statistical significance ($F = 11.13$, $df = 1.56$, 61.14 , $p - \text{value} = 0.001$); mean scores of follow-up stage were higher than pre-experiment with a statistical significance ($p < 0.001$).

The control group – The comparison of mean scores of life skills regarding critical thinking between pre-experiment, post-experiment, and follow-up stage by Repeated Measure one way ANOVA revealed that pre-experiment, post-experiment, and follow-up stage were not significantly different ($p < 0.05$) ($F = 3.16$, $df = 2,78$, $p - \text{value} = 0.050$).

3. Analysis of differences in scores of life skills regarding self-esteem

The experimental group – The comparison of mean scores of life skills regarding self-esteem between pre-experiment, post-experiment, and follow-up stage by Repeated Measure one way ANOVA revealed that pre-experiment, post-experiment, and follow-up stage were different with a 0.05 level of statistical significance ($F = 6.49$, $df = 1.69$, 65.93 , $p - \text{value} = 0.010$); mean scores of follow-up stage were higher than pre-experiment with a statistical significance ($p = 0.010$), but mean scores between post-experiment and pre-experiment, and between post-experiment and follow-up stage were not significantly different ($p = 0.480$).

The control group – The comparison of mean scores of life skills regarding self-esteem between pre-experiment, post-experiment, and follow-up stage by Repeated Measure one way ANOVA revealed that pre-experiment, post-experiment, and follow-up stage were not significantly different ($p < 0.05$) ($F = 1.67$, $df = 2,78$, $p - \text{value} = 0.19$).

4. Analysis of differences in scores of life skills regarding refusal skills

The experimental group – The comparison of mean scores of life skills regarding refusal skills between pre-experiment, post-experiment, and follow-up stage by Repeated Measure one way ANOVA revealed that mean scores between pre-experiment, post-experiment, and follow-up stage were different with a 0.05 level of statistical significance ($F = 9.96$, $df = 2,78$, $p - \text{value} = 0.001$); mean scores of follow-up stage were higher than pre-experiment with a statistical significance ($p < 0.001$), but mean scores between post-experiment and pre-experiment, and between post-experiment and follow-up stage were not significantly different ($p = 0.051$, $p = 0.058$).

The control group – The comparison of mean scores of life skills regarding refusal skills between pre-experiment, post-experiment, and follow-up stage by Repeated Measure one way ANOVA revealed that mean scores between pre-

experiment, post-experiment, and follow-up stage were not significantly different ($p < 0.05$) ($F = 1.65$, $df = 1.69, 66.27$, p – value = 0.20).

5. Analysis of differences in scores of social support

The experimental group – The comparison of mean scores of friend support revealed that mean scores between pre-experiment and follow-up stage were different with a 0.05 level of statistical significance ($p = 0.027$). The comparison of mean scores of teacher support revealed that mean scores between pre-experiment and follow-up stage were different with a 0.05 level of statistical significance ($p = 0.043$). The comparison of mean scores of parental support revealed that mean scores between pre-experiment and follow-up stage were different with a 0.05 level of statistical significance ($p = 0.025$).

The control group – The comparison of mean scores of friend support revealed that mean scores between pre-experiment and follow-up stage were not significantly different ($p = 0.367$). The comparison of mean scores of teacher support revealed that mean scores between pre-experiment and follow-up stage were not significantly different ($p = 0.109$). The comparison of mean scores of parental support revealed that mean scores between pre-experiment and follow-up stage were not significantly different ($p = 0.055$).

6. Analysis of differences in scores of online game playing behavior

The findings of the study revealed that mean scores of **the experimental group** between pre-experiment and follow-up stage were different with a 0.05 level of statistical significance ($p < 0.046$) whereas mean scores of **the control group** between pre-experiment and follow-up stage were not significantly different ($p = 0.147$).

Discussion of the findings

The findings of the study on the application of life skills and social support to modify adolescents' online game playing behavior could be discussed as below:

Hypothesis 1. The health education program contributed to changes of adolescents in the experimental group as follows:

1.1 Critical thinking after the experiment was better than before the experiment.

Critical thinking of adolescents in the experimental group during post-experiment and follow-up stage was better than pre-experiment. Their scores during pre-experiment was at a good level of 2.5%, increased to be 15.0% during post-experiment, and continued increasing to be 30.0% during follow-up stage. Their mean scores were equal to 15.75 points during pre-experiment, 16.95 points during post-experiment, and 19.03 points during follow-up stage. They gained 1.20 points after the experiment and 3.30 points during follow-up stage. Mean scores between pre-experiment and post-experiment were not different with a 0.05 level of statistical significance ($p=0.05$), but mean scores between pre-experiment and follow-up stage were different with a 0.05 level of statistical significance ($p<0.001$) according to the research hypothesis. This indicated that the health education program helped develop life skills regarding critical thinking of the experimental group. In this study, the researcher arranged some activities including case study analysis, group discussion, practice analyzing, and define problems for finding causes. In addition, students would be allowed to practice evaluating the data from various situations of the case study in VDO, and apply guidelines from the case study to their daily life. Consequently, the provided activities helped students achieve better life skills regarding critical thinking during post-experiment and follow-up stage. This was in accordance with the participatory learning concept of Department of Mental Health (B.E. 2543) that was comprised of 5 main principles: Learning based on existing experiences of learners, learning leading to other new learning continuously and challengingly, learning focusing on interaction among learners, learning focusing on interaction between learners and instructors leading to mutual knowledge extension, and learning based on all types of communication such as speaking, writing, drawing, role playing, etc leading to experience exchange, knowledge development, analysis, synthesis, and conclusion or body of knowledge. In this study, the researcher arranged activities focusing on the feeling expression of learners. Learners would have a chance to

express their opinions and argue freely, practice summarizing on their own, be motivated to think, and be provided with additional knowledge. In addition, instructors also encouraged learners to apply knowledge to do activities during class or after class for more in-depth knowledge (Department of Mental Health, B.E. 2543). The activities for developing life skills regarding critical thinking in this study included the case study analysis on adolescents & online game, the activity of game influence on adolescents, and the activity of creative lifestyle / spending / leisure time.

1.2 Self-esteem after the experiment was better than before the experiment

Self-esteem of adolescents in the experimental group during post-experiment and follow-up stage was better than pre-experiment. Their scores during pre-experiment was at a good level of 7.5%, increased to be 27.5% during post-experiment, and continued increasing to be 40.0% during follow-up stage. Their mean scores were equal to 44.35 points during pre-experiment, 46.05 points during post-experiment, and 46.85 points during follow-up stage. They gained 1.70 points after the experiment and 2.50 points during follow-up stage. Mean scores between pre-experiment and post-experiment were not different with a 0.05 level of statistical significance ($p=0.07$), but mean scores between pre-experiment and follow-up stage were different with a 0.05 level of statistical significance ($p=0.01$) according to the research hypothesis. This indicated that the health education program helped develop life skills regarding self-esteem of the experimental group in accordance with the participatory attitude development of Department of Mental Health (B.E. 2543) stating that the activities for developing attitude were to stir feeling and self-disclosure. Such activities or materials would focus on motivating feeling or persuading learners to have feeling relevant to learning objectives. Self-disclosure would encourage learners to express their thinking possibly through brainstorming or writing down ideas appropriately to measure learners' assertiveness. In this study, the researcher encouraged adolescents in the experimental group to explore self-esteem by showing VDO for motivating feeling before doing activities. Each person was requested to write down their strengths & weaknesses, and share their stories to their friends in order to exchange knowledge in the small group, contribute to assertiveness, and

support all people's thinking expressions. Most of them reportedly gave cooperation and participated in the activities, expressed opinions enthusiastically, and cooperatively summarized ideas from the activities. Such actions were in accordance with characteristics of early adolescents who gave importance to friends and society, as well as requiring friends' recognition (Chan-Ame, S., B.E. 2545). The activities in this study were held for encouraging friends' recognition. When adolescents increasingly realized their self-esteem, they would feel proud, be optimistic, and energetically control their life leading to their well-being (Eksaengsri, V., B.E. 2546). As a result, their mean scores during post-experiment and follow-up stage were higher than before the experiment. The activities for developing life skills regarding self-esteem in this study included the activities called "Know oneself and others", "Value of life", and "Plan valuable life and target setting".

1.3 Refusal skills after the experiment was better than before the experiment

Refusal skills of adolescents in the experimental group during post-experiment and follow-up stage were better than pre-experiment. Their scores during pre-experiment was at a good level of 2.5%, increased to be 15.0% during post-experiment, and continued increasing to be 22.5% during follow-up stage. Their mean scores were equal to 34.10 points during pre-experiment, 35.70 points during post-experiment, and 37.30 points during follow-up stage. They gained 1.60 points after the experiment and 1.48 points during follow-up stage. Mean scores between pre-experiment and post-experiment were not different with a 0.05 level of statistical significance ($p=0.051$), but mean scores between pre-experiment and follow-up stage were different with a 0.05 level of statistical significance ($p<0.001$) according to the research hypothesis as a result of refusal skills practice in the role play. The researcher requested adolescents in the experimental group to practice refusal in the situation when their friends persuaded them to skip class for playing game or to do some inappropriate activities. Accordingly, the psychomotor domain development concept of Department of Mental Health (B.E. 2543) stated about skill learning that required real life situations, exchanging problems for analysis among students, acquiring the concept from listening, lecture, observation, demonstration, group evaluation, and

overall evaluation; students who had repeatedly practiced through the role play could increase skills efficiently (Department of Mental Health, B.E. 2543). The activity for practicing refusal skills in this study called **“Game influence on adolescents”** that allowed students to practice refusal through the role play in the situations when their friends persuaded them to skip class for playing game or to do some inappropriate activities. The researcher explained about 3 refusal principles: To express feeling with reasons, to refuse after asking for consent for keeping the goodwill of persuaders, and to find way out when being insisted or insulted. Then, 3-4 persons were allocated to each small group for the role play; first person persuaded, second person refused, and third / fourth person evaluated the role play whether their friends' refusal was successful for what reason, whether the refusal was correct for what reason, and summarized ideas for daily life after practice of every group.

1.4 Social support after the experiment was better than before the experiment

Adolescents in the experimental group during follow-up stage (1 month after the experiment) received better friend support than pre-experiment. Their scores of friend support during pre-experiment were at a good level of 77.5%, and increased to be 90.0% during follow-up stage. Their mean scores were equal to 27.65 points during pre-experiment, and 29.48 points during follow-up stage. They gained 1.83 points during follow-up stage. Mean scores between pre-experiment and follow-up stage were different with a 0.05 level of statistical significance ($p=0.027$). Their scores of teacher support during pre-experiment were at a good level of 67.5%, and increased to be 80.0% during follow-up stage. Their mean scores were equal to 27.13 points during pre-experiment, and 28.50 points during follow-up stage. They gained 1.38 points during follow-up stage. Mean scores between pre-experiment and follow-up stage were different with a 0.05 level of statistical significance ($p=0.043$). Their scores of parental support during pre-experiment were at a good level of 80%, and increased to be 92.5% during follow-up stage. Their mean scores were equal to 29.08 points during pre-experiment, and 31.15 points during follow-up stage. They gained 2.08 points during follow-up stage. Mean scores between pre-experiment and follow-up stage were different with a 0.05 level of statistical significance ($p=0.025$) according to the

research hypothesis. The explanation given to class teachers, advisors, and parents encouraged parents and teachers to pay attention and support resources or materials for adolescents' activities. As for friend support, the researcher motivated the gathering in schools for doing creative and beneficial activities after class or on weekends. Accordingly, Pender (1996) (cited in Department of Health Education and Behavioral Sciences, B.E. 2548) stated that social support came from naturally attached group like family, for example, fathers and mothers took care of their children, gave encouragement and advices to their children. Besides, friends would have in-depth understanding, be able to suggest how to solve similar problems they used to face. Such social support could help people change for the better behaviors (Department of Health Education and Behavioral Sciences, B.E. 2548). The activities in this study for providing social support for the experimental group included **Parental support intervention**: the researcher provided knowledge for parents by distributing the manual, and arranging the seminar on "Awareness of the online world for understanding beloved children" and "Parental role in getting children to play game responsibly" in order to enable parents to understand basic problems of game addiction, causes of game addiction, advantages and disadvantages of playing game resulting in parents' understanding and proper conversation with their children. In addition, parents would share their experiences about assisting children being addicted to game with successful speaker who had similar experiences. As a result, parents would get to know how to solve problems and apply to their family appropriately; **Friend support intervention**: the researcher asked for cooperation from schools to enhance adolescents in the experimental group to gather for doing creative and beneficial activities. Schools in association with Tambon administrative organization reportedly held futsal match at the Tambon level that gave a chance for students to practice futsal together after class and on weekends; **Teacher support intervention**: the researcher provided knowledge for class teachers of secondary school students who took a role in closely taking care of students at schools. The researcher joined class teachers meeting and distributed the manual on "Teacher role in preventing and solving game addiction", as well as discussing about guidelines for preventing and solving game addiction of school students.

1.5 Online game playing behavior after the experiment was better than before the experiment

Adolescents in the experimental group during follow-up stage (1 month after the experiment) had better online game playing behavior than pre-experiment. Their scores during pre-experiment were at a good level of 60.0%, and increased to be 77.5% during follow-up stage. Their mean scores were equal to 45.25 points during pre-experiment, and 47.08 points during follow-up stage. They gained 1.83 points during follow-up stage. Mean scores between pre-experiment and follow-up stage were different with a 0.05 level of statistical significance ($p < 0.046$) according to the research hypothesis. This was because the researcher monitored adolescents gathering and motivate their creative and beneficial activities instead of playing online game. Consequently, students established the futsal club, and requested members to practice futsal after class every day, being provided with trainers from schools, and sports equipments from parents. Also, parents in association with local administrative organization arranged the activity “Sports field for children and youth” for continuously providing places for creative activities of adolescents in the community.

Hypothesis 2. The health education program contributed to changes of adolescents in the experimental group and the control group as follows:

2.1 Adolescents in the experimental group had better critical thinking than the control group

During pre-experiment, mean scores of critical thinking of both experimental group and control group were not significantly different ($p = 0.454$). During post-experiment, the experimental group had higher mean scores of 1.9 points than the control group. The comparison of mean scores of critical thinking revealed that both groups were different with a 0.05 level of statistical significance ($p = 0.029$). During follow-up stage, the experimental group had higher mean scores of 3.00 points than the control group. The comparison of mean scores of critical thinking revealed that both groups were different with a 0.05 level of statistical significance ($p = 0.002$). This indicated that the health education program contributed to better critical thinking of adolescents in the experimental group than the control group.

2.2 Adolescents in the experimental group had better self-esteem than the control group

During pre-experiment, mean scores of self-esteem of both experimental group and control group were not significantly different ($p=0.403$). During post-experiment, the experimental group had higher mean scores of 2.22 points than the control group. The comparison of mean scores of self-esteem revealed that both groups were different with a 0.05 level of statistical significance ($p=0.011$). During follow-up stage, the experimental group had higher mean scores of 2.75 points than the control group. The comparison of mean scores of self-esteem revealed that both groups were different with a 0.05 level of statistical significance ($p=0.007$). This indicated that the health education program contributed to better self-esteem of adolescents in the experimental group than the control group.

2.3 Adolescents in the experimental group had better refusal skills than the control group

During pre-experiment, mean scores of refusal skills of both experimental group and control group were not significantly different ($p=0.205$). During post-experiment, the experimental group had higher mean scores of 1.88 points than the control group. The comparison of mean scores of refusal skills revealed that both groups were different with a 0.05 level of statistical significance ($p=0.045$). During follow-up stage, the experimental group had higher mean scores of 2.88 points than the control group. The comparison of mean scores of refusal skills revealed that both groups were different with a 0.05 level of statistical significance ($p=0.003$). This indicated that the health education program contributed to better refusal skills of adolescents in the experimental group than the control group.

2.4 Adolescents in the experimental group had better social support than the control group

- As for friend support during pre-experiment, mean scores of both experimental group and control group were not significantly different ($p=0.207$). During follow-up stage, the experimental group had higher mean scores of 2.95 points than the control group. The comparison of mean scores revealed that both groups were different with a 0.05 level of statistical significance ($p=0.002$).

- As for teacher support during pre-experiment, mean scores of both experimental group and control group were not significantly different ($p=0.465$). During follow-up stage, the experimental group had higher mean scores of 1.88 points than the control group. The comparison of mean scores revealed that both groups were different with a 0.05 level of statistical significance ($p=0.033$).

- As for parental support during pre-experiment, mean scores of both experimental group and control group were not significantly different ($p=0.446$). During follow-up stage, the experimental group had higher mean scores of 2.95 points than the control group. The comparison of mean scores revealed that both groups were different with a 0.05 level of statistical significance ($p=0.001$).

The findings about social support indicated that the health education program contributed to better social support for adolescents in the experimental group than the control group.

2.5 Adolescents in the experimental group had better online game playing behavior than the control group

As for the experimental group during pre-experiment, they earned 45.25 points of mean scores, and 6.42 points of standard deviation whereas the control group earned 44.40 points of mean scores, and 6.21 points of standard deviation, and the comparison of mean scores revealed that both groups were not significantly different ($p=0.274$). As for the experimental group during follow-up stage, they earned 47.08 points of mean scores, and 6.72 points of standard deviation whereas the control group earned 43.90 points of mean scores, and 5.89 points of standard deviation, the experimental group had higher mean scores of 3.18 points than the control group, and the comparison of mean scores revealed that both groups were different with a 0.05 level of statistical significance ($p=0.014$). This indicated that the health education program contributed to better online game playing behavior of adolescents in the experimental group than the control group.

Recommendations

1. Recommendations for research utilization

1.1 The health education program applying life skills and social support could increase life skills of students and modify their online game playing behavior. Therefore, teachers could integrate such activities into relevant courses such as health education and physical education provided for students.

1.2 The health education program organizer had to develop skills of speaker, skills of arranging learning activities such as lecture skill, discussion leadership skill, group activity skill, etc.

1.3 Learning activities should be implemented appropriately with adolescents' development with diversity in order that students would not get bored, and lack learning enthusiasm.

1.4 Students' gathering for doing creative and beneficial activities would maintain a good level of students' life skills and game playing behavior because these activities such as futsal match, music contest, etc. would replace game playing behavior

1.5 The camp activity for developing life skills outside classroom could make students do activities enthusiastically leading to effective learning and life skills reinforcement.

1.6 The camp activity was implemented with tight schedule resulting in fatigue students. Therefore, next time should reduce some activities and take a break before starting a new activity to relieve fatigue symptom.

1.7 Parents and community involvement could encourage students to achieve modifying online game playing behavior, for example, parents gave encouragement and supported resources for adolescents' activities, Tambon administrative organization hosted futsal match, music contest, etc.

1.8 Online game addiction badly affected physical health, mental health, and social health. Therefore, all concerned parties especially health-related personnel should realize and attempt to cooperate in preventing and solving such problem. According to this study, when students, teachers, parents, or concerned persons involved in perceiving problems, considering problem solving, and setting target, they

would recognize that they also took responsibility for the problem, and realize youths' online game addiction in the community leading to participation in preventing and solving online game addiction.

2. Recommendations for furthering researches

2.1 The studies should be conducted with other adolescents such as late elementary students, or adolescents outside the curriculum as these groups were reported having game addictive behavior as well.

2.2 The study on the application of Transtheoretical Model / Stages of Changes to modify adolescent's behavior should be conducted; arranging activities appropriately with each stage of adolescents' behavior.

2.3 The study should select adolescents who could stop playing game as a role model for modifying game playing behavior of other adolescents based on Social Cognitive Theory: SCT.

2.4 The approach of parents who could modify their children's game playing behavior successfully should be utilized as a guideline for modifying adolescents' online game playing behavior based on Social Cognitive Theory: SCT.

2.5 The activities for developing life skills of students at schools should be planned appropriately and correspondingly with schools' academic calendar, for example, not being held at the same time with students' examination, for not affecting teachers and students' education.

2.6 For long-term and sustainable problem solving, people related to online game addiction such as parents, internet shops, health-related personnel, local administration organizations, etc. should be involved in solving adolescents' online game addiction from the beginning until the end of the project.

บรรณานุกรม

- กรรณิกา สุวรรณศิลป์. (2546). การหลักสูตรกิจกรรมค่ายทักษะชีวิตป้องกันการใช้สารเสพติด สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 กลุ่มโรงเรียนท่าหิน จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์. พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข
- กรมอนามัย. (2539). การสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนแบบมีส่วนร่วม. เอกสารประกอบการอบรม โครงการพัฒนาบุคลากรการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบผู้เรียนมีส่วนร่วม ณ โรงแรมหัวหินแกรนด์. ประจวบคีรีขันธ์.
- กิตติศักดิ์ หาญกล้า. (2548). การรับรู้ผลกระทบจากสื่อเกมออนไลน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในอำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา นิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- จิรดา มหาเจริญ. (2547). การศึกษาพฤติกรรมและผลกระทบของการเปิดรับสื่อเกมออนไลน์ของ นักเรียนมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์วารสารศาสตรมหาบัณฑิต (สื่อสารมวลชน) คณะวารสารศาสตร์และสื่อมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จิรวรรณ มาทวิ. (2548). การศึกษาสาเหตุ ผลสืบเนื่องและแนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกม คอมพิวเตอร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ญาดา ศรีชัย. (2547). ตัวตนเสมือนจริงบนเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ในโลกเสมือนจริงในเวลาจริง. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- คลฤดี คุ้มพูล. (2547). การศึกษาพฤติกรรมการเล่น ผลกระทบและแนวทางการพัฒนาเกม คอมพิวเตอร์สำหรับเยาวชนชายไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาครุศาสตร์เทคโนโลยี คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.

- ทิพย์ภา เชษฐชาวลิต. (2541). **จิตวิทยาพัฒนาสำหรับพยาบาล**. สงขลา : ชานเมืองการพิมพ์.
- ชนะวัฒน์ วรรณประภา. (2547). **เส้นทางสู่การเล่นและปัจจัยด้านโปรแกรมของเกมออนไลน์**
หลากหลายผู้เล่นชนิดผจญภัยที่ส่งผลทำให้ผู้เล่นชื่นชอบ. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ธวัชชัย เอกสันติ และคณะ. (2552). **การศึกษาสภาพปัญหาการติดเกมออนไลน์ของเยาวชนใน**
สถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา เขต 1
จังหวัดนครราชสีมา. นครราชสีมา : วิทยาลัยนครราชสีมา.
- นงลักษณ์ บุญไทย. (2539). **ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัย**
อื่นๆ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นพดล กรรณิกา. (2548). **รายงานผลวิจัย เรื่อง ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการติดเกมออนไลน์ในกลุ่มเด็ก**
และเยาวชนไทยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. กรุงเทพมหานคร : สำนักวิจัย
เอแบคโพลล์.
- นันทยุทธ หะสิทธิ์เวช.(2548). **ผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มบำบัดเด็กติดเกมตามแนวทฤษฎีการปรับ**
พฤติกรรมทางปัญญบนพื้นฐานความรู้ของแมททริกซ์ โปรแกรม. กรุงเทพฯ : กลุ่ม
การพยาบาล, สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, กรมสุขภาพจิต กระทรวง
สาธารณสุข.
- นันทวิมล สหชัยรุ่งเรือง. (2549). **พฤติกรรมและสาเหตุการเล่นเกมออนไลน์ของผู้เล่นวัยต่างๆ :**
กรณีศึกษาร้าน N – Sign อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญา
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
บูรพา.
- บัณฑิต ศรีไพศาล (2550) **“เด็กติดเกม” ใน วารสารหมอชาวบ้าน ปีที่ 28 ฉบับที่ 334 เดือนกุมภาพันธ์**
พ.ศ.2550
- ประกายทิพย์ นิยมรัฐ. (2547). **ปัจจัยทางจิตสังคมและความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจที่สัมพันธ์**
กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นใน
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสวีน สุวรรณ. (2536). **พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา.**
พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : เจ้าพระยาการพิมพ์.

- พนมกร ตั้งทัตสวัสดิ์. (2548). **ความรุนแรงและปัญหาจริยธรรมในเกมออนไลน์ “แรกนาร์อ็อก”**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสื่อสารมวลชน ภาค วิชาการสื่อสารมวลชน คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรรณทิพา พูลทรัพย์. (2548). **การศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ประเภทต่อสู้ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดนครราชสีมา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท-ศาสตร ศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะครุ ศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.
- พลฤทธิ์ จิตวิริทธิ์นันท์. (2549). **ปฏิสัมพันธ์เกมออนไลน์ กรณีศึกษา : นักเรียนมัธยมศึกษา เขต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่**. มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- เพชรรัตน์ ท่ากลาง. (2549). **การศึกษาสภาพการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนช่วงชั้น ที่ 3 โรงเรียนสุโขทัยวิทยาคม**. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- พิระศักดิ์ จันทรประทีป. (2543). **ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในเด็ก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาของโรงเรียนสาธิตจุฬาฯ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์**.
- มณีนันท์ ลืออนันต์ศักดิ์ศิริ. (2548). **ภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มานิณี วงศ์ทองสงวน. (2550). **ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อการยับยั้งชั่งใจและ เวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร- มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มารศรี สีมารวงศ์พันธุ์. (2546). **พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของวัยเด็กตอนปลายและวัยรุ่น ตอนต้นที่ร้านเกมย่านรัชดาภิเษก และความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วนิดา (ขาวมงคล) เอกแสงศรี. (2546). **หลักการสอนพัฒนาทักษะชีวิต**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- วรพจน์ พวงสุวรรณ. (2541). **การศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนมัธยมใน เขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

- วรภัทร์ ภูเจริญ. (2544). การบริหารการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่นเป็นสำคัญ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ ศ.ศ.ท.
- วรัณพร สถาปนิกานนท์.(2549). ผลกระทบของเกมออนไลน์ต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และวัฒนธรรม : ศึกษากรณี เขตบางกะปิ และเขตสะพานสูง. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาไทยศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วลัยลักษณ์ ใจสูงเนิน. (2547). พฤติกรรมการเล่น การสร้างจินตนาการบนโลกเสมือนจริง และผลกระทบของเกมออนไลน์เร็กนาร์็อคที่มีต่อวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทสาขาสถาปัตยกรรมมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสื่อสารมวลชน ภาควิชาการสื่อสารมวลชน คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิไลรัตน์ วัฒนาไวฑูรย์ชัย. (2547). การศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ที่มีผลกระทบต่อเด็กอายุ 12-15 ปีในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรอุตสาหกรรมมหาบัณฑิต สาขาวิชาคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.
- วินัส อุดมประเสริฐกุล และคณะ. (2545). พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. วารสารวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ 16(2) : 149 : 158.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2549). คู่มือโปรแกรมพัฒนาศักยภาพเยาวชนและครอบครัวยุคไซเบอร์. กรุงเทพฯ : สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2549). พฤติกรรมการเล่นเกมในวัยรุ่น และการดูแลลูก ๆ กับการเล่นเกม. กรุงเทพฯ : สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2539). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ:นักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมพร สุทัศนีย์, ม.ร.ว. (2544). การทดสอบทางจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชา จันทน์เอม. (2542). จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชา จันทน์เอม. (2545). จิตวิทยาเด็กเกร. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุภาพร ยงยศ. (2548). รูปแบบการดำรงชีวิตในสังคมเกมของกลุ่มวัยรุ่นที่เล่นเกมออนไลน์ Ragnarok กับการลอกเลียนแบบไปประยุกต์ใช้ในสังคมจริง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทสาขาสถาปัตยกรรมมหาบัณฑิต (สารสนเทศ) คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุภาพร ลือกิตติศัพท์. (2549). ปัจจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สื่อสารมวลชน) คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุภัทร ชูประดิษฐ์. (2549). การใช้เทคนิคเอไอซีในการแก้ปัญหานักเรียนติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ในโรงเรียนปล้องวิทยาคม อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุทธิพร นิราพาธ. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างการเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. การค้นคว้าอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุปรียา ดันสกุล. (2549). จิตวิทยากับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขภาพและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- _____. บรรณาธิการ. (2548). ทฤษฎีและโมเดล การประยุกต์ใช้ในงานสุขภาพและพฤติกรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ : ยุทธรินทร์การพิมพ์.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2548). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิทย์ มูลคำ และ อรทัย มูลคำ. (2545). วิธีจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะ. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. รายงานผลการสำรวจเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2545 สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2545 <http://service.nso.go.th/nso/data/02/child.html>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ รายงานผลการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับเกมออนไลน์ในเขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2546 สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2546
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ รายงานผลการสำรวจความคิดเห็นของผู้ปกครองเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตหรือคอมพิวเตอร์ของบุตรหลาน/สมาชิกในครัวเรือนในเขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2546สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2546 http://service.nso.go.th/nso/data/02/02_1files/summary/internet.pdf

ศุทธฤทัย เชิญขวัญมา และคณะ. (2546). รายงานผลการวิจัย เรื่อง “การศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมนันทนาการ และการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร”.

กรุงเทพมหานคร :

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ศูนย์วิจัยกรุงเทพโพลล์ รายงานผลการสำรวจเรื่อง เยาวชนกับเกมออนไลน์ยุคปัจจุบัน มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, 2546 <http://research.bu.ac.th/oldpoll210/poll126.html>.

ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, โชนิตา ภาวะสุทธิไพสิฐ, สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์. พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์และปัญหาการติดเกมในวัยรุ่น. การประชุมวิชาการราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทยประจำปี 2548 กรุงเทพมหานคร 10 -12 ตุลาคม 2548.

ศิริไชย หงษ์สงวนศรี และคณะ (2549) การพัฒนาแบบสอบถาม Problem Video Game Playing (PVP) ฉบับภาษาไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ปีที่ 51 ฉบับที่ 4 เดือนตุลาคม – ธันวาคม พ.ศ. 2549.

นพดล กรรณิกา. (2548). ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการติดเกมออนไลน์ในกลุ่มเด็กและเยาวชนไทยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ : มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ.

อดิศักดิ์ พงษ์พลผล และไพบุลย์ เกียรติโกมล.(2547). การศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ที่มีผลกระทบต่อเด็กอายุ 15-15 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร.

อรณลิน ไชยวสุ (2547) พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4- 6 ที่อ่านหนังสือการ์ตูนและเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่มีเนื้อหารุนแรง วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรนุช บุญรักษา. (2549). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาศึกษา) คณะพัฒนาศึกษาและสิ่งแวดล้อม. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

อังกริสา ชุมมานนท์. (2548). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสื่อสารมวลชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

World Health Organization (WHO.). (1994). **Life Skills Education in Schools**. World Health Organization Division of Mental Health : Geneva.

_____. (1997). **Life Skills Education in Schools**. World Health Organization Division of Mental Health : Geneva.



หนังสือยินยอมคนให้ทำการวิจัย

โครงการวิจัยเรื่อง

“การประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น” (AN APPLICATION OF LIFE SKILLS AND SOCIAL SUPPORT TO MODIFY ADOLESCENTS ONLINE GAME PLAYING)

วันที่ให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ข้าพเจ้า (คช./คณ. นาย/นางสาว)

ขอทำหนังสือนี้ไว้ต่อหัวหน้าโครงการเพื่อเป็นหลักฐานแสดงว่า

ข้อ 1. ก่อนลงนามในใบยินยอมคนให้ทำการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย อันตราย หรืออาการที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย หรือจากยาที่ใช้ รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด และมีความเข้าใจดีแล้ว

ข้อ 2. ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่างๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนข้าพเจ้าพอใจ

ข้อ 3. ข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้โดยสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมวิจัยนี้จะไม่มีผลต่อการรักษาโรคที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ข้อ 4. ผู้วิจัยรับรองว่า จะเก็บข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง กระทำได้เฉพาะกรณีจำเป็นด้วยเหตุผลทางวิชาการเท่านั้น

ข้อ 5. ผู้วิจัยรับรองว่า หากเกิดอันตรายใดๆ อันเนื่องจากการวิจัยดังกล่าว ข้าพเจ้าจะได้รับการรักษาพยาบาลโดยไม่คิดมูลค่าตามมาตรฐานวิชาชีพ และจะได้รับการชดเชยรายได้ที่สูญเสียไประหว่างการรักษาพยาบาลดังกล่าว ตลอดจนเงินทดแทนความพิการที่อาจเกิดขึ้น

ข้อ 6. ผู้วิจัยรับรองว่า หากมีข้อมูลเพิ่มเติมที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษา ข้าพเจ้าจะได้รับการแจ้งให้ทราบทันทีโดยไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงชื่อ ผู้ยินยอม
(.....)

ลงชื่อ พยาน
(.....)

ลงชื่อ พยาน
(.....)

(ในกรณีที่ผู้ยินยอมตนให้ทำการวิจัยอายุต่ำกว่า 18 ปี จะต้องได้รับการยินยอมจาก
ผู้ปกครองหรือผู้อุปการะโดยชอบด้วยกฎหมาย)

ลงนาม ผู้ปกครอง
(.....)

ลงนาม พยาน
(.....)

ลงนาม พยาน
(.....)

เอกสารชี้แจงการวิจัยแก่ผู้ยินยอมตนให้ทำการวิจัย (สำหรับกลุ่มทดลอง)

ชื่อโครงการวิจัย

“การประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น” (Application of Life Skills and Social Support to Reduce Online Game Addiction in Adolescent)

สถานที่ทำการวิจัย

โรงเรียนที่นักเรียนศึกษาอยู่ และจะมีการเข้าค่ายนอกสถานที่ ณ สถานีวิทยุสิ่งแวดล้อมสระเกษฯ หมู่ 9 ตำบลอุดมทรัพย์ อำเภอน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา 30370

ผู้วิจัย และที่อยู่ติดต่อได้

ชื่อผู้วิจัย นายรัชชัย เอกสันติ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาสุขภาพและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

สามารถติดต่อได้ที่ คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา เลขที่ 290 หมู่ 2 ตำบลบ้านใหม่ อำเภอมือง จังหวัดนครราชสีมา 30000
โทรศัพท์ที่ทำงาน 0-4446-6111 ต่อ 700,744 (ในเวลาราชการ)
โทรศัพท์มือถือ 089-0683882 (นอกเวลาราชการ) E-mail : tawatchaiswu_89@hotmail.com

บทนำและเหตุผลในการศึกษาวิจัยของโครงการวิจัยนี้ (อย่างย่อ)

เนื่องจากในปัจจุบันการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ได้เล็งเห็นปัญหาและผลกระทบของการเล่นเกมออนไลน์ที่มีผลเสียต่อภาวะสุขภาพของวัยรุ่น จึงมุ่งหาแนวทางเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นให้เหมาะสม และไม่ให้เกิดผลเสีย ทั้งต่อสุขภาพ การเรียน และการดำเนินชีวิต ซึ่งปัจจุบันนี้ พบว่าทักษะชีวิตและแรงสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่เหมาะสม และไม่เกิดผลเสียตามมา ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้ความสนใจที่จะค้นหาวิธีการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น โดยการจัดกิจกรรมที่ประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ซึ่งการวิจัยครั้งนี้จะเป็นวิธีการที่ดี และเหมาะสมที่จะสามารถใช้เป็นแนวทางในการป้องกันการติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นไทยต่อไป

วัตถุประสงค์ของโครงการ

เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยรุ่นที่เข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา ในประเด็นต่อไปนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์และโทษจากการเล่นเกมออนไลน์
2. การเสริมสร้างทักษะชีวิตวัยรุ่นด้านความคิดวิจารณ์ (Critical thinking) ด้านความภูมิใจในตนเอง (Self - esteem) และด้านทักษะการปฏิเสธ (Skills declined)
3. พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม
4. พฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย หรือการทำกิจกรรมที่มีประโยชน์
5. แรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

วิธีการวิจัย

โครงการวิจัยนี้ มีวิธีการศึกษาโดยสรุปได้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

(1) คัดกรองวัยรุ่นที่ด้วยแบบคัดกรองพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ เพื่อคัดเลือกผู้ที่มีพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์เข้าโปรแกรมการวิจัยในครั้งนี้

(2) เชิญผู้ปกครองของนักเรียนที่ผ่านการคัดกรองพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ เพื่อเข้าร่วมรับฟังบรรยาย และชี้แจงการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ และขออนุญาตให้วัยรุ่นในความดูแลเข้าร่วมโครงการโดยสมัครใจ

(3) วัดทักษะชีวิตวัยรุ่นด้านความคิดวิจารณ์ (Critical thinking) ด้านความภูมิใจในตนเอง (Self - esteem) และด้านทักษะการปฏิเสธ (Skills declined) เพื่อใช้เป็นข้อมูลเปรียบเทียบก่อนการทดลอง

(4) ให้วัยรุ่นเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น โดยมีกิจกรรมดังนี้คือ 1) เข้าค่ายพัฒนาศักยภาพวัยรุ่นเป็นเวลา 3 วัน 2 คืน 2) กิจกรรมการรวมกลุ่มเพื่อเล่นเกมออนไลน์อย่างสร้างสรรค์และเหมาะสม 3) กิจกรรมติดตามผลการรวมกลุ่มของวัยรุ่นในการเล่นออนไลน์อย่างสร้างสรรค์ และเหมาะสม และ 4) กิจกรรมการสัมมนาติดตามประเมินผล โดยใช้ระยะเวลาต่อเนื่องกันรวมทั้งสิ้นประมาณ 6 สัปดาห์

(5) วัดทักษะชีวิตวัยรุ่นด้านความคิดวิจารณ์ (Critical thinking) ด้านความภูมิใจในตนเอง (Self - esteem) และด้านทักษะการปฏิเสธ (Skills declined) เพื่อใช้เป็นข้อมูลเปรียบเทียบหลังจากการทดลอง

(6) ติดตามสังเกตการใช้เวลาว่างของวัยรุ่น ไปทำกิจกรรมต่างๆ ที่สร้างสรรค์ และเป็นประโยชน์ต่อสังคม เพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

เหตุผลที่เชิญชวนให้ผู้ยินยอมตนให้ทำการวิจัยเข้าโครงการวิจัย

การจัดกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษา เพื่อส่งเสริมสุขภาพและลดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ให้กับวัยรุ่นที่ติดเกมออนไลน์ โดยการเสริมสร้างทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้ที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นตามขั้นตอนของกระบวนการวิจัยจึงมีความจำเป็นที่จะต้องดำเนินการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลกับวัยรุ่นในสถานศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ที่ยินยอมตนเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ โดยผ่านการขออนุญาตจากผู้ปกครอง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องศึกษาวิจัยครั้งนี้กับกลุ่มวัยรุ่น อย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ นอกจากนี้ยังไม่สามารถใช้ข้อมูลทุติยภูมิจากแหล่งอื่นมาทดแทนได้

ระยะเวลาที่ต้องทำการทดลอง/ทดสอบในผู้ยินยอมตนให้ทำการวิจัย

นักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย จะใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมต่อเนื่องกันรวมทั้งสิ้นประมาณ 1 เดือน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นทั้งต่อผู้ยินยอมตนให้ทำการวิจัย และต่อผู้อื่น

เมื่อโครงการวิจัยนี้เสร็จสิ้นลงแล้ว วัยรุ่นที่เข้าร่วมโครงการ จะได้รับประโยชน์คือทักษะชีวิตและแรงสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถลดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ และมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่เหมาะสม และไม่เกิดผลเสียตามมา ซึ่งเป็นทักษะที่ติดตัวไปตลอด และยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาของวัยรุ่นด้านอื่นๆ

นอกจากนี้แล้ว ผลการวิจัยในครั้งนี้ยังสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นในสถานศึกษาอื่นๆ ที่มีปัญหาเช่นเดียวกันนี้ ซึ่งเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาการติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นไทยต่อไป

ความเสี่ยง หรือ ความไม่สบายใดๆที่คาดว่าจะเกิดขึ้นกับผู้ยินยอมตนให้ทำการวิจัย ในระหว่างการเข้าร่วมการศึกษาวิจัย

1.การเก็บข้อมูลเบื้องต้นและการคัดกรองพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ อาจทำให้วัยรุ่นที่ให้ข้อมูลเกิดความกังวลใจในข้อมูลความลับส่วนบุคคลของตนเอง และอาจรู้สึกไม่ดีว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมจากการติดเกม

2.การเข้าร่วมกิจกรรมเข้าค่ายพัฒนาศักยภาพวัยรุ่น เพื่อเป็นการไม่ให้ถูกมองว่าเป็นเหมือนการทำโทษ ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ จึงใช้ชื่อค่ายที่สื่อไปในทางสร้างสรรค์ โดยใช้ชื่อค่ายว่า “วัยรุ่นวัยมัน รู้ทันโลกออนไลน์” และผู้วิจัยได้คำนึงถึงความปลอดภัยของวัยรุ่นที่อาจได้รับอันตรายจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้

3.การจัดกิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้อาจทำให้รบกวนเวลาเรียน

มาตรการหรือวิธีการในการป้องกัน หรือลดความเสี่ยงหรือความไม่สบายใดๆ ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการเข้าร่วมโครงการ

1. ผู้วิจัยจะมีวิธีป้องกันและการแก้ไขความกังวลใจในข้อมูลความลับส่วนบุคคลของวัยรุ่น โดยการชี้แจงให้ทราบว่าข้อมูลที่ได้รับไม่ได้ระบุชื่อ - สกุล ของผู้ให้ข้อมูล และการนำเสนอข้อมูลจะนำเสนอในรูปแบบของข้อมูลโดยรวม ไม่ได้นำเสนอข้อมูลเป็นรายบุคคล ดังนั้นจึงไม่มีผลทำให้เสื่อมเสีย หรือมีผลใดๆ ต่อผู้ให้ข้อมูล

2. เพื่อเป็นการไม่ให้ถูกมองว่าการเข้าค่ายเป็นเหมือนการทำโทษ ดังนั้นจึงใช้ชื่อค่ายที่สื่อไปในทางสร้างสรรค์ว่า “วัยรุ่น วัยมัน รู้ทันโลกออนไลน์” และได้คำนึงถึงความปลอดภัยจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีการป้องกัน อย่างเข้มงวด โดยเลือกเดินทางไปเข้าค่ายในสถานที่ที่ไม่ห่างไกลจากตัวเมืองมากนัก ใช้รถรับส่งที่ได้มาตรฐาน และมีการทำประกันชีวิตคุ้มครองผู้โดยสาร รวมถึงการมีผู้ช่วยนักวิจัยที่จะเป็นพี่เลี้ยงให้กับวัยรุ่นที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยมีอัตราส่วนพี่เลี้ยง 1 คนต้องคอยดูแลวัยรุ่น 8 คน ตลอดช่วงเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม

3. ลดการรบกวนเวลาเรียน โดยผู้วิจัยเลือกจัดกิจกรรมในช่วงวันหยุดเสาร์ – อาทิตย์ และช่วงตอนเย็นหลังเลิกเรียน เพื่อไม่ให้รบกวนต่อเวลาเรียนของวัยรุ่นที่เข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้

การดูแลรักษาความลับของข้อมูลต่างๆ ของผู้ยินยอมตนให้ทำการวิจัย

ผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมโครงการไว้เป็นความลับ และไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะรายงานผลการวิจัยเป็นข้อมูลส่วนรวม โดยผู้วิจัยจะทำลายแบบสอบถามที่เป็นข้อมูลดิบทิ้งทันที หลังจากที่ได้ประมวลผลข้อมูลจากแบบสอบถามแล้ว ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้ มีผู้วิจัยเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้

สิทธิผู้ยินยอมตนให้ทำการวิจัยจะถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้ทุกเมื่อ

1. มีอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงเกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่น และเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินการตามกิจกรรมของโปรแกรม หรืออาจได้รับอันตรายได้หากยังเข้าร่วมโปรแกรมต่อนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัยในตอนแรก แต่ต่อมาขอถอนตัวเพราะอึดอัดใจ ไม่อยากร่วมกิจกรรม

2. นักเรียนไม่อยู่หรือไม่ได้มาโรงเรียนในช่วงระยะเวลาที่มีการทำการวิจัยตามโปรแกรม

3. มีความประสงค์จะขอถอนตัวออกจากการเข้าร่วมโปรแกรมในขณะที่โปรแกรมการวิจัยกำลังดำเนินการอยู่ทุกระยะเวลา โดยการถอนตัวนี้จะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อสิทธิประโยชน์ต่างๆ ที่พึงจะได้รับ

4. หากในระหว่างดำเนินการทดลองวัยรุ่นที่อยู่ในกลุ่มเปรียบเทียบกับมีพฤติกรรมที่แสดงถึงการติดเกมที่รุนแรง ผู้วิจัยจะพิจารณาให้ออกจากการวิจัย และดูแลส่งต่อเด็กเข้ารับการบำบัดรักษาต่อไป

ผู้รับผิดชอบที่ผู้ยินยอมตนให้ทำการวิจัยสามารถติดต่อได้โดยสะดวก กรณีมีเหตุจำเป็นหรือฉุกเฉิน

ชื่อ นายวัชรชัย เอกสันติ

ที่อยู่ (ในเวลาราชการ) คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครรราชสีมา
เลขที่ 290 หมู่ 2 ตำบลบ้านใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดนครรราชสีมา 30000 โทรศัพท์ที่ทำงาน 0-
4446-6111 ต่อ 700,744

ที่อยู่ (นอกเวลาราชการ) 2905/3 ซ. สืบศิริ 47 ต.ในเมือง อ.เมือง จ. นครรราชสีมา 30000
โทรศัพท์ 089 - 0683882



แบบสอบถาม

เพื่อการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม
เพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยข้อคำถาม 17 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถาม Problem Video Game Playing (PVP) ฉบับภาษาไทย ประกอบด้วยข้อคำถาม
9 ข้อ โดยให้เลือกตอบในช่องคำว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

ขอให้ท่านตอบคำถามตามความเป็นจริง เนื่องจากข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของท่านจะเป็นประโยชน์
ในการพัฒนาโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น

ขอบพระคุณ

ผู้วิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน () หรือเติมข้อความในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. นักเรียนอายุ.....ปี (วันเกิด.....)
3. นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้น
() มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 () มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 () มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3
4. เกรดเฉลี่ยในการเรียนปีการศึกษา 2552 ภาคเรียนที่ 1 = ... ภาคเรียนที่ 2 = ...
5. จำนวนพี่น้อง.....คน (รวมตัวนักเรียนด้วย)
6. นักเรียนเป็นบุตรคนที่.....
7. ปัจจุบันนักเรียนพักอาศัยอยู่กับใคร
() บิดาและมารดา () บิดา () มารดา
() ญาติ () บ้านเพื่อน () บ้านเช่า
() หอพัก/อพาร์ทเมนต์ () อื่นๆ.....
8. นักเรียนได้รับค่าใช้จ่ายขณะศึกษาอย่างไร (ตอบได้เพียง 1 ข้อ ตามที่ได้รับอยู่ในปัจจุบันนี้)
() รายวัน วันละ บาท
() รายสัปดาห์ สัปดาห์ละ บาท
() รายเดือน เดือนละ บาท
() อื่นๆ ระบุ.....
9. นักเรียนได้รับค่าใช้จ่ายจากแหล่งใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
() ผู้ปกครอง () ทำงานพิเศษ
() เงินทุนรัฐบาล () อื่นๆ.....
10. ชนิดของเกมที่ชอบเล่นมากที่สุด
() 1) เกมแอ็คชั่น (Action) ระบุ
() 2) เกมผจญภัย (Adventure) ระบุ
() 3) เกมยิงต่อสู้ (Shooting) ระบุ
() 4) เกมต่อสู้ (Fighting) ระบุ
() 5) เกมแบบจำลอง (Simulation) ระบุ
() 6) เกมกีฬา (Sport) ระบุ
() 7) เกมแข่งขับประเภทรถ (Racing) ระบุ
() 8) เกมกำหนดบทบาทตัวละคร (Role Playing Game/RPG) ระบุ
() 9) เกมปริศนา (Puzzle) ระบุ

- () 10) เกมการวางแผน (Strategies) ระบุ
11. สถานที่ส่วนใหญ่ที่ชอบไปเล่นเกมออนไลน์มากที่สุด
() บ้าน () ร้านเกม () โรงเรียน () บ้านเพื่อน/ญาติ
12. ช่วงเวลาที่ชอบเล่นเกม
() หลังเลิกเรียน () ก่อนนอน () วันหยุดเสาร์ - อาทิตย์ () ทุกครั้งที่ว่างจากการทำสิ่งอื่น
13. เวลาที่ใช้ในการเล่นเกมนออนไลน์แต่ละครั้ง
() ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 1 ชั่วโมง ต่อครั้ง () 2 ชั่วโมง ต่อครั้ง () มากกว่า 2 ชั่วโมง ต่อครั้ง
14. นักเรียนเคยเล่นเกมออนไลน์ติดต่อกันนานที่สุดเท่าใด
() ไม่เคยเล่นติดต่อกันนานกว่า 2 ชั่วโมง
() เล่นติดต่อกันนาน 2 – 4 ชั่วโมง
() เล่นติดต่อกันนาน 4 – 6 ชั่วโมง
() เล่นติดต่อกันนาน 6 – 8 ชั่วโมง
() เล่นติดต่อกันนาน 10 – 12 ชั่วโมง
() เคยเล่นติดต่อกันนานมากกว่า 12 ชั่วโมง
15. จำนวนครั้งในการเล่นเกมนออนไลน์ต่อวัน
() 1 - 2 ครั้งต่อวัน () 3 - 4 ครั้งต่อวัน
() 5 - 6 ครั้งต่อวัน () มากกว่า 6 ครั้งต่อวัน
16. ค่าใช้จ่ายในการเล่นเกมนออนไลน์แต่ละครั้ง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
() จ่ายเป็นรายครั้ง จำนวน บาท
() จ่ายเป็นรายเดือน จำนวน บาท
17. นักเรียนเริ่มเล่นเกมออนไลน์เป็นประจำมานานเท่าใด.....ปี.....เดือน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถาม Problem Video Game Playing (PVP) (ศิริไชย หงษ์สงวนศรี และคณะ, 2549)

คำชี้แจง ใส่เครื่องหมาย ✓ ลง ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. ในเวลาที่ฉันไม่ได้เล่นเกมฉันยังคงคิดถึงมันอยู่ เช่น คิดถึงการเล่นเกมที่ผ่านมา คิดวางแผนการเล่นเกมครั้งต่อไป เป็นต้น	☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
2. ฉันใช้เวลาเล่นเกมเพิ่มขึ้นทุกที	☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
3. ฉันเคยพยายามควบคุมเวลา ลด หรือเลิกเล่นเกม แต่ไม่สามารถทำได้สำเร็จ หรือนั่นมักเล่นเกมนานกว่าระยะเวลาที่ตั้งใจไว้	☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
4. ในเวลาที่ฉันไม่สามารถเล่นเกมได้ ฉันรู้สึกหงุดหงิดหรือกระวนกระวาย	☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
5. เมื่อฉันมีความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น เครียด กังวล เศร้า โกรธ เป็นต้น หรือเวลามีปัญหาฉันจะเล่นเกมมากขึ้น	☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
6. เมื่อฉันเล่นเกมแพ้หรือไม่บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ฉันต้องเล่นจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายนั้นให้ได้	☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
7. บางครั้งฉันต้องปกปิดการเล่นเกมของฉันกับพ่อแม่ อาจารย์ เพื่อน ฯลฯ	☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
8. ฉันหนีเรียน หรือไม่ทำการบ้าน หรือไม่ทำงานบ้าน หรือโกหก หรือขโมยเงินหรือได้เถียง หรือต้องต่อสู้กับบางคน เพื่อที่จะได้เล่นเกม	☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
9. การเล่นเกมทำให้ฉันทำงานบ้านหรืองานที่โรงเรียนลดลง หรือต้องอดอาหารหรือนอนดึก หรือใช้เวลากับเพื่อนและครอบครัวลดลง	☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

แบบสอบถาม

เพื่อการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม
เพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบวัดทักษะชีวิตด้านความคิดวิจารณ์

ส่วนที่ 2 แบบวัดทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง

ส่วนที่ 3 แบบวัดทักษะชีวิตด้านทักษะการปฏิเสธ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการให้แรงสนับสนุนทางสังคม

ส่วนที่ 5 แบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

ขอให้ท่านตอบคำถามตามความเป็นจริง เนื่องจากข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของท่านจะเป็นประโยชน์
ในการพัฒนาโปรแกรมสุขภาพเพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น

ขอบพระคุณ

ผู้วิจัย

ส่วนที่ 1 แบบวัดทักษะชีวิตด้านความคิดวิจารณ์

คำชี้แจง ให้เขียน ☐ เลือกเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อความต่อไปนี้ตอบคำถามข้อ 1 – 5

สถานการณ์ที่ 1 สมชายเป็นนักเรียนชั้น ม.2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง มีพฤติกรรมชอบเข้าร้านเกมทุกวัน หลังเลิกเรียน และใช้เวลาส่วนใหญ่หมดไปกับการเล่นเกมออนไลน์มากกว่าวันละ 3 ชั่วโมงก่อนกลับบ้านทุกวัน โดยเสียค่าเล่นเกมเฉลี่ยวันละ 50 บาท และตอนเช้าของทุกๆ วัน สมชายมักจะนอนตื่นสาย เมื่อไปถึงโรงเรียนสมชายจะไม่ตั้งใจและไม่สนใจในการเรียน จะคอยนึกถึงแต่การเล่น เกม การวางแผนที่จะเอาชนะในเกม และบางวันจะไม่ทานข้าวเที่ยง เนื่องจากจะต้องเก็บเงินค่าข้าวไปเล่นเกม พอกลับจากโรงเรียนก็จะแวะร้านเกมก่อน และกลับบ้านดึกทุกวัน ในภาคเรียนที่ผ่านมาี้ เกรดเฉลี่ยสมชายลดลงมาก จนอยู่ในระดับต่ำทำให้พ่อแม่ไม่พอใจ ว่ากล่าวและสั่งห้ามไม่ให้สมชายเล่นเกมอีก สมชายโกรธพ่อแม่มากจึงหนีออกจากบ้าน

1. ปัญหาของ “สมชาย” คืออะไร
 1. ไม่สนใจเรียน
 2. ทะเลาะกับพ่อแม่
 3. มีพฤติกรรมติดเกม
2. การเล่นเกมในข้อใดถือว่าสมชายมีพฤติกรรมติดเกม
 1. เข้าร้านเกมทุกวัน
 2. เล่นเกมมากกว่า 2 ชั่วโมงทุกวัน
 3. ขอมอดอาหารกลางวันเพื่อเก็บเงินไว้เล่นเกม
3. ผลกระทบที่สำคัญจากการเล่นเกมของสมชาย คือข้อใด
 1. สิ้นเปลืองเงิน
 2. ผลการเรียนตกต่ำ
 3. หนีออกจากบ้าน
4. สมชายควรมีพฤติกรรมการเล่นเกมอย่างไรจึงจะเหมาะสม
 1. ขออนุญาต หรือบอกพ่อแม่ก่อนทุกครั้ง จึงจะไปเล่นเกม
 2. ไม่เข้าร้านเกม แต่ขอให้พ่อแม่ซื้อเกมคอมพิวเตอร์ไว้เพื่อเล่นที่บ้าน
 3. เล่นเกมทุกวันได้ แต่ไม่ควรเล่นมากเกินไปกว่า 2 ชั่วโมง
5. จากสถานการณ์ นักเรียนคิดว่าการเล่นเกมมากเกินไปมีผลเสียต่อสุขภาพหรือไม่
 1. ไม่มีผลเสียต่อสุขภาพ
 2. ไม่แน่ใจ
 3. มีผลเสียต่อสุขภาพ

ข้อความต่อไปนี้ตอบคำถามข้อ 6 – 10

สถานการณ์ที่ 2 ต้อมเป็นเด็กที่มีผลการเรียนดีมาตลอด แต่เมื่อปีการศึกษาที่ผ่านมา ต้อมมีผลการเรียนไม่ดี ซึ่งต่ำกว่าเดิมมาก เมื่อครูแจ้งให้ผู้ปกครองทราบทำให้พ่อแม่ต้องคิดว่ากล่าวต้อม และเปรียบเทียบต้อมกับเด็กเพื่อนข้างบ้าน ว่าเอกเป็นเด็กฉลาด ส่วนต้อมเป็นเด็กโง่ ไม่สนใจเรียน ทำให้ต้อมรู้สึกเบื่อหน่ายมาก ไม่อยากอยู่บ้าน ที่โรงเรียนต้อมมีเพื่อนกลุ่มหนึ่งที่ชื่นชอบการเล่นเกมออนไลน์ ไม่ชอบเข้าเรียน ต้อมจะหนีเรียนไปเล่นเกมที่ร้านเกมกับเพื่อนอยู่เสมอ และชอบกลับบ้านดึกตลอด ไม่ยอมทำการบ้าน ทำให้เกิดการทะเลาะกับพ่อแม่อยู่เป็นประจำ และกลายเป็นปัญหาครอบครัว

6. ปัญหาของ “ต้อม” คืออะไร

1. พ่อแม่ไม่เข้าใจต้อม มักจะดุว่ากล่าวต้อมตลอด
2. ต้อมมีผลการเรียนต่ำ
3. ต้อมอยากประจบพ่อแม่ เพราะชอบเอาต้อมไปเปรียบเทียบกับคนอื่น

7. ปัญหาของต้อม มีสาเหตุสำคัญมาจากข้อใด

1. ต้อมคบเพื่อนที่มีนิสัยเกเร
2. ต้อมไม่ยอมทำการบ้าน
3. ต้อมหนีเรียนไปเล่นเกม

8. จากสาเหตุในข้อ 7 เกิดผลกระทบอะไรบ้างกับต้อม

1. เกิดปัญหากับกับพ่อแม่
2. ครูและพ่อแม่ไม่ไว้วางใจต้อม
3. เกิดพฤติกรรมหนีออกจากบ้าน

9. ต้อมควรปฏิบัติตัวอย่างไรจึงจะเหมาะสม

1. เลิกคบเพื่อนกลุ่มนี้ไปเลย เพื่อไม่ให้เพื่อนชวนไปเล่นเกม
2. แบ่งเวลาในการเรียน และเล่นเกมเมื่อทำการบ้านเสร็จแล้ว
3. เลือกที่เล่นเกมเมื่อมีเวลาว่าง แทนการหนีเรียนไปเล่นเกม

10. วิธีการที่จะแก้ไขปัญหาคติกรรมของต้อมได้ คือข้อใด

1. ต้อมต้องหยุดเล่นเกมอย่างเด็ดขาด
2. พ่อแม่และต้อมควรมีการพูดคุย ปรับความเข้าใจกัน
3. พ่อแม่ควรพาต้อมไปพบนักจิตวิทยา

ข้อความต่อไปนี้ตอบคำถามข้อ 11 – 15

สถานการณ์ที่ 3 น.พ.ศิริไชย หงส์สงวนศรี นายแพทย์ประจำโรงพยาบาลรามารับดี กล่าวว่า “การเล่นเกมมีผลคล้ายๆ กับการติดสิ่งเสพติด มีรายงานการศึกษาที่ลงในวารสารทางวิทยาศาสตร์ชื่อ Nature พบว่าเวลาเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ช่วงแรกจะมีการหลั่งสารโดปามีน(Dopamine) ที่ทำให้มีความสุข ถ้าเล่นไปนานๆ สมองส่วนที่ทำหน้าที่ในการคิด วิเคราะห์ และการใช้เหตุผลว่าควรทำหรือไม่ควรทำ ด้านคุณธรรม จริยธรรม จะทำงานลดน้อยลง ผู้เล่นจึงห้ามตัวเองไม่ได้” และยังมีผลการวิจัยของอเมริกาพบว่าเด็กติดเกมมักจะเป็น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล และโรคกลัวสังคม หรือกลัวที่จะเข้าไปสู่สังคม เพราะอยู่กับเกมมากและคิดเองตลอดจนไม่สามารถแยกแยะโลกความจริงออกจากเกมได้ ปัจจุบันมีเด็กไทยป่วยและเข้ารับการดูแลแล้ว 7 คน เพราะไม่กล้าออกจากห้อง ออกจากบ้าน ทั่วโลกมีเด็กติดเกมที่ป่วยเป็นโรคกลัวสังคมกว่า 6 ล้านคน ในจำนวนนี้ 2 ล้านคนเป็นเด็กญี่ปุ่น น.พ.ศิริไชย หงส์สงวนศรี กล่าวเสริมว่า จากการทำวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์และปัญหาการติดเกมในวัยรุ่น” พบว่าผู้ที่เล่นเกมซึ่งมีเนื้อหารุนแรงจะมีพฤติกรรมที่รุนแรงตามไปด้วย เพราะหมกมุ่นอยู่กับความรุนแรง ส่วนกรณีที่มีการเล่นเกมจนเสียชีวิตนั้นเกิดจากการที่นั่งนานเกินไป จนทำให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือด ซึ่งพบในหลายๆประเทศ เช่น ประเทศเกาหลี สำหรับประเทศไทยก็พบมีเด็กใน จังหวัดเชียงราย เสียชีวิตเพราะนั่งเล่นเกมนานเกินไปเมื่อเดือนเมษายนที่ผ่านมา

11. ข้อใดคือ “ปัญหา” จากสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้น

1. การเล่นเกมทำให้เด็กติดเกม
2. การติดเกมเทียบเท่ากับการติดสิ่งเสพติด
3. การติดเกมทำให้เป็นโรคกลัวสังคม

12. ทางวิทยาศาสตร์พบสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการติดเกม คือข้อใด

1. ห้ามตัวเองไม่ได้
2. การหลั่งสารโดปามีน
3. ไม่สามารถแยกแยะโลกความจริงออกจากเกมได้

13. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้องที่สุด

1. ปัญหาของเด็กไทยมีความรุนแรงน้อยกว่าเด็กญี่ปุ่น
2. การอุดตันของเส้นเลือดมาจากการหมกมุ่นกับความรุนแรง
3. การติดเกมอาจมีผลทำให้เกิดโรคซึมเศร้ากับเด็กได้

14. จากข้อมูลข้างต้น ผลเสียรุนแรงที่สุดต่อตัวผู้ที่ติดเกม คือข้อใด

1. เสียชีวิต
2. ป่วยเป็นโรคกลัวสังคม
3. สมองทำงานผิดปกติ

15. จากข้อมูลข้างต้น ข้อใดสรุปได้ถูกต้อง

1. ผู้ที่เล่นเกมมาก ทำให้ติดเกมและมีผลเสียต่อสุขภาพกายและจิต
2. ผู้ที่เล่นเกมที่มีเนื้อหารุนแรง จะมีพฤติกรรมที่รุนแรงตามไปด้วย
3. ทุกคนที่เล่นเกมอาจเสียชีวิตได้

ส่วนที่ 2 แบบวัดทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเอง

คำชี้แจง ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในตารางเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ฉันเป็นที่ภูมิใจของพ่อแม่				
2. ฉันเชื่อว่าฉันจะประสบความสำเร็จในชีวิต				
3. ฉันรู้สึกที่พ่อแม่ห่วงใยกับชีวิตของฉัน				
4. ถ้าเลือกได้ ฉันอยากเกิดในครอบครัวอื่น				
5. ฉันรู้สึกภูมิใจเมื่อได้ช่วยเหลือพ่อแม่ หรือบุคคลอื่น				
6. ฉันเห็นความสามารถของตนเองด้านอื่นๆที่ นอกเหนือจากการได้รับชัยชนะในเกม				
7. ฉันไม่ค่อยกล้าตัดสินใจทำอะไรเพราะกลัวผิดพลาด				
8. ฉันภูมิใจที่ฉันเล่นเกมออนไลน์เก่ง				
9. ฉันเป็นที่รักของเพื่อนและได้รับการยอมรับจากเพื่อน เสมอเพราะฉันเล่นเกม				
10. ฉันใช้ความเก่งในการเล่นเกมนออนไลน์เพื่อเข้ากับ กลุ่มเพื่อนได้				
11. ฉันรู้สึกดีน้อยกว่าคนอื่น				
12. ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด				
13. ฉันมักทำอะไรด้วยตัวของฉันเอง				
14. ฉันรู้สึกภาคภูมิใจที่ฉันไม่เล่นเกมทุกวัน				
15. ฉันคิดว่าฉันแบ่งเวลาเล่นในการเล่นเกมได้เหมาะสม				
16. ฉันเชื่อว่าความสามารถในการเล่นเกมที่ฉันมี เป็นสิ่ง ที่ฉันควรภาคภูมิใจในตัวเอง				

ส่วนที่ 3 แบบวัดทักษะชีวิตด้านทักษะการปฏิเสธ

คำชี้แจง ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในตารางเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อความ ถ้าถูกเพื่อนชักชวนไปเล่นเกมออนไลน์ ฉันจะปฏิบัติดังนี้	ปฏิบัติ ทุกครั้ง	ปฏิบัติ บ่อย ครั้ง	ปฏิบัติ บาง ครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ เลย
1. ขอความคิดเห็นจากเพื่อนก่อนแล้วค่อยตัดสินใจ				
2. บอกความรู้สึกตรง ๆ พร้อมอ้างเหตุผลที่คิดว่าดีที่สุด				
3. ปฏิเสธแล้วเดินหนีไปเลย โดยไม่ต้องใส่ใจเพื่อน				
4. ปฏิเสธไม่เล่น แต่ขอไปเป็นเพื่อน เพราะเกรงใจ				
5. ปฏิเสธและขอร้องเพื่อนให้เข้าใจ ถ้ายังเข้าใจอยู่ก็ไปเป็นเพื่อนสักพัก แล้วค่อยขอตัวกลับบ้าน				
6. อ้างเหตุผลไม่สบาย จึงไม่สามารถไปด้วยได้ และขอตัวไปพักผ่อน				
7. ถ้าถูกชักชวนมากๆ แม้ปฏิเสธแล้ว และขอผลัดไปวันหลัง กล่าวขอบคุณ พร้อมเดินหนี				
8. ปฏิเสธแล้วคุยเรื่องอื่นเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ				
9. บอกว่าคิดธุระด่วน ขอผลัดไปวันหลังจะมาเล่นด้วย				
10. บอกถึงผลเสียที่จะเกิดจากการเล่นเกมออนไลน์ เมื่อถูกเพื่อนชวน				
11. ไม่ปฏิเสธเพื่อน เมื่อเพื่อนมาชวนเล่นเกม เพราะกลัวจะเสียเพื่อน				
12. ไม่ปฏิเสธเพื่อน เมื่อเพื่อนมาชวนเล่นเกม เพราะเพื่อนจะไม่ชอบฉัน				
13. การเล่นเกมออนไลน์ ไม่ใช่เรื่องที่ฉันต้องตัดสินใจ แต่ขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของเพื่อนฉัน				
14. ไม่กล้าปฏิเสธ เพราะกลัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนไม่ได้				

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในตารางเพียงคำตอบเดียว ตามกลุ่มบุคคล คือ เพื่อน ครู และผู้ปกครอง และตรงกับความเป็นจริงที่ได้รับมากที่สุด

สิ่งที่ได้รับการสนับสนุน	ได้รับแรงสนับสนุนจากเพื่อน				ได้รับแรงสนับสนุนจากครู				ได้รับแรงสนับสนุนจากผู้ปกครอง			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เลย	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เลย	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เลย
1. ให้ความสนใจและรับฟังปัญหาหรือเรื่องที่ฉันไม่สบายใจ												
2. คอยให้กำลังใจเมื่อฉันมีปัญหา												
3. ให้คำปรึกษา และให้คำแนะนำแนวทางแก้ไขปัญหา												
4. ส่งเสริมสนับสนุนเรื่องการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมสร้างสรรค์และมีประโยชน์												
5. คอยติดตามให้ฉันลดพฤติกรรมการเล่นเกม												
6. ให้คำชมเชยฉัน เมื่อฉันมีพฤติกรรมการเล่นเกมน้อยลงหรือเลิกเล่น												
7. คอยดักเตือนเมื่อฉันทำผิด												
8. ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันกับฉันหรือให้คำแนะนำในการทำกิจกรรมของฉันอยู่เสมอ												
9. ให้การสนับสนุนฉันทำกิจกรรมเมื่อฉันอยากทำกิจกรรมต่างๆ ที่สร้างสรรค์และมีประโยชน์												
10. มักจะซ้ำเติมฉัน ถ้าฉันทำสิ่งที่ผิดพลาด												

ส่วนที่ 5 แบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

คำชี้แจง ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในตารางเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริงมากที่สุด

พฤติกรรมการเล่นเกม ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา	ปฏิบัติ ทุกครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ เลย
1. ฉันเล่นเกมออนไลน์ตอนเย็นหลังเลิกเรียนทุกวัน				
2. ฉันเล่นในระยะเวลาที่นานเกิน 2 ชั่วโมงต่อครั้ง				
3. ฉันเคยพยายามควบคุมเวลา ลด หรือเลิกเล่นเกม				
4. ฉันเล่นเกมนานกว่าเวลาที่ตั้งใจไว้				
5. ฉันเลือกที่จะเล่นเกมเฉพาะช่วงเวลาที่ว่าง และจะเล่นไม่เกิน ครั้งละ 2 ชั่วโมง				
6. ในหนึ่งสัปดาห์ฉันเล่นเกมออนไลน์เฉพาะวันเสาร์ – อาทิตย์ เท่านั้น				
7. ในแต่ละวัน ฉันก็จะแบ่งเวลาไปทำกิจกรรมอื่นๆ ด้วย เช่น ไปเล่นกีฬา เล่นดนตรี เรียนพิเศษ ไปเที่ยวกับครอบครัว ฯลฯ				
8. ฉันหนีเรียน เพื่อที่จะได้ไปเล่นเกมออนไลน์				
9. นอกจากเล่นเกมแล้ว ฉันจะมีเวลาในการทำกิจกรรมอื่น ร่วมกันกับคนในครอบครัวของฉัน				
10. ฉันเล่นเกมออนไลน์ก่อนที่จะไปทำการบ้าน หรือ อ่าน หนังสือ				
11. ฉันเล่นเกมออนไลน์มากกว่าการไปดูหนัง ออกกำลังกาย หรือไปเที่ยวกับเพื่อน				
12. ฉันเล่นเกมออนไลน์ มากกว่าการพูดคุยกับคนในครอบครัว หรือไปทำกิจกรรมอื่นกับครอบครัว				
13. หากฉันมีเวลาว่าง ฉันจะแบ่งเวลาให้กับการเล่นเกมเพียง อย่างเดียว				
14. หากมีเวลาว่าง ฉันจะหากิจกรรมอื่นๆ ที่สร้างสรรค์และเป็น ประโยชน์ทำ				
15. ฉันเล่นเกมจนไม่ทานข้าว				
16. ฉันเล่นเกมจนไม่นอน				
17. ฉันเล่นเกมจนไม่ลุกไปเข้าห้องน้ำ				

แผนการจัดโปรแกรมสุขศึกษา

โครงการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น”

โปรแกรมสุขศึกษาครั้งที่ 1 ผู้ปกครองยุคใหม่ เข้าใจโลกออนไลน์ (ผู้ปกครอง ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย)

แนวคิด

เพื่อชี้แจงแนวทางการดำเนินการศึกษาวิจัย ผลที่คาดว่าจะได้รับจากงานวิจัย และสร้างความร่วมมือจากผู้สนับสนุนทางสังคม โดยผ่านการรับรู้ข้อมูล ร่วมคิดวิเคราะห์ ร่วมตัดสินใจและร่วมวางแผนให้สอดคล้องกับการศึกษาวิจัย

เนื้อหาสาระ

- 1.ชี้แจงแนวทางการดำเนินการศึกษาวิจัย และผลที่คาดว่าจะได้รับจากงานวิจัย
- 2.รู้เท่าทันโลกคอมพิวเตอร์เพื่อเข้าใจลูกรัก
- 3.บทบาทในการดูแลลูกให้เล่นเกมอย่างรับผิดชอบ
- 4.แลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันระหว่างผู้วิจัยกับผู้ปกครอง และผู้ปกครองกับผู้ปกครอง
- 5.ร่วมคิดวิเคราะห์ ร่วมตัดสินใจและร่วมวางแผนให้สอดคล้องกับการศึกษาวิจัย

ตารางกิจกรรม

08.30 – 09.00 น.	09.00 – 10.00 น.	10.00 – 11.00 น.	11.00 – 12.00 น.	13.00 – 14.30 น.	14.30 -15.00 น.
ลงทะเบียน พิธีเปิด	ชี้แจงแนวทาง การดำเนินการ การศึกษาวิจัย	กิจกรรม “รู้เท่าทันโลก ออนไลน์เพื่อ เข้าใจลูกรัก”	กิจกรรม “บทบาทใน การดูแลลูกให้ เล่นเกมอย่าง รับผิดชอบ”	กิจกรรม “แลกเปลี่ยน ความคิดเห็น ร่วมกัน”	กิจกรรม “ร่วมวางแผนให้สอดคล้องกับการ ศึกษาวิจัย”

การประเมินวัดและการประเมินผล

- 1.การมีส่วนร่วมในการซักถาม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม
- 2.ความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น และเจตคติที่ถูกต้อง
- 3.การติดตามผลการนำความรู้ไปใช้หลังการอบรม 1 เดือน

โปรแกรมสุขศึกษาครั้งที่ 2 ค่ายพัฒนาศักยภาพวัยรุ่น

ค่าย “วัยรุ่น วัยมัน รู้ทันโลกออนไลน์” (3 วัน 2 คืน)

แนวคิด

ค่ายที่ช่วยให้เด็กที่เล่นเกมออนไลน์ ได้เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างโลกของเกมออนไลน์กับโลกแห่งความเป็นจริง รับรู้ผลดี ผลเสียทั้งทางตรงและทางอ้อมจากการเล่นเกม และพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อให้สามารถคิดวิเคราะห์หาแนวทางในการเลือกเล่นเกมอย่างเหมาะสม รวมทั้งมีการตั้งเป้าหมายในการที่จะลดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ลง

เนื้อหาสาระ

1. ความรู้เรื่องโลกออนไลน์กับวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน อิทธิพลของเกมต่อวัยรุ่น
2. การพัฒนาทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยสำหรับวัยรุ่น
3. การควบคุมตนเอง และการตั้งเป้าหมายในการลดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

ตารางกิจกรรม

วันที่	เวลา							
	08.00 - 9.00	09.00 - 10.00	10.00 – 11.00	11.00 - 12.00	13.00 - 14.00	14.00 -15.00	15.00 -16.00	19.00 - 21.00
1	ออกเดินทาง	ลงทะเบียนพิธีเปิด	กิจกรรม “ความคาดหวังร่วมกัน”	กิจกรรม “รู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่น”	กิจกรรม “คุณค่าของชีวิต”		กิจกรรม “Innovation 1”	กิจกรรม ฝึกสติ
		กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์						
2	กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์	กิจกรรม “วิเคราะห์กรณีศึกษาวัยรุ่นกับเกมออนไลน์”	การเรียนรู้ 5 ฐาน เรื่อง “อิทธิพลของเกมต่อวัยรุ่น”	กิจกรรม “Innovation 2”	กิจกรรม “การใช้ชีวิตเงิน และเวลาว่างอย่างสร้างสรรค์”		กิจกรรม Walk Rally	กิจกรรมสร้างสรรค์ผ่านการแสดงออกของวัยรุ่น
3	กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์	กิจกรรมกิจกรรม “Innovation 3”	กิจกรรม “วางแผนชีวิตอย่างมีคุณค่า และการตั้งเป้าหมาย”	กิจกรรม “สรุปบทเรียนและประเมินผล”		เดินทางกลับ		
				พิธีปิด				

การประเมินวัดและการประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทุกกิจกรรมของค่าย
2. ทักษะชีวิตของวัยรุ่นที่เข้าร่วมโครงการดีขึ้น
3. มีเป้าหมายในการลดจำนวนชั่วโมงการเล่นเกมลง

โปรแกรมสุขศึกษาครั้งที่ 3 และ 4 ติดตามการรวมกลุ่มของวัยรุ่น และกระตุ้นให้เกิด การทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์และมีประโยชน์

แนวคิด

กิจกรรมหลังเลิกเรียนของวัยรุ่น เพื่อเป็นการรวมตัวกันของผู้ที่ชื่นชอบการเล่นเกมออนไลน์ โดยให้กลุ่มวัยรุ่นได้ร่วมกันวางแผนในการเล่นเกมที่สร้างสรรค์เหมาะสม และเล่นอยู่ในความพอดี ไม่เกิดปัญหาตามมา รวมทั้งรวมตัวกันเพื่อใช้เวลาที่ไม่ได้เล่นเกมไปทำกิจกรรมต่างๆ ที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ต่อสังคม

เนื้อหาสาระ

1. การติดตามผลจากการตั้งเป้าหมาย
2. การติดตามระยะเวลาเล่นเกม
3. การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ หรือการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์

ตารางกิจกรรม

08.00 – 12.00 น.	12.30 – 13.00 น.	13.00 – 16.00 น.	16.00 – 18.00 น.
นักเรียนเข้าเรียนตามปกติ	กิจกรรม “การรวมกลุ่มของวัยรุ่น”	นักเรียนเข้าเรียนตามปกติ	การทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ของวัยรุ่น

การประเมินวัดและการประเมินผล

1. เกิดการรวมตัวทำกิจกรรมสร้างสรรค์ที่เป็นผลมาจากการตั้งเป้าหมาย
2. วัยรุ่นใช้เวลาว่างทำกิจกรรมที่เกิดประโยชน์ หรือทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์
3. ระยะเวลาในการเล่นเกมนของวัยรุ่นลดลง



เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
โดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เอกสารรับรองเลขที่ MUPH2009-202

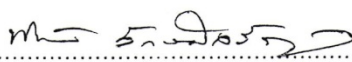
ชื่อโครงการ การประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อลดพฤติกรรม
การติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่น

รหัสโครงการ 152/2552

ชื่อหัวหน้าโครงการ นายรัชชัย เอกสันติ

ที่ทำงาน หลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)
สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
420/1 ถนนราชวิถี กรุงเทพมหานคร

ขอรับรองว่าโครงการดังกล่าวข้างต้นได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับคำประกาศ
เจตนาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ลงนาม 

(รองศาสตราจารย์พิพัฒน์ ลิขมิจรกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ลงนาม 

(รองศาสตราจารย์พินยา จารุพูนผล)

คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์

วันที่รับรอง : 17 พฤศจิกายน 2552

วันที่เอกสารรับรองหมดอายุ : 16 พฤศจิกายน 2553

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นายทวิชชัย เอกสันติ
วัน เดือน ปีเกิด	20 มีนาคม 2525
สถานที่เกิด	จังหวัดสุรินทร์ ประเทศไทย
วุฒิการศึกษา	วิทยาศาสตรบัณฑิต (สุขศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2547 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2554
ที่อยู่ปัจจุบัน	2905/3 ซ.สืบศิริ 47 ถ. สืบศิริ ต.ในเมือง อ. เมือง จังหวัดนครราชสีมา โทรศัพท์ 0 – 4427 – 7133 tawatchaiswu_89@hotmail.com