



การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุและประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์
อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

CAUSAL FACTORS AND EFFECTIVENESS OF ENHANCING PROPER ONLINE GAMING
HABITS PROGRAM OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

ธัญวณันธุ์ เลียนอย่าง

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2561

การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุและประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่น
เกมออนไลน์ที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปีการศึกษา 2561

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

CAUSAL FACTORS AND EFFECTIVENESS OF ENHANCING PROPER ONLINE
GAMING HABITS PROGRAM OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS



TANYAVANUN LIANYANG

A Dissertation Submitted in partial Fulfillment of Requirements
for DOCTOR OF PHILOSOPHY (Applied Behavioral Sc.Research)
INSTITUTE OF RESEARCH IN BEHAVIORAL SCIENCE Srinakharinwirot University

2018

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุและประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ของ

ฉันทวนันท์ ใฝ่เรียนอย่าง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ที่ปรึกษาหลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรัณย์ พิมพ์ทอง)

ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุจเดือน พันธุมนาวิน)

ที่ปรึกษาร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นริศรา พึ่งโพธิ์สภ)

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุษฎี โยเหลา)

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประทีป จินนี่)

ชื่อเรื่อง	การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุและประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ผู้วิจัย	ธันยวรรณัฐ เลียนอย่าง
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2561
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศรัณย์ พิมพิทอง

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบพหุวิธีมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม และประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการวิจัยระยะที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร และเขตปริมณฑล รวม 400 คน ระยะที่ 2 เป็นนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามมาตรฐานประเมินรวมค่า 6 ระดับ ที่มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .74 – .95 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปร (MANOVA) และความแปรปรวนร่วมพหุตัวแปร (MANCOVA)

ผลการวิจัยระยะที่ 1 พบว่า เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะและพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย นอกจากนี้ สุขภาพจิต และสัมพันธภาพในครอบครัว มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย และพบว่าความรู้เท่าทันเกมออนไลน์ มีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะและพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย ผ่านเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม จากนั้นจึงนำตัวแปรที่พบผลว่ามีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญจากการวิจัยระยะที่ 1 มาพัฒนาเป็นโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมสำหรับการศึกษาในระยะที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ ทั้งในระยะหลังทดลองจนถึงระยะติดตามผล 4 สัปดาห์

Title	CAUSAL FACTORS AND EFFECTIVENESS OF ENHANCING PROPER ONLINE GAMING HABITS PROGRAM OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS
Author	TANYAVANUN LIANYANG
Degree	DOCTOR OF PHILOSOPHY
Academic Year	2018
Thesis Advisor	Assistant Professor Saran Pimthong , Ph.D.

The purpose of this sequential quantitative method research were to examine the casusal model relationship of proper online gaming behavior among lower secondary school students and to determine the effectiveness of proper online gaming behavior enhancement program for lower secondary school students. In the first phase, the sample of four hundred students. In the latter, there were forty students in both the experimental and control groups. The experimental group received proper online gaming behaviors enhancement program. A questionnaire with a six - summated rating scales was used to collect the data, the coefficient was between .74 – .95. In addition, structural equation model analysis, MANNOVA and ANCOVA were also applied.

The results of first phase showed that attitudes toward proper online gaming behavior had a direct effect on online gaming behaviors to enhance skills and safe online gaming behaviors. The mental health and family relationships had a direct effect on safe online gaming behaviors, while online game literacy had an indirect effect on proper online gaming behaviors to enhance skills and safe online gaming behaviors. Then, using variables that had a significant influence on the first phase developed to enhance the proper online gaming habits program of lower secondary school students. The results of the latter phase showed that students who participated in the proper online gaming behaviors enhancement program for lower secondary school students may have better results than the control group during the post-test experiment period to a four week follow-up.

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศรัณย์ พิมพ์ทอง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นริศรา พึ่งโพธิ์สภ ผู้วิจัยรู้สึกภาคภูมิใจอย่างมากที่มีท่านทั้งสองเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหลักและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ท่านทั้งสองให้ความกรุณาทั้งการให้คำปรึกษาและให้ความช่วยเหลือ รวมถึงคอยให้กำลังใจและเอาใจใส่ดูแลผู้วิจัยเป็นอย่างดี ตลอดจนแนะนำเกี่ยวกับความรู้ด้านการทำวิจัยที่ดีและกระตุ้นเพื่อผลักดันให้ผู้วิจัยประสบผลสำเร็จทางการศึกษาตลอดมาจนกระทั่งงานวิจัยได้เสร็จสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการสอบเค้าโครงงานวิจัยอันได้แก่ รองศาสตราจารย์

ดุจเดือน พันธุนาวิน ประธานกรรมการสอบปากเปล่า รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภวิทย์ โยเหลา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ประทีป จินนี ที่กรุณาให้คำแนะนำและแก้ไขเพื่อให้งานวิจัยมีความชัดเจนและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษาและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในงานวิจัยอันได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประทีป จินนี รองศาสตราจารย์ ดร.น้ำทิพย์ วิภาวิน รองศาสตราจารย์ ดร.พิชิต ฤทธิจรูญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อภิญา อิงอาจ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศรีไพร ศักดิ์รุ่งพงศากุล ที่กรุณาให้คำแนะนำและแก้ไขเพื่อให้เครื่องมือในงานวิจัยมีความถูกต้องและเหมาะสมสำหรับการนำไปใช้ในการวิจัยอย่างมีประสิทธิภาพ

ขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียนที่เกี่ยวข้อง รวมถึงนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในงานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ขอขอบคุณ ดร.เอกอนงค์ คงประสม และ ดร.คทาเทพ พงศ์ทอง ตลอดจนลูกศิษย์ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ ที่คอยช่วยเหลือในการทำวิจัยจนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณกัลยาณมิตรทุกท่าน ทั้งที่เป็นเพื่อนร่วมรุ่นปริญญาเอกเน้นวิจัยรุ่น 10 ที่อยู่เคียงข้างให้กำลังใจกันมาตลอด รวมทั้งทุกกำลังใจจากคนรอบข้างโดยเฉพาะอาจารย์วิรัช กังสวัสดี คุณมะลิ ประเสริฐการ และคุณลักขณา คำทวี น้องสาวที่คอยให้ความช่วยเหลือเป็นกำลังใจและอยู่เคียงข้างผู้วิจัยมาโดยตลอด

ท้ายสุดนี้ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณสถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ ที่ให้ทุนอุดหนุนในการศึกษาระดับปริญญาเอกในครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในการศึกษาระดับปริญญาเอกตามที่ตั้งใจไว้แต่แรก คุณประโยชน์อันใดที่เกิดจากปริญญาฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้กับผู้มีพระคุณทุกท่านที่คอยให้กำลังใจตลอดมา

ธันยวันนัฐ์ เลียนอย่าง

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญรูปภาพ	ฅ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของงานวิจัย.....	8
ความสำคัญของการวิจัย	9
ขอบเขตของการวิจัย	9
1. การวิจัยระยะที่ 1.....	9
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	10
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	10
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	11
2. การวิจัยระยะที่ 2.....	12
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	12
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	13
ตัวแปรที่ศึกษา.....	13
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	14
นิยามปฏิบัติการตัวแปร.....	14

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	20
1. แนวคิดเกี่ยวกับเกมออนไลน์.....	22
1.1 ความหมายของเกมออนไลน์.....	22
1.2 ประเภทของเกมออนไลน์.....	23
1.3 ประโยชน์ของเกมออนไลน์.....	24
2. พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม.....	24
2.1 พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ.....	30
2.2 พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย.....	33
3. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม.....	38
3.1 สาเหตุของการเกิดพฤติกรรม.....	38
3.2 ตัวแปรสาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม.....	41
3.3 กรอบแนวคิดการวิจัยระยะที่ 1.....	82
4. ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม... ..	85
4.1 โปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม.....	85
4.2 ทฤษฎีและแนวคิดกับการปรับพฤติกรรม (Behavior Modication).....	85
5. กรอบแนวคิดการวิจัยระยะที่ 2.....	98
6. สมมติฐานการวิจัย.....	100
สมมติฐานการวิจัยระยะที่ 1.....	100
สมมติฐานการวิจัยระยะที่ 2.....	101
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	102
การวิจัยระยะที่ 1: การศึกษาปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม.....	103
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	103

ประชากรในการวิจัย.....	103
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	103
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	105
ตัวแปรอิสระ/ตัวแปรสาเหตุ.....	105
ตัวแปรตาม.....	105
การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	105
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	122
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล.....	123
การวิจัยระยะที่ 2: การศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม.....	126
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	126
ประชากรในการวิจัย.....	126
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	126
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	127
แบบแผนการทดลอง.....	127
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	128
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและโปรแกรมที่ใช้ในการทดลอง.....	131
การพิทักษ์สิทธิและจรรยาบรรณในการวิจัย.....	158
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล.....	159
ความสัมพันธ์ของขั้นตอนการดำเนินการวิจัยทั้ง 2 ระยะ.....	161
บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	163
ผลการวิจัยในระยะที่ 1 การศึกษาปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม.....	163
ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	164

ตอนที่ 2 ลักษณะของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์.....	167
ตอนที่ 3 สถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....	170
ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกม ออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.....	173
ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมนอกเหนือจากการทดสอบสมมติฐาน.....	184
ผลการวิจัยระยะที่ 2.....	190
ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างและค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร.....	191
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน.....	194
ตอนที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจในกิจกรรมตามโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรม เล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม.....	202
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	203
สรุปผลการวิจัย.....	203
สรุปผลการวิจัยระยะที่ 1.....	203
สรุปผลการวิจัยระยะที่ 2.....	206
อภิปรายผลการวิจัย.....	207
อภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 1.....	207
อภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 2.....	218
ข้อจำกัดในงานวิจัย.....	224
ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ.....	225
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	227
บรรณานุกรม.....	228
ภาคผนวก.....	249
ประวัติผู้เขียน.....	364

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 เกณฑ์ของค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์.....	107
ตาราง 2 กิจกรรมที่ 1 พัฒนาสุขภาพจิต.....	135
ตาราง 3 กิจกรรมที่ 2 พัฒนาสุขภาพจิต.....	137
ตาราง 4 กิจกรรมที่ 3 พัฒนาสุขภาพจิต.....	138
ตาราง 5 กิจกรรมที่ 4 พัฒนาสุขภาพจิต.....	140
ตาราง 6 กิจกรรมที่ 5 พัฒนาสุขภาพจิต.....	141
ตาราง 7 กิจกรรมที่ 6 พัฒนาสุขภาพจิต และเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม.....	142
ตาราง 8 กิจกรรมที่ 7 พัฒนาสุขภาพจิต และเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม.....	144
ตาราง 9 กิจกรรมที่ 8 พัฒนาสุขภาพจิต และเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม.....	145
ตาราง 10 กิจกรรมที่ 9 พัฒนาสุขภาพจิต และเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม.....	146
ตาราง 11 กิจกรรมที่ 10 พัฒนาสุขภาพจิต การรู้เท่าทันเกมออนไลน์	147
ตาราง 12 กิจกรรมที่ 11 พัฒนาสุขภาพจิต การรู้เท่าทันเกมออนไลน์	149
ตาราง 13 แสดงภาพรวมความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายของกิจกรรม 11 ครั้งในโปรแกรม.....	150
ตาราง 14 แผนผังการทดสอบวัดผลการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมตามระยะการทดลอง	158
ตาราง 15 แสดงลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.....	164
ตาราง 16 แสดงลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นแยกเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล	166

ตาราง 17 แสดงลักษณะของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	167
ตาราง 18 ค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติของตัวแปรสังเกตที่ใช้ในการศึกษา.	170
ตาราง 19 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกต.....	171
ตาราง 20 การเปรียบเทียบค่าดัชนีความกลมกลืนก่อนและหลังปรับโมเดล	175
ตาราง 21 คะแนนมาตรฐานผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวมของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	176
ตาราง 22 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมจำแนกตามเพศ	185
ตาราง 23 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม จำแนกตามระดับชั้นการศึกษา	186
ตาราง 24 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม จำแนกตามสถานภาพของบิดามารดา.....	186
ตาราง 25 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมจำแนกตามผลการศึกษา	187
ตาราง 26 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม จำแนกตามที่พักอาศัย.....	187
ตาราง 27 การทดสอบความแตกต่างรายคู่ของของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม จำแนกตามที่พักอาศัย	188
ตาราง 28 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมจำแนกตาม ที่พักอาศัย.....	188
ตาราง 29 ผลการทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	189
ตาราง 30 จำนวนและร้อยละของลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	191
ตาราง 31 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพิสัยของตัวแปรที่ใช้ จำแนกตามกลุ่มการทดลอง และกลุ่มควบคุม	193

ตาราง 32 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แต่ละ ด้าน ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล	196
ตาราง 33 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุของตัวแปรพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ อย่างเหมาะสมในระยะก่อนการทดลอง จำแนกตามกลุ่มการทดลอง	197
ตาราง 34 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมที่วัดในระยะหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม.....	197
ตาราง 35 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทีละตัวแปร เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของ ตัวแปรพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมทั้ง 2 องค์ประกอบ ระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม ที่วัดในระยะหลังการทดลอง	198
ตาราง 36 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีต่อพฤติกรรม การเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมทั้ง 2 องค์ประกอบ ในระยะหลังการทดลอง	198
ตาราง 37 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุ เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมที่วัดในระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม โดยมีตัวแปรร่วม คือพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมในระยะก่อนการ ทดลอง	199
ตาราง 38 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมทีละตัวแปร เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ของตัวแปรพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมทั้ง 2 องค์ประกอบที่วัดในระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	200
ตาราง 39 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่มีต่อพฤติกรรม การเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมทั้ง 2 องค์ประกอบ ในระยะติดตามผล	201
ตาราง 40 ผลการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรม การ เล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม	202

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 แสดงหลักของพฤติกรรมของคนดีที่เก่ง ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง	25
ภาพประกอบ 2 แสดงการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมด้วยรูปแบบทางทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (Interaction Model)	40
ภาพประกอบ 3 กรอบแนวคิดการศึกษาปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ อย่างเหมาะสม.....	83
ภาพประกอบ 4 รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ อย่างเหมาะสม	84
ภาพประกอบ 5 กรอบแนวคิดการวิจัย ในระยะที่ 2	99
ภาพประกอบ 6 สรุปรูปขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย ในระยะที่ 1	125
ภาพประกอบ 7 ผังขั้นตอนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรม การเล่นเกมออนไลน์ อย่างเหมาะสม	134
ภาพประกอบ 8 สรุปรูปขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย ในระยะที่ 2	160
ภาพประกอบ 9 ความสัมพันธ์ของขั้นตอนการดำเนินการวิจัยทั้ง 2 ระยะ	162
ภาพประกอบ 10 ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของแบบจำลองความสัมพันธ์.....	177

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สังคมโลกปัจจุบัน มีเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในการเชื่อมโยงข้อมูลข่าวสาร โดยบุคคลทั่วไปทุกมุมโลกสามารถติดต่อสื่อสารถึงกันได้เพียงเสี้ยววินาที โดยผ่านเครือข่ายระบบคอมพิวเตอร์ ทำให้เข้าสู่ยุคการสื่อสารไร้พรมแดน หรือเรียกว่า “ยุคโลกาภิวัตน์” เมื่อโลกาภิวัตน์เข้ามาสู่ทุกภาคส่วนของสังคมโลก ทำให้ทุกประเทศสามารถติดต่อสื่อสาร และรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว เสมือนอยู่ในประเทศเดียวกัน เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์นั้น ก้าวหน้าและพัฒนาอย่างรวดเร็ว ซึ่งก่อให้เกิดผลดีและผลกระทบต่อสังคม โดยเฉพาะการใช้ระบบอินเทอร์เน็ต ที่เป็นเครือข่ายคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่ที่มีการเชื่อมโยงกันทั่วโลก และปัจจุบันมีการนำมาประยุกต์ใช้ประโยชน์อย่างหลากหลายและกว้างขวาง อาทิ อีเล็กทรอนิกส์ (E-mail) การสืบค้นข้อมูล การซื้อขายสินค้าออนไลน์ การประชุมทางไกลผ่านอินเทอร์เน็ต (Video Conference) การเล่นเกมออนไลน์ ฯลฯ (กุลธิดา ธรรมวิวัฒน์, 2538, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2553) ซึ่งในขณะเดียวกันเครือข่ายอินเทอร์เน็ตได้กลายมาเป็นแหล่งอาชญากรรมรูปแบบใหม่ สามารถก่อให้เกิดปัญหาหากนำไปใช้ในทางที่ไม่เหมาะสม อาทิ ปัญหาเยาวชนลอกเลียนพฤติกรรมจากเกมออนไลน์ อันเนื่องมาจากการเล่นเกมออนไลน์เป็นกิจกรรมที่เด็กและวัยรุ่นนิยมมากขึ้น ในปัจจุบัน ก่อให้เกิดสภาพการณ์ที่น่าวิตกในเด็กและวัยรุ่น เช่น การไม่สนใจเรียน การใช้เวลาและเงินไปกับการเล่นเกมจนถึงขั้นปัญหาการเสพติดเกมออนไลน์ ซึ่งนับเป็นปัญหาที่นับวันจะทวีความรุนแรงขึ้น (วิภา อุดมจันทร์, 2546)

เกมออนไลน์ เป็นสีสันบันเทิงยุคใหม่ ได้รับความนิยมทั่วโลกอย่างแพร่หลาย โดยไม่จำกัดขอบเขตอยู่แต่ในหมู่เด็กวัยรุ่นชายเหมือนเกมอื่น ๆ ในอดีต แต่ความนิยมได้แพร่หลายไปยังเด็กผู้หญิงวัยรุ่น ซึ่งนอกจากการได้รับความนิยมแล้ว การได้ผ่อนคลายไปกับเนื้อหาของโลกแฟนตาซีก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้ผู้เล่นเกิดความเพลิดเพลิน เกมออนไลน์เป็นเกมคอมพิวเตอร์ซึ่งมีลักษณะพิเศษคือเป็นเกมที่ ผสมผสานกันระหว่างเกมคอมพิวเตอร์และการสนทนาผ่านระบบอินเทอร์เน็ต (Chat) ผู้เล่นสามารถเล่นเกมไปกับเพื่อนต่างชาติต่างภาษาได้ เมื่อผู้เล่นทำการเข้าสู่ระบบ(Login) ของเกมร่วมกับผู้เล่นคนอื่น ๆ นอกจากนี้เกมออนไลน์มีแรงดึงดูดให้ผู้เล่นนิยมเนื่องจากรูปแบบของเกมที่น่าสนใจเพลิดเพลินเนื้อหาท้าทาย มีความสวยงาม ผู้เล่นสามารถแข่งขันและคุยกับกลุ่มเพื่อนโดยผ่านตัวละครในเกมออนไลน์ได้ทั้งที่นั่งเล่นอยู่ที่ใดก็ตาม (วรรณรัตน์ รัตนวรางค์, 2547 : 69-72) สำหรับประเทศไทยเกมออนไลน์ได้เข้ามาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2546 จาก

เกมออนไลน์ ชื่อ แร็คนารีออค ซึ่งมีต้นกำเนิดที่เกาหลี แต่ได้แพร่หลายไปยังประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก เนื่องจากสื่อประเภทนี้มีรูปแบบเนื้อหาที่เป็นสากล และจากผลของความสะดวกในการเข้าถึงเกมออนไลน์ที่มีแรงดึงดูดจากรูปแบบของเกมที่น่าสนใจสันทนาการเพลิดเพลิน เนื้อหาท้าทาย มีความสวยงาม ผู้เล่นสามารถแข่งขันและคุยกับกลุ่มเพื่อนโดยผ่านตัวละครในเกมออนไลน์ได้ทั้งที่นั่งเล่นอยู่ที่โต๊ะก็ตามจึงก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและติดเกมออนไลน์ได้ดีที่สุด (ตะวันเศรษฐี เซ็นนันท์, 2549) จากการศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสพติดเกมออนไลน์ของนักเรียนของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในโครงการพฤติกรรมการเสพติดเกมออนไลน์ของนักเรียนที่ใช้บริการอินเทอร์เน็ตคาเฟ่ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยการสำรวจเด็กและเยาวชนที่เป็นนักเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร ปี 2552 พบว่าร้อยละ 56.3 เล่นเกมออนไลน์ โดยผู้เล่นเกมร้อยละ 26.5 มีพฤติกรรมเข้าข่ายเสพติดเกมออนไลน์ ผู้เสพติดเกมส่วนใหญ่จะเล่น 5-7 วันต่อสัปดาห์ ผลกระทบในด้านลบที่เกิดจากเกมออนไลน์ได้แก่ ไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน ผลการเรียนลดลง สุขภาพเสื่อมโทรม มีปัญหาทางด้านสายตาเป็นเวลานาน มีอารมณ์ก้าวร้าวรุนแรงมากขึ้น และมีการพูดโกหก เป็นต้น (จุฬาสัมพันธ์: 2553) ทั้งนี้จากการสำรวจของสถาบันสุขภาพจิตและวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต เก็บข้อมูลเด็กและเยาวชนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20,000 คน ทั่วประเทศไทย ระหว่างเดือน มีนาคม ถึงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2556 โดยใช้แบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test – GAST) ของ รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดลและคณะ พบว่าสถิติการติดเกมในเดือนมีนาคม ถึงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2556 ของเด็กและเยาวชนในประเทศไทย มีอัตราการติดเกมร้อยละ 13.1 คลั่งไคล้ ร้อยละ 15.2 และไม่มีปัญหาร้อยละ 71.7 และจากผลสำรวจของสถาบันเด็กและวัยรุ่น ราชชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต พบว่า ในปัจจุบัน พ.ศ. 2556 มีเด็กติดเกมมากถึง 2.5 ล้านคน จากจำนวนเด็ก 18 ล้านคนในประเทศไทย ซึ่งนับเป็นตัวเลขที่สูงมาก นอกจากนี้ล่าสุดได้มีการนำเกมออนไลน์แนว Simulation RPG ในชื่อว่าโปเกมอนโก (Pokemon Go) เข้ามาในประเทศไทย โดยตัวเกมจะลงให้ในโทรศัพท์มือถือระบบ iOS และ Android ตัวเกมภาคนี้จะไม่มีเนื้อเรื่อง แต่จะเน้นไปที่เกมเพลย์ในโลกจริง ๆ มากกว่า ซึ่งตัวเกมสามารถเล่นพร้อมกันหลายคนผ่านระบบ 3G (หรือ 4G) รูปแบบเกมจะเน้น“การไล่จับโปเกมอนในชีวิตจริง ผ่านสถานที่จริงแทน” (Augmented reality) ซึ่งแต่ละสถานที่ก็จะมี Pokemon หลากหลายสายพันธุ์ และหลากหลายธาตุต่างกันไป โปเกมอน โก นับเป็นเกมที่พิชิตใจคนกว่าครึ่งค่อนโลกได้ เพราะด้วยองค์ประกอบชั้นดีต่าง ๆ ทั้งบรรดาโปเกมอนในความทรงจำของรุ่นลูกรุ่นหลานปู่ย่าตายาย การมาในช่วงเวลาที่ถูกจังหวะของยุคอินเทอร์เน็ตอย่างแท้จริง อีกทั้งการรองรับผู้เล่นได้ในหลากหลายประเทศ ฯลฯ ซึ่งด้วยเหตุผล

หมดทั้งปวงที่กล่าวมานั้นส่งผลให้ Pokemon Go เป็นอีกหนึ่งปรากฏการณ์ใหม่ของการเล่นเกมที่ ยากจะปฏิเสธได้และได้รับความนิยมในหลายประเทศทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทยด้วย

จากสถานการณ์เกมออนไลน์ที่ปรากฏในสังคมไทยปัจจุบันนี้จึงก่อให้เกิดปัญหาต่อ สังคมไทยเป็นอย่างมาก จากการศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จากผลสำรวจ ของสถาบันเด็กและวัยรุ่นราชชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต พบว่า พ.ศ. 2556 มีเด็กติดเกมมากถึง 2.5 ล้านคน จากจำนวนเด็กทั้งหมด 18 ล้านคนในประเทศไทย ซึ่งนับเป็นตัวเลขที่สูงมาก โดย ผลกระทบในด้านลบที่เกิดจากเกมออนไลน์ ได้แก่ หากเด็กมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่าง มากหรือไม่เหมาะสมแม้แต่เพียงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งย่อมส่งผลต่อการเรียนอย่างเป็นเหตุ เป็นผลซึ่งกันและกัน คือ เล่นเกมออนไลน์มากทำให้การไปโรงเรียน และการเข้าห้องเรียนไม่ สม่่าเสมอ ไม่มีสมาธิในการเรียน สมองเฉื่อย หลงลืมการเรียน ไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน ขาด ความใส่ใจต่อการเรียน ส่งผลให้มีผลการเรียนแย่งลง สุขภาพเสื่อมโทรม มีปัญหาทางด้านสายตา เป็นเวลานาน มีอารมณ์ก้าวร้าวรุนแรงมากขึ้น และมีการพูดโกหก มีค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจากการเล่น เกมออนไลน์ รวมทั้งมีปัญหาสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมลดลงเข้ากับเพื่อนไม่ได้ นอกจาก เพื่อนที่เล่นเกมด้วยกัน (Young, 2004; ศุภกันิจ วิษณุพงษ์พร, 2552; อุษา บิ๊กกินส์, 2552; จุฬ่า สัมพันธ์, 2553; ธนกฤต ดีพลภักดิ์, 2557) ซึ่งนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญระบุว่าการเล่น เกมออนไลน์ทำให้ติดเกมได้ ก่อปรกับผู้ใช้เกมออนไลน์ส่วนใหญ่เป็นเด็กและเยาวชนซึ่งเป็นผู้ที่ยังขาด วุฒิภาวะในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา จึงทำให้เยาวชนเป็นผู้ที่ง่ายต่อการติดเกมออนไลน์ ประกอบกับการขยายตัวทางธุรกิจของผู้ให้บริการเกมออนไลน์ จึงทำให้เกมออนไลน์มีจำนวนเพิ่ม มากขึ้นในตลาด ซึ่งเป็นผลให้เยาวชนมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นผู้ติดเกมออนไลน์มากขึ้นโดย ผลกระทบจากการใช้เกมและอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นนั้น สามารถกล่าวสรุปถึงผลกระทบต่อตนเอง ได้ 3 ประเด็น (โกสินทร์ เตชะนิยม, 2554) ประเด็นแรกเป็นผลกระทบเกี่ยวกับความก้าวร้าว อัน เนื่องมาจากอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมของเด็กและวัยรุ่น ซึ่งก่อให้เกิดความรุนแรง ทำให้เด็กและ วัยรุ่นมีความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงจากการเรียนรู้จากสื่อ โดยเฉพาะการเล่น เกมคอมพิวเตอร์สามารถกระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าวรุนแรงมากกว่าสื่อชนิดอื่นเนื่องจากผู้เล่นเกม มีบทบาทเป็นผู้กระทำความรุนแรงด้วยตนเองและได้รับรางวัลเป็นแรงเสริมจากการกระทำนั้น ประเด็นที่สองเป็นผลกระทบต่อพัฒนาการและการดำเนินชีวิต การศึกษาในต่างประเทศพบว่า วัยรุ่นที่เล่นเกมออนไลน์มากมีสุขภาพจิตและสังคมลดลง เช่น รู้สึกว่าเหว่ ซึมเศร้าและขาด ความสัมพันธ์ที่มั่นคงกับผู้อื่น และมีความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคมลดลง (Amderson & Bushman, 2001 อ้างถึงใน ศิริไชย หงส์สงวนศรี และ พนม เกตุมาน, 2548: 9-11) ประเด็นที่สาม

เป็นผลกระทบต่อสุขภาพ การนั่งเล่นเกมออนไลน์เป็นเวลานานอาจทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น การปวดหลัง สายตาเสีย ปวดหน้าอก ซึ่งเกิดจากการนั่งในลักษณะที่ผิด รวมถึงการเล่นเกมออนไลน์ทำให้อารมณ์ไม่สงบ หัวใจเต้นเร็วและความดันโลหิตสูง ซึ่งผลโดยตรงเหล่านี้ อาจก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ในอนาคต อีกทั้งยังพบอีกว่า เด็กและวัยรุ่นที่ติดเกมออนไลน์มีความเสี่ยงต่อโรคอ้วนอีกด้วย

สภาพการณ์ของปัญหาการติดเกมออนไลน์ในประเทศไทยนั้นยังคงปรากฏให้เห็นอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งปัญหายังคงอยู่และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากภาวะที่ทำให้เกมออนไลน์สามารถหาสถานที่เล่นได้ง่าย อีกทั้งค่าใช้จ่ายไม่สูงนัก เกมออนไลน์จึงได้รับความนิยมโดยเฉพาะในหมู่เด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่น ผลกระทบกระเทือนต่อความเจริญทางด้านอื่น ๆ เช่น อารมณ์หวนไหว้ง่าย เต็มไปด้วยความเพ้อฝัน มีอุดมคติสูงส่งมักจะมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดี (สุพัตรา สุภาพ, 2545: 16) และจากช่วงอายุของเด็กวัยรุ่นที่ยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกให้หนักแน่นมั่นคงได้ เมื่อมีโอกาสได้เล่นเกมออนไลน์ที่เน้นการแข่งขัน ผักผ่อนตัวละครในเกมให้มีทักษะสูงยิ่งขึ้น อีกทั้งมีความสมจริงในแง่ของการได้แสดงบทบาทสมมุติที่ในชีวิตจริงไม่สามารถกระทำได้ เช่น สร้างตัวละครที่ร่ำรวยและมีความสามารถ ทำให้ได้รับการยกย่องชื่นชม แต่ในชีวิตจริงผู้เล่นอาจเป็นตรงข้ามกับตัวละครสมมุติภายในเกม นอกจากนี้พฤติกรรมระหว่างการเล่นเกมออนไลน์ที่สามารถแสดงอุปนิสัยด้านลบได้อย่างเต็มที่ ก็อาจถ่ายทอดมาสู่บุคลิกภาพของผู้เล่นได้เช่น มีความก้าวร้าว ขาดการเอาใจใส่ต่อการเรียน และขาดความรับผิดชอบด้านอื่น ๆ รวมทั้งด้านสุขภาพ (จิรดา มหาเจริญ, 2547: 137) ส่วนในรายที่เกิดปัญหาครอบครัวผู้ปกครองทะเลาะกันหรือหย่าร้าง ครอบครัวขาดความอบอุ่น หรือใช้วิธีแก้ปัญหาด้วยความรุนแรง เด็กวัยรุ่นที่อยู่ในสภาพแวดล้อมดังกล่าวจะขาดการชี้แนะที่ดี ทำให้มีการออกไปรวมกลุ่มกับเพื่อนทำกิจกรรมที่สุ่มเสี่ยงไปทางด้านลบได้ เช่น การรวมกลุ่มกันแข่งรถ เสพยาเสพติด และรวมไปถึงพฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งพฤติกรรมส่วนใหญ่เป็นไปเพื่อแสวงหาการยอมรับในกลุ่มเพื่อน ดังนั้น การเล่นเกมออนไลน์จึงเป็นหนึ่งในกิจกรรมของเด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาในลักษณะดังกล่าวเช่นกัน (“เด็กติดเกม-ภัยมืดของสังคมไทย”, 2548) และถึงแม้ว่าเด็กที่ติดเกมออนไลน์ส่วนใหญ่จะไม่ได้ออกไปก่ออาชญากรรมทั้งหมด แต่แค่ผลกระทบที่มีต่อพฤติกรรมและอุปนิสัยบางประการทำให้พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น สร้างปัญหาให้พ่อแม่ผู้ปกครอง โดยเฉพาะครอบครัวที่ไม่มีเวลาอบรมสั่งสอนบุตรหลานอย่างเต็มที่ และเลือกที่จะมอบการแก้ปัญหาไปให้สังคมไม่ว่าจะเป็นโรงเรียนหรือรัฐบาล ดังที่ กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต, สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ และสถาบันรามจิตติ (2549) และอุษา บิ๊กกินส์

(2552: 7) พบว่า วัยรุ่นมีค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจากการเล่นเกมออนไลน์และความใส่ใจตั้งใจเรียนและผลการเรียนที่ลดต่ำลง รวมทั้งมีปัญหาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในสังคมลดลง ซึ่งปัจจุบันทั้งภาครัฐและสังคมมีแนวทางสำหรับการจัดการต่อปัญหาการติดเกมออนไลน์ และให้ความสำคัญที่พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของเด็กและวัยรุ่นว่าเป็นอย่างไร และทำไมถึงติดเกมออนไลน์ แต่ในมุมมองที่กลับกันอย่างไรก็ตามการเล่นและติดเกมออนไลน์นอกจากจะส่งผลทางลบดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การเล่นเกมออนไลน์ก็ยังมีผลทางบวกเช่นกัน ได้แก่ ดังที่ ที่ได้ศึกษาผลกระทบเชิงบวกกับเกมออนไลน์ทำให้ผู้เล่นมีความรู้ทักษะทางคอมพิวเตอร์และทำให้เกิดความบันเทิง นอกจากนี้ในต่างประเทศมีการนำเกมออนไลน์ไปบูรณาการกับการเรียนรู้ทางวิชาการเพื่อให้เด็กได้ฝึกทักษะไปควบคู่ไปด้วย เช่น ประเทศแคนาดามีการผลิตเกมผจญภัยที่ต้องใช้ทักษะทางคณิตศาสตร์ โดยออกแบบให้มีความซับซ้อนและน่าสนใจ ซึ่งก็มีเด็กให้ความสนใจ เล่นเป็นจำนวนมาก ฯลฯ นอกจากนี้เกมยังถือเป็นพื้นฐานที่สำคัญของ Creative Economy ผู้เล่นหลายคนสามารถพัฒนาตนเอง จากการเล่นเกมไปสู่อีกขั้นหนึ่ง เช่น เป็นนักพัฒนาเกม ฯลฯ (พลฤทธิ จิตวิโรธินันท์, 2549: 140; พิงรอง รามสูต, 2552: 292)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าประเด็นที่น่าสนใจในการศึกษาว่าในขณะที่มีวัยรุ่นกลุ่มหนึ่งติดเกมออนไลน์ แต่ทำไมวัยรุ่นอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งเล่นเกมออนไลน์เหมือนกัน แต่เล่นแล้วไม่เกิดผลเสียกับตนเองและบุคคลรอบข้าง หรือแม้แต่กับสังคม มีปัจจัยใดบ้างที่เกี่ยวข้องในการอธิบายและทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของกลุ่มเด็กวัยรุ่นทั่วไป นอกจากนี้งานวิจัยที่ผ่านมานั้นจะทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมีค่อนข้างน้อย และถึงแม้จะมีผู้สนใจจำนวนไม่น้อยที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างไรและมีเหตุผลอะไรที่ทำให้ติดเกมออนไลน์นั้น แต่วิธีการวิเคราะห์ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ละคู่ ซึ่งยังไม่สามารถแสดงถึงความเชื่อมโยงเชิงเหตุและผลระหว่างตัวแปรได้อย่างชัดเจนและถูกต้องภายใต้ปรากฏการณ์ที่เป็นจริง ดังนั้นจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับสังคมข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าเราจำเป็นต้องศึกษาปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อหาข้อเท็จจริงสำคัญเพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ ในภาพรวม ที่แสดงถึงความเชื่อมโยงเชิงเหตุและผลระหว่างตัวแปรได้อย่างครอบคลุมและชัดเจนต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของเยาวชน เพื่อนำไปสู่แนวทางในการพัฒนาวิธีการที่เหมาะสมในการเสริมสร้างการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้นทั้งในทางนโยบายและทางปฏิบัติ สำหรับการศึกษาศาเหตุของพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกม

ออนไลน์อย่างเหมาะสมยังไม่ปรากฏ ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ในเชิงลบ เช่น พฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ซึ่งข้อค้นพบที่ได้มักเป็นตัวแปรเชิงลบที่ยากต่อการนำไปพัฒนาต่อยอด เช่น สาเหตุของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนที่เป็นวัยรุ่นตอนต้นและตอนกลางนั้นมาจากเจตคติหรือการรับรู้ที่มีต่อการเล่นเกมออนไลน์ เช่น เนื้อหาของเกมคอมพิวเตอร์ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และชวนให้ติดตามตลอดจนเด็กนักเรียนขาดการควบคุมตนเอง รวมถึงบุคคลรอบข้าง ได้แก่ พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ที่มีอิทธิพลสำคัญทำให้วัยรุ่นเล่นเกมจนกลายเป็นเด็กติดเกม ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ส่วนผลดีนั้น ได้แก่ ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และได้ผ่อนคลาย โดยแนวทางการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ที่ดีที่สุดได้แก่การบริหารเวลาในการเล่น (จิรวรรณ มาทวิ, 2548; ประกายเพชร สุภะเกษ และคณะ, 2555 : 66; วินัดดา ปิยะศิลป์, 2554)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงพิจารณาว่าควรทำการศึกษาพฤติกรรมในมิติมุมมองเชิงบวก เท่าที่พบทงงานวิจัยในขอบข่ายใกล้เคียงกันนี้ พบว่า มีงานวิจัยที่สามารถนำมาเทียบเคียงได้ ได้แก่ งานวิจัยโดยใช้รูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model) เป็นกรอบแนวคิดในการกำหนดตัวแปรเชิงสาเหตุ ที่มีตัวแปรด้านจิตลักษณะและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ดี ได้แก่ ข้อค้นพบของ วันวิสา ศรีระศาสตร์ (2554) วิเคราะห์อิทธิพลเชิงเส้น พบว่า เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ และพฤติกรรมสนับสนุนให้เพื่อนใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยมากกว่าตัวแปรเชิงเหตุอื่น สำหรับการรับรู้ประโยชน์จากการฝึกอบรมการใช้อินเทอร์เน็ตในโรงเรียน มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ ผ่านเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยมากกว่าตัวแปรเชิงเหตุอื่น และการควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตจากผู้ปกครอง มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสนับสนุนให้เพื่อนใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยผ่านเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยมากกว่าตัวแปรเชิงเหตุอื่น ๆ ที่ศึกษา เป็นต้น นอกจากนี้การที่วัยรุ่นสามารถเล่นเกมออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการสามารถควบคุมตนเองไม่ให้ติดเกมออนไลน์ (วิไลลักษณ์ ทองคำบรรจง, 2553 : 130) ตลอดจนรับรู้ปัจจัยที่สนับสนุนหรือเป็นอุปสรรคในการป้องกันตนเองจากการติดเกมออนไลน์ เช่นการเห็นคุณค่าในตนเอง และได้รับอิทธิพลของเพื่อนในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม (โกสินทร์ เตชะนิยม, 2554 : 174) แสดงให้เห็นว่าการที่วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ได้อย่างเหมาะสมหรือไม่ ขึ้นอยู่กับตัวของวัยรุ่นเองว่ามี

เจตคติในทางบวกหรือลดต่อการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ตลอดจนปัจจัยทางสังคมจากบุคคลรอบข้างที่วัยรุ่นให้ความสำคัญ เป็นต้น

สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาตัวแปร ด้านจิตลักษณะ (ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนสุขภาพจิต การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ และเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม) และตัวแปรด้านสถานการณ์ทางสังคม (ตัวแปรเกี่ยวกับครอบครัว เพื่อน และโรงเรียน) เป็นตัวแปรเชิงเหตุที่คาดว่าจะเกี่ยวข้องอย่างเด่นชัดกับพฤติกรรม หรือร่วมกันทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมได้ โดยอาศัยแนวคิดทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism model) ของ Magnusson and Endler (1977) และใช้ตัวแปรจิตลักษณะบางด้านตามทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมของดวงเดือน พันธุมนาวิน (2544) มาเป็นหลักในการอธิบายและทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เป็นกรอบการวิจัยในระยะที่ 1 เนื่องจากเป็นกรอบแนวคิดแบบสหวิทยาการในปัจจุบันเชิงสาเหตุสำคัญแบบบูรณาการ และเป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาสังคมที่ได้รับการยอมรับและใช้กันอย่างกว้างขวางในการทำความเข้าใจและทำนายพฤติกรรมของบุคคล และนำมาประยุกต์ใช้ในพฤติกรรมต่าง ๆ ที่หลากหลาย โดยผู้วิจัยจึงได้กำหนดตัวแปรที่ศึกษามีตัวแปรตาม พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม วัดจากตัวแปรสังเกต 2 ตัว ได้แก่ การเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ และการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย ตัวแปรสาเหตุที่ศึกษาในครั้งนี้ประกอบด้วยตัวแปรแฝงภายนอก สัมพันธภาพในครอบครัว วัดจากตัวแปรสังเกต 3 ตัว ได้แก่ การรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองและสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง และการทำงานร่วมกันในครอบครัว ตัวแปรแฝงการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว ตัวแปรแฝงอิทธิพลของเพื่อนในเกมออนไลน์ ตัวแปรแฝงกิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียน ตัวแปรแฝงลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนวัดจากตัวแปรสังเกต 2 ตัว ได้แก่ ให้ความสำคัญของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และการกระทำอย่างเป็นขั้นเป็นตอนเพื่อนำไปสู่ผลที่ต้องการ ตัวแปรแฝงสุขภาพจิต และตัวแปรแฝงภายใน เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม วัดจากตัวแปรสังเกต 3 ตัว ได้แก่ การเห็นประโยชน์และโทษ ความรู้สึกพอใจและไม่พอใจ และความพร้อมที่จะกระทำ และการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ วัดจากตัวแปรสังเกต 2 ตัว ได้แก่ ทักษะการวิเคราะห์ และทักษะการประเมินสื่อ

ทั้งนี้จากงานวิจัยที่ผ่านมาเป็นการศึกษาด้วยวิธีวิจัยเชิงปริมาณแบบสหสัมพันธ์เชิงเปรียบเทียบแบบเดียว แต่ยังขาดการวิจัยเชิงทดลองที่อาศัยแนวคิดทางพฤติกรรมศาสตร์ในการปรับพฤติกรรม ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าจากผลการวิจัยในระยะที่ 1 จะทำให้เห็นรูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุ เพื่อนำมาศึกษาเป็นตัวแปรมาพัฒนาเป็นโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรม

เล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีประสิทธิผล ในการวิจัยระยะที่ 2 ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม สำหรับการศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมยังไม่ปรากฏ ผู้วิจัยจึงนำตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงในการวิจัยระยะที่ 1 มาใช้เพื่อเป็นตัวแปรในโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ในการวิจัยระยะที่ 2 ผู้วิจัยได้ใช้หลักการการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง โดยการทดลองเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research) ชนิดสองกลุ่ม มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดก่อนและหลังทดลอง (The Randomized Pretest-Posttest Control Group Design) (Creswell, 2003: 170) โดยการศึกษาในระยะที่ 2 ดำเนินการเพื่อต่อยอดในการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ตลอดจนองค์ความรู้จากงานวิจัยที่เกิดขึ้นจะสามารถเป็นแนวทางในการศึกษาครั้งต่อไป อีกทั้งยังสามารถใช้ในการสร้างแนวนโยบายที่เป็นการป้องปรามปัญหาการติดเกมออนไลน์ไม่ให้เกิดขึ้นและหากเกิดขึ้นก็สามารถลดปัญหาให้น้อยลงได้อีกด้วย ผู้วิจัยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสังคมตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาการติดเกมออนไลน์ และมีความเห็นว่าเป็นป้องกันผลกระทบทั้งต่อตัวเยาวชนและต่อสังคม จึงต้องการค้นคว้าและวิจัยเกี่ยวกับสาเหตุที่แท้จริงของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ตลอดจนการสร้างโปรแกรมเพื่อเป็นแนวทางเพื่อเสริมสร้างให้เยาวชนมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น โดยแนวทางที่ค้นพบสามารถนำมาแก้ไขปัญหาการติดเกมออนไลน์ของเยาวชนที่เกิดขึ้นแล้วในสังคมดังกล่าวให้มีปริมาณลดลงจากที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์เป็นการเล่นเกมออนไลน์ได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของงานวิจัย

การศึกษาวิจัยเชิงสาเหตุและผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุและผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จะทำให้ได้ผลการศึกษาที่ก่อให้เกิดคุณค่ากับงานวิจัยในครั้งนี้ ดังนี้

1. การวิจัยระยะที่ 1 ทำให้ทราบข้อค้นพบในการอธิบายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของวัยรุ่นตอนต้น และขนาดอิทธิพลของตัวแปรต่าง ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ซึ่งข้อมูลที่ได้จะมีความสำคัญและเป็นประโยชน์ในการหาแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น โดยผู้วิจัยได้นำตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมไปใช้สำหรับการออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในการวิจัยระยะที่ 2

2. การวิจัยระยะที่ 2 ทำให้ได้โปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของวัยรุ่นตอนต้นที่มีการทดลองและประเมินผลแล้วว่ามีคุณภาพ โดยสามารถนำไปปรับใช้กับการอบรมและพัฒนานักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีบริบทใกล้เคียงได้ หรือสามารถนำไปทำการศึกษาต่อยอดผลการวิจัยกับนักเรียนในช่วงวัยอื่น เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นต้น

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุและผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยแบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ การวิจัยในระยะที่ 1 เป็นการวิจัยศึกษาหาความสัมพันธ์เปรียบเทียบ (Correlation comparative) โดยเป็นการแสวงหาคำตอบปัจจัยเชิงสาเหตุที่เป็นปัจจัยตามทฤษฎีของ Magnusson and Endler (1977) และทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะธรรมของดวงเดือน พันธุมนาวิน (2544) แล้วนำผลวิจัยที่สำคัญมากำหนดเนื้อหาในการสร้างเป็นโปรแกรมเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมในการวิจัยระยะที่ 2 ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) ดังนั้นผู้วิจัยจึงขออธิบายขอบเขตของการวิจัยจำแนกตามระยะของการวิจัย ดังนี้

1. การวิจัยระยะที่ 1

การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งเป็นโรงเรียนในสังกัดรัฐบาล เขตกรุงเทพมหานคร (เขตการศึกษา 1, 2) และเขตปริมณฑล (เขตการศึกษา 3, 4 และ 6) ปีการศึกษา 2561 โดยมีคุณสมบัติเบื้องต้นคือต้องเป็นนักเรียนที่เล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยวัดจากการใช้เวลาการเล่นเกมออนไลน์เป็นเวลาไม่เกิน 3 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวัน จำนวนวันในการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนไม่เกิน 5 วัน ต่อ 1 สัปดาห์ และเกรดเฉลี่ยสะสม ตั้งแต่ 2.5 ขึ้นไป (กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต, สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2556. ชาญวิทย์ พรนภดล, บัณฑิต ศรีไพศาล, กุสุมาวดี คำเกลี้ยง, และ เสาวณีย์ พัฒนอมร, 2557: 3-14; สุภคินิจ วิษณุพงษ์พร, 2552: 8)

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งเป็นโรงเรียนในสังกัดรัฐบาล เขตกรุงเทพมหานคร (เขตการศึกษา 1, 2) และเขตปริมณฑล (เขตการศึกษา 3, 4 และ 6) ปีการศึกษา 2561 จำนวน 400 คน โดยมีการกำหนดขนาดตัวอย่างและวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1) การกำหนดขนาดตัวอย่าง

ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามกฎแห่งความชัดเจน (Rule of Thumb) โดยที่ขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมในงานที่มีการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) และการวิเคราะห์เส้นทาง (Path Analysis) และโมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Models) (Comrey, A, 1973) ซึ่งข้อเสนอแนะเกี่ยวกับขนาดที่เหมาะสม นั้นกำหนดไว้ว่าควรมีขนาดตัวอย่างในการศึกษาวิจัยไม่ต่ำกว่า 200 ตัวอย่าง (Kline, 2010) จึงจะเป็นตัวแทนที่ดีของประชากรได้และมีจำนวนเพียงพอที่จะทำให้ผลการวิจัยเชื่อถือได้ โดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้กำหนดขนาดตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2561 ที่เล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม จำนวน 400 คน

2) วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบสองขั้นตอน (Two – stage sampling) โดยขั้นแรกใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) กำหนดขนาดของโรงเรียนเป็นตัวแปรแบ่งชั้นภูมิ โดยทำการสุ่มโรงเรียนขนาดเล็ก 1 โรงเรียน และขนาดกลาง 1 โรงเรียนในแต่ละเขต เป็นเขตกรุงเทพมหานคร สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ จากสำนักเขตพื้นที่การศึกษา

มัธยมศึกษาเขต 1 และเขต 2 กรุงเทพมหานคร เขตละ 2 โรงเรียนรวมทั้งสิ้น 4 โรงเรียน และโรงเรียนในเขตปริมณฑลจากสำนักงานเขตพื้นที่ เขต 3 เขต 4 และเขต 6 เขตละ 2 โรงเรียนรวมเป็นโรงเรียนทั้งสิ้น 6 โรงเรียน จำนวนโรงเรียนทั้งหมดที่เป็นกลุ่มตัวอย่างรวม 10 โรงเรียน หลังจากนั้น โรงเรียนที่เป็นตัวแทนกลุ่มตัวอย่าง จะใช้การสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster random sampling) เพื่อเลือกตัวแทนห้องเรียนของระดับชั้น ระดับชั้นละ 2 ห้อง ดังนั้น โรงเรียนที่สุ่มได้จะมีประชากรตัวแทนเป็นห้องเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา 1-3 อย่างละ 2 ห้อง รวมทั้งสิ้น 60 ห้องเรียน ห้องละประมาณ 20 - 30 คน จากนั้นทำการเก็บข้อมูลจากนักเรียนทุกคนในห้องเรียนที่สุ่ม (คัดเลือกนักเรียนที่เล่นเกมออนไลน์และปัจจุบันยังเล่นอยู่โดยนักเรียนใช้เวลาเล่นเกมออนไลน์เป็นเวลาไม่เกิน 3 ชั่วโมงต่อวัน จำนวนวันในการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนไม่เกิน 5 วัน ต่อ 1 สัปดาห์ และเกรดเฉลี่ยสะสม ตั้งแต่ 2.5 ขึ้นไปจากข้อมูลซึ่งได้จากการตอบแบบสอบถาม)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ / ตัวแปรสาเหตุ แบ่งตัวแปรที่ศึกษาดังนี้

1. กลุ่มลักษณะสถานการณ์ทางสังคม คือ ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านกลุ่มเพื่อน ปัจจัยด้านโรงเรียน

1.1 ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่

1.1.1 สัมพันธภาพในครอบครัว ประกอบด้วย การรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง และการทำงานร่วมกันในครอบครัว

1.1.2 การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว ประกอบด้วย การควบคุมเกี่ยวกับเวลาที่ใช้ในการเล่น การควบคุมเกี่ยวกับสถานที่ในการเล่น และการควบคุมเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

1.2 ปัจจัยสภาพแวดล้อมด้านกลุ่มเพื่อน อิทธิพลของเพื่อนในการเล่น เกมออนไลน์ ประกอบด้วย อิทธิพลของเพื่อนเกี่ยวกับเนื้อหาเกม และอิทธิพลของเพื่อนเกี่ยวกับเวลาและสถานที่ในการเล่น

1.3 ปัจจัยสภาพแวดล้อมด้านโรงเรียน กิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียน ประกอบด้วย การเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน และการได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม

2. กลุ่มจิตลักษณะเดิม ประกอบด้วยตัวแปร

2.1 ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน ประกอบด้วย เห็นความสำคัญของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และการกระทำอย่างเป็นขั้นเป็นตอนเพื่อนำไปสู่ผลดีที่ต้องการ

2.2 สุขภาพจิต

3. กลุ่มจิตลักษณะตามสถานการณ์ ประกอบด้วยตัวแปร

3.1 เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย การเห็นประโยชน์และโทษ ความรู้สึกพอใจและไม่พอใจ และความพร้อมที่จะกระทำ

3.2 การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ วัดจากตัวแปรสังเกต 2 ตัว ประกอบด้วย ทักษะการวิเคราะห์ และทักษะการประเมินสื่อ

4. ลักษณะทางชีวสังคมและภูมิหลังของนักเรียน ได้แก่ ระดับชั้นการศึกษา ผลการเรียน และการพักอาศัย และสัมพันธ์ภาพในครอบครัว

ตัวแปรตาม

ปัจจัยเชิงผล ได้แก่ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียน วัดจากตัวแปรสังเกต 2 ตัว คือ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย

2. การวิจัยระยะที่ 2

การศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เพื่อเพิ่มพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น การวิจัยในชั้นตอนนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research) ชนิดสองกลุ่ม ชนิดสองกลุ่ม มีกลุ่มทดลอง (Experiment Group) และกลุ่มควบคุม (Control Group) วัดก่อนและหลังทดลอง (The Randomized Pretest-Posttest Control Group Design)

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งเป็นโรงเรียนในสังกัดรัฐบาล เขตกรุงเทพมหานคร (เขตการศึกษา 1, 2) และเขตปริมณฑล (เขตการศึกษา 3, 4 และ 6) ปีการศึกษา 2561 โดยมีคุณสมบัติเบื้องต้นคือต้องเป็นนักเรียนที่เล่นเกมออนไลน์ โดยใช้เวลาการเล่นเกมออนไลน์ไม่เกิน 3 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวัน และจำนวนวันในการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนไม่เกิน 5 วัน ต่อ 1 สัปดาห์ และเกรดเฉลี่ยสะสม ตั้งแต่ 2.5 ขึ้นไป ได้จากในการวิจัยระยะที่ 1 พบว่ามี 2 โรงเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมอยู่ในระดับ

ต่ำในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 เป็นโรงเรียนมัธยมสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ปทุมธานี เขตการศึกษา 4

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยขั้นตอนนี้ ได้จากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยระยะที่ 1 โดยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบ 2 ขั้นตอน (Two-Stage Sampling) ดังนี้

ขั้นที่ 1 ทำการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ทั้ง 2 โรงเรียน โดยการเลือกห้องที่มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมอยู่ในระดับต่ำในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ในแต่ละชั้นปี ปีละ 1 ห้อง รวมจำนวน 6 ห้องเรียน

ขั้นที่ 2 ทำการสุ่มตัวอย่างง่าย (Simple Random Sampling) 1 โรงเรียนเข้ากลุ่มทดลอง (โรงเรียน ก) และสุ่มอีก 1 โรงเรียนเข้ากลุ่มควบคุม (โรงเรียน ข) โดยเลือกนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมจากทั้ง 2 โรงเรียน ๆ ละ 40 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 80 คน เมื่อทำการคัดเลือกนักเรียนได้ตามเกณฑ์แล้ว แล้วสร้างข้อตกลงร่วมกัน และกำหนดเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อทำการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เพื่อให้มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับความรู้เกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ในห้องเรียน

ตัวแปรที่ศึกษา

การวิจัยระยะที่ 2 นี้แบ่งตัวแปรเป็น 2 ประเภท คือ ตัวแปรอิสระ (Independent variable) และตัวแปรตาม (Dependent variable) ดังนี้

1. ตัวแปรอิสระ คือ ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่การได้รับ/ไม่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยใช้กิจกรรมเพื่อฝึกปัจจัยที่สำคัญที่สุดจากการวิจัยระยะที่ 1 จำนวน 3 ตัวแปร

2. ตัวแปรตาม ได้แก่พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียน วัดจากตัวแปรสังเกต 2 ตัว คือ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

เกมออนไลน์ หมายถึง เกมที่เล่นโดยผ่านอินเทอร์เน็ต จากเครื่องคอมพิวเตอร์ชนิดใดก็ได้ ซึ่งผู้เล่นเกมจะต้องเชื่อมคอมพิวเตอร์ไปยัง Server ของผู้ให้บริการผ่านทางสายโทรศัพท์แบบการเชื่อมต่ออาจเป็นได้ทั้งแบบ Dial-up Modem ผ่านทางสายโทรศัพท์ธรรมดา หรือแบบ Adsl ผ่านสายโทรศัพท์ที่ขอใช้บริการ

นิยามปฏิบัติการตัวแปร

โปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม หมายถึง โปรแกรมที่มีลักษณะเป็นชุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียน ชุดกิจกรรมนี้ได้ทำการประยุกต์โดยอาศัยข้อค้นพบจากการศึกษาปัจจัยสาเหตุที่ได้จากการวิจัยระยะที่ 1 ซึ่งเป็นตัวแปรทางจิตที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมคือ เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม สุขภาพจิต และความรู้เท่าทันเกมออนไลน์ มาเป็นแบบแผน (Protocal) ในการสร้างโปรแกรมบูรณาการเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ที่มีการประยุกต์แนวคิดพฤติกรรมปัญญาานิยมที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายในหรือกระบวนการทางปัญญา เพื่อส่งผลต่อพฤติกรรมภายนอกได้ โดยมีวัตถุประสงค์ให้ให้นักเรียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรทางจิตด้วยการอบรมตามโปรแกรมจำนวน 11 กิจกรรม รวมใช้เวลาทั้งสิ้น 22 ชั่วโมง

พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม หมายถึง การเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตโดยคำนึงถึงคุณประโยชน์ที่จะได้รับและรู้จักประมาณในการเล่นให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสมไม่นานเกินไปและละเว้นการเล่นที่จะทำให้ตนเองเดือดร้อน สามารถแบ่งศึกษาเป็น 2 ด้าน คือ

พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ หมายถึง การรายงานของนักเรียนที่เกี่ยวกับการเลือกเล่นเกมออนไลน์บนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตเพื่อเสริมทักษะ 3 ด้าน คือ 1. ทักษะด้านการคิดโดยนักเรียนมีความสามารถในการพิจารณาไตร่ตรองแก้ปัญหา มีความละเอียดในการจำแนกแยกแยะ สังเกตและเปรียบเทียบข้อมูลเรื่องราวเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างชำนาญ โดยการหาหลักฐานที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงหรือข้อมูลที่น่าเชื่อถือมาสนับสนุนหรือยืนยันเพื่อพิจารณาอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจเชื่อหรือสรุป 2. ทักษะการวางแผนและตัดสินใจ โดยนักเรียนกำหนดทางเลือกที่ดีที่สุดในการปฏิบัติงานไว้ล่วงหน้า เพื่อให้เกิดความสำเร็จและบรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ต้องการของนักเรียนในปัจจุบันที่มีผลต่ออนาคต ตลอดจน

การเลือกกระหว่างทางเลือก ต่าง ๆ ที่มีอยู่ ดังนั้นการวางแผนและตัดสินใจจึงเป็นการเตรียมหรือคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า ทำให้มีความพร้อมที่จะตัดสินใจเลือกปฏิบัติงานหรือทำอะไรในอนาคต ซึ่งการวางแผนที่มีประสิทธิภาพจะต้องสามารถตอบคำถามได้ถูกต้องชัดเจน เช่น ทำอะไรบ้าง ทำเมื่อไร ใครเป็นคนทำ เป็นต้น 3.ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของนักเรียน เป็นการสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ โดยการมีความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อน ทั้งนี้จะต้องมีการคอยช่วยเหลือ ปรึกษาประคองซึ่งกันและกัน

พฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างปลอดภัย หมายถึง การเล่นเกมนอนไลน์ของนักเรียนบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตโดยมีความปลอดภัยต่อตนเองในการใช้เวลาในการเล่นเกมนอนไลน์ในปริมาณที่เหมาะสม เล่นเกมที่ดีและเหมาะสมกับวัย เล่นในสถานที่ที่ปลอดภัย และไม่ใช้เงินมากเกินไปในการเล่น

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างแบบวัดขึ้นใหม่ โดยให้เป็นไปตามตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัวแปรนี้ เป็นแบบวัดประเภทมาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตร 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งการตรวจให้คะแนนสำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้ามกัน ลักษณะของแบบวัดเป็น 2 ส่วน ส่วนแรก ผู้วิจัยสร้างแบบวัดขึ้นใหม่ จำนวน 15 ข้อ สำหรับวัดพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ และส่วนที่สอง ผู้วิจัยสร้างแบบวัดขึ้นใหม่ จำนวน 12 ข้อ สำหรับวัดพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างปลอดภัย

สำหรับนักเรียนที่ได้คะแนนมาก แสดงว่าเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมมาก

สัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง การรับรู้ของนักเรียนเกี่ยวกับครอบครัวในเรื่องของความเข้าใจ การสนับสนุน ตลอดจนการช่วยเหลือซึ่งกันและกันของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองและสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง และการทำงานร่วมกันในครอบครัว

การรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับสมาชิกในครอบครัว หมายถึง ปริมาณการรับรู้ของนักเรียนเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทั้งด้านดีและไม่ดีของผู้ปกครองและสมาชิกในครอบครัว ในด้านดีเป็นเรื่องของการเห็นใจ การช่วยเหลือ การสนับสนุนระหว่างกันในด้านอารมณ์และด้านวัตถุสิ่งของ ส่วนในด้านไม่ดีจะเป็นเรื่องของการขัดแย้งกัน การห่างเหิน การทะเลาะเบาะแว้ง รวมถึงการไม่เข้าใจกัน

ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง หมายถึง ปริมาณการรายงานของนักเรียนเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้ปกครองในด้านการติดต่อสื่อสาร การพูดคุย การเข้าใจกัน การช่วยเหลือ รวมทั้งการสนับสนุน ตลอดจนรวมถึงการขัดแย้ง และความรู้สึกของนักเรียนต่อผู้ปกครองว่าไม่เข้าใจตน

การทำงานร่วมกันในครอบครัว หมายถึง ปริมาณกิจกรรมในการทำงานต่าง ๆ ภายในบ้านที่นักเรียนร่วมกันและช่วยเหลือกัน ตลอดจนมีข้อตกลงร่วมกันในการแบ่งการทำงานกับผู้ปกครองและคนในครอบครัว

ผู้วิจัยใช้แบบวัดซึ่งคัดมาจากแบบวัดของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2536) ในส่วนที่วัดการรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับคู่สมรส และฉบับที่วัดความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนและผู้ปกครอง จำนวน 11 ข้อ และในส่วนที่วัดการทำงานร่วมกันในครอบครัว ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดซึ่งคัดมาจากแบบวัดของ สมิต วุฒิสวัสดิ์ (2552) จำนวน 5 ข้อ โดยให้เป็นไปตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัวแปรนี้ เป็นแบบวัดประเภทมาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตร 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งการตรวจให้คะแนนสำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน

สำหรับนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้มาก แสดงว่านักเรียนเป็นผู้ที่รับรู้ว่าคุณมีความสัมพันธ์ในด้านนั้น ๆ มาก

การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว หมายถึง การรับรู้ของนักเรียนเกี่ยวกับการดูแลและการเอาใจใส่ของสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์เรื่องข้อตกลงที่เกี่ยวกับเวลาที่ใช้ในการเล่น สถานที่ในการเล่น และการเล่นเกมอย่างเหมาะสม

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดขึ้นใหม่ โดยให้เป็นไปตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัวแปรนี้ จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบวัดประเภทมาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตร 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งการตรวจให้คะแนนสำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน

สำหรับนักเรียนที่คะแนนจากแบบวัดนี้มาก แสดงว่านักเรียนเป็นผู้ที่รับรู้ว่าคุณได้รับการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์มาก

อิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์ หมายถึง นักเรียนได้ทำการเลียนแบบเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์ทั้งทางด้านเนื้อหา ตลอดจนการใช้เวลาและสถานที่ในการเล่นเกมนออนไลน์

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดขึ้นใหม่ตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัวแปรนี้ จำนวน 9 ข้อ เป็นแบบวัดประเภทมาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตรา 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งการตรวจให้คะแนนสำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุด ได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้ามกัน

สำหรับนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้มาก แสดงว่านักเรียนเป็นผู้ที่ได้รับอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมมาก

กิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียน หมายถึง การรายงานของนักเรียนให้ทราบถึงความถี่และการเห็นประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมที่ทำร่วมกับโรงเรียน ทั้งกิจกรรมด้านวิชาการ ด้านกีฬา และด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร กิจกรรมตามความถนัด ความสนใจ กิจกรรมพิเศษต่าง ๆ และกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์

ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดการมีประสบการณ์เข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ของวรทัศน์ วัฒนชีวินปกรณ์ (2555) เป็นแนวทางในการสร้างแบบวัด โดยให้เป็นไปตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัวแปรนี้ ลักษณะของแบบวัดเป็น 2 ส่วน จำนวน 15 ข้อ ส่วนแรก ให้นักเรียนรายงานว่าได้เข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนมากน้อยเพียงใด มีมาตรา 6 ระดับ ตั้งแต่ “มากที่สุด” ถึง “น้อยที่สุด” และส่วนที่สอง ให้นักเรียนรายงานว่าตนได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมหนึ่งมากน้อยเพียงใด เป็นแบบวัดประเภทมาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตรา 6 ระดับ คือ ระดับจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งการตรวจให้คะแนนผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน

สำหรับนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้มาก แสดงว่านักเรียนเป็นผู้มีกิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียนมาก

ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน หมายถึง การที่นักเรียนมีความสามารถในการบังคับตนเองให้กระทำการที่พึงประสงค์โดยการควบคุมตนเองให้กระทำในสิ่งที่ควรกระทำได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอนเพื่อนำไปสู่ผลดีตามที่ตนต้องการได้ โดยการเห็นความสำคัญในอนาคตมากกว่าปัจจุบัน และมีความสามารถในการอดได้รอได้ เพื่อรอรับผลประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่กว่าที่จะมีมาในอนาคต

ผู้วิจัยใช้แบบวัดซึ่งคัดมาจากแบบวัดของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน, งามตา วรินทร์านนท์ และคณะ (2536) จำนวน 10 ข้อ โดยให้เป็นไปตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัว

แปรนี้ เป็นแบบวัดประเภทมาตราประเมิณรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตร 6 ระดับ คือ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งการตรวจให้คะแนนสำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้ามกัน

สำหรับนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้มาก แสดงว่านักเรียนเป็นผู้มีลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเองมาก

สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะทางจิตของนักเรียนที่เกี่ยวกับความความวิตกกังวล ความกลัว ในเรื่องต่าง ๆ โดยปราศจากเหตุผลอันสมควร ความกลัว ความโกรธง่าย ความตื่นเต้นขาดสมาธิ เป็นต้น

ผู้วิจัยใช้แบบวัดซึ่งคัดมาจากแบบวัดของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน, งามตา วนิทานนท์ และคณะ (2536, อ้างถึงใน ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2558) จำนวน 13 ข้อ โดยให้เป็นไปตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัวแปรนี้ เป็นแบบวัดประเภทมาตราประเมิณรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตร 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” การตรวจให้คะแนนสำหรับข้อความทางลบผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 1 คะแนน จริงได้ 2 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 3 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 4 คะแนน ไม่จริงได้ 5 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 6 คะแนน

สำหรับนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้มาก แสดงว่านักเรียนเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีมาก

เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม หมายถึง ลักษณะทางจิตของนักเรียนที่ประกอบด้วยความรู้การคิดเกี่ยวกับประโยชน์และโทษของการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ความรู้สึกชอบ พอใจ ไม่ชอบ ไม่พอใจ และความพร้อมที่จะกระทำต่อบุคคลหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดไปในทิศทางด้านบวกหรือด้านลบและในปริมาณความรุนแรงที่สอดคล้องกับการรับรู้ การคิดถึงประโยชน์และโทษ และความรู้สึกของบุคคลนั้น

ผู้วิจัยใช้แบบวัดซึ่งคัดมาจากแบบวัดเจตคติที่ดีต่อการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเป็นทางการของดวงกมล ทรัพย์พิทยากร (2547) โดยใช้เป็นแนวทางการสร้างข้อคำถาม ให้เป็นไปตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัวแปรนี้ จำนวน 11 ข้อ เป็นแบบวัดประเภทมาตราประเมิณรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตร 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งการตรวจให้คะแนนสำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้ามกัน

สำหรับนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้มาก แสดงว่านักเรียนเป็นผู้มีเจตคติที่ดีในการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมาก

การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ หมายถึง การที่นักเรียนมีความสามารถที่จะเลือกเกมออนไลน์ที่เล่นได้เหมาะสมพอควรกับวัย การใช้เวลา การใช้จ่ายเงิน รวมถึงการรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัวอย่างพอดี อีกทั้งมีการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ ประเมินผล ภายใต้บริบทแวดล้อมต่าง ๆ ทำให้รู้ว่าจะทำอะไรเกี่ยวกับข่าวสารในโลกของเกมออนไลน์ที่ต้องเผชิญ การเปิดรับข้อมูลข่าวสารที่สร้างสรรค์และการปิดกั้นข้อมูลข่าวสารที่ไร้ประโยชน์รวมถึงรับรู้ผลกระทบจากโลกของเกมออนไลน์ ตลอดจนความตระหนักของสิ่งที่จะส่งผลกระทบต่อชีวิตของนักเรียน และบุคคลรอบข้างที่อยู่รอบ ๆ ตัว

ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดการรู้เท่าทันการเล่นเกมออนไลน์ขึ้นเองโดยใช้แนวทางการสร้างข้อคำถามจากแบบวัดตามโครงสร้างของการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาของประจันตคาม และอนุชา กอนพวง (2555) โดยงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามให้เป็นไปตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัวแปรนี้ จำนวน 11 ข้อ เป็นแบบวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) เป็นแบบวัดประเภทมาตรประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตร 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งการตรวจให้คะแนนสำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน

สำหรับนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้มาก แสดงว่านักเรียนเป็นผู้ที่มีการรู้เท่าทันเกมออนไลน์มาก

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษปัจจัยเชิงสาเหตุและผลของโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดรวมถึงเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับเกมออนไลน์
 - 1.1 ความหมายของเกมออนไลน์
 - 1.2 ประเภทของเกมออนไลน์
 - 1.3 ประโยชน์ของเกมออนไลน์
2. พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม
 - 2.1 พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ
 - 2.2 พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย
3. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม
 - 3.1 สาเหตุของการเกิดพฤติกรรม
 - 3.2 ตัวแปรสาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม
 - 3.2.1 ลักษณะของสถานการณ์ทางสังคม กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม
 - 3.2.1.1 ปัจจัยด้านครอบครัว กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม
 - สัมพันธ์ภาพในครอบครัว
 - การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว
 - 3.2.1.2 ปัจจัยด้านกลุ่มเพื่อนกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม
 - อิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์
 - 3.2.1.3 ปัจจัยด้านโรงเรียนกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม
 - กิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียน
 - 3.2.2 จิตลักษณะเดิมกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

3.2.2.1 ลักษณะมุ่งอนาคตและความคุมตน

3.2.2.2 สุขภาพจิต

3.2.3 จิตลักษณะตามสถานการณ์กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

อย่างเหมาะสม

3.2.3.1 เจตคติในการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม

3.2.3.2 การรู้เท่าทันเกมนออนไลน์

3.2.4 ลักษณะชีวสังคมและภูมิหลังของนักเรียนกับพฤติกรรมการเล่น
เกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม

3.2.4.1 ระดับชั้นการศึกษา กับพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่าง
เหมาะสม

3.2.4.2 ผลการเรียนกับพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม

3.2.4.3 การพักอาศัยกับพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม

3.2.4.4 สัมพันธภาพในครอบครัวกับพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์
อย่างเหมาะสม

3.3 กรอบแนวคิดการวิจัยระยะที่ 1

4. ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์
อย่างเหมาะสม

4.1 ทฤษฎีและแนวคิดกับการปรับพฤติกรรม (Behavior Medication)

4.2 โปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม

5. กรอบแนวคิดการวิจัยระยะที่ 2

6. สมมติฐานการวิจัย

1. แนวคิดเกี่ยวกับเกมออนไลน์

1.1 ความหมายของเกมออนไลน์

เกมคอมพิวเตอร์ เป็นกิจกรรมการแข่งขันที่เกิดขึ้นโดยคอมพิวเตอร์เป็นสื่อกลางในการเล่นที่ต้องใช้โปรแกรมร่วมกับคอมพิวเตอร์ เพื่อกำหนดกติกาและสถานการณ์ตามที่ผู้เขียนโปรแกรมกำหนดไว้ ซึ่งสามารถเล่นคนเดียว เล่นหลายคน หรือ เล่นกับเครื่องคอมพิวเตอร์ก็ได้ (รัฐสภา เลขาธิการโยธิน, 2536: 34) โดยเกมคอมพิวเตอร์ นับว่าเป็นสื่อบันเทิงที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายในยุคที่คอมพิวเตอร์กำลังเฟื่องฟู ครอบคลุมที่พอมีสถานะจะมีเครื่องเล่นเกมคอมพิวเตอร์แทบทุกบ้านด้วยความคิดว่านอกจากจะให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินแล้วยังได้ฝึกสติปัญญาอีกด้วย (อึ้ง ทศนาถุชลี และคณะ; อ้างถึงใน นพพันธ์ เลิศสุภาวารี, 2551 : 6) สำหรับเกมคอมพิวเตอร์ที่ใช้เล่นกันนั้นได้มีการพัฒนารูปแบบไปเรื่อย ๆ เริ่มตั้งแต่เกมกดซึ่งเป็นเกมที่เข้ามาระบาดในเมืองไทย ถัดมาคือวิดีโอที่ใช้เล่นกับโทรทัศน์ เกมตู้หยอดเหรียญที่ตั้งอยู่ตามศูนย์การค้าต่าง ๆ ซึ่งในปัจจุบันยังคงมีอยู่ และท้ายสุดได้มีการพัฒนาเกมที่สามารถเล่นกับเครื่องคอมพิวเตอร์โดยผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตที่เรียกกันว่าเกมออนไลน์

เกมออนไลน์ หมายถึง วิดีโอเกมที่เล่นบนเครือข่ายคอมพิวเตอร์ โดยเฉพาะผ่านระบบอินเทอร์เน็ต (Multiple player) ที่มีผู้เล่นพร้อมกันได้ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยผู้เล่นสามารถติดต่อสื่อสารตอบโต้กันและกันได้ ไม่ว่าจะอยู่ ณ สถานที่ใด เกมออนไลน์ส่วนมากจะเป็นเกมแบบ MMO (Massive Multiplayer online) หรือคือเกมหลายผู้เล่นที่รับจำนวนผู้เล่นได้มหาศาลในพื้นที่ ๆ หนึ่ง (ตั้งแต่ 100 คนขึ้นไป) ซึ่งเกมออนไลน์มีทั้งประเภททั่วไป และประเภทที่มีความรุนแรงทำให้ผู้เล่นรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของเกม เกิดการติดพัน มีการแข่งขัน มีการพนันเกิดขึ้นได้ เช่น แร็คนาร์ค เป็นต้น (การสำรวจความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับเกมออนไลน์ในเขตกรุงเทพมหานคร. กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศ, 2546: ออนไลน์)

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้สรุปความหมายของเกมออนไลน์ หมายถึงรูปแบบของเกมคอมพิวเตอร์ที่พัฒนามาเป็นเกมที่เล่นผ่านเครือข่ายโดยเฉพาะบนอินเทอร์เน็ตส่วนมากจะเป็นเกมแบบ MMO (Massive Multiplayer Online) คือ มีผู้เล่นพร้อมกันได้ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยผู้เล่นสามารถติดต่อสื่อสารตอบโต้ซึ่งกันและกันได้ ไม่ว่าจะอยู่ ณ สถานที่ใด

1.2 ประเภทของเกมออนไลน์

เกมออนไลน์แบ่งออกเป็น 3 แบบดังนี้ (คอมพิวเตอร์ทูเดย์, 2546)

1. เกมที่ใช้เซอเวอร์บนอินเทอร์เน็ต สำหรับเป็นลานประลองในการเล่นแบบหลายคนรวมกัน ซึ่งอาจไม่ได้เป็นเกมออนไลน์แบบเต็มตัว เพราะไม่จำเป็นต้องเล่นบนออนไลน์ก็ได้ เช่น เกม StarCraft สามารถเล่นคนเดียว หรือแข่งกับเพื่อนโดยผ่านแลน (Lan) ก็ได้

2. เกมที่เล่นได้จากบนโปรแกรมบราวเซอร์ เป็นเกมที่เขียนขึ้นโดยใช้ภาษาจาวา หรือใช้ Shockwave ซึ่งสามารถเล่นได้บนโปรแกรมบราวเซอร์เลย รูปแบบของเกมจะเป็นเกมง่าย ๆ เล่นแก้เบื่อ

3. เกมที่เล่นร่วมกับผู้อื่นเป็นจำนวนมาก (Massive Multiplayer online) เป็นรูปแบบเกมออนไลน์ที่ได้รับความนิยมสูงสุดในปัจจุบัน เนื่องจากเกมออนไลน์แบบนี้จะดึงเอาข้อดีของการเล่นร่วมกับผู้อื่นมาใช้อย่างเต็มที่ ทำให้รรถรสในการเล่น

ปัจจุบันการพัฒนาเทคโนโลยีก้าวหน้าไปอย่างไม่หยุดยั้ง เกมเองก็พัฒนาให้สามารถเล่นออนไลน์ได้ผ่านระบบ Internet และ Internet โดยปัจจุบันสามารถแบ่งเกมออนไลน์ได้เป็น 7 ประเภทตามลักษณะและวิธีการเล่น ได้แก่

1) เกมประเภท Action คือ เกมที่เน้นการบังคับและการตัดสินใจที่รวดเร็วเป็นหลัก เกมหลักประเภทนี้จะมีการดำเนินเรื่องที่ไม่ซับซ้อน ข้อดีคือฝึกประสาทสัมผัส และการตัดสินใจเฉพาะหน้า เช่น เกม Rocman เกม Pacman เป็นต้น

2) เกมประเภท Adventure คือ เกมที่มีเนื้อเรื่องเน้นการแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน เกมประเภทนี้จะไม่เน้นการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว แต่จะฝึกให้ผู้เล่นตั้งสติและวิเคราะห์โจทย์อย่างเป็นระเบียบ

3) เกมประเภท Simulation คือ เกมจำลองสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น เกมจำลองการขับรถไฟ (TSLG-Train Simulation) เกมจำลองการทำสงคราม (War Simulation) โดยจะมีฉากจำลองเสมือนจริง

4) เกมประเภท Strategy คือ เกมประเภทวางแผนการรบ เกิดจากการต้องการจำลองสมรรถุมิทางการทหาร ผู้เล่นต้องศึกษารูปแบบและแนวทาง คุณสมบัติของตัวละครที่มีอยู่เพื่อแก้ปัญหาและหาวิธีเอาชนะ เช่น เกม Front mission (TBS) เป็นต้น

5) เกมประเภท Role Playing Game คือ เกมที่ผู้เล่นจะถูกสมมุติให้ตนเองมีบทบาทใดบทบาทหนึ่งในเกม เพื่อค้นหาสิ่งของหรือเพื่อแก้ไขปริศนา มีฉากจบได้หลายรูปแบบ

มีลักษณะคล้ายเกมประเภท Adventure แต่มีการผูกเรื่องและใช้ภาษามากกว่า เช่น เกม Final Fantasy เกม Dragon Quest เป็นต้น

6) เกมประเภท Sport คือเกมจำลองสถานการณ์แข่งขันกีฬาต่าง ๆ โดยใช้กติกาเหมือนจริง เช่น ฟุตบอล สก๊วต กอล์ฟ เป็นต้น

7) เกมประเภท Hybrid คือเกมที่เกิดขึ้นภายหลังที่เกมในรูปแบบต่าง ๆ เริ่มอิมตัวผู้เล่นต้องการความหลากหลายในการเล่นเกมนมากขึ้น ทำให้เกิดความคิดที่ผสมผสานรูปแบบต่าง ๆ (รัตนาวรรณ หอมเนียน, 2550)

1.3 ประโยชน์ของเกมออนไลน์

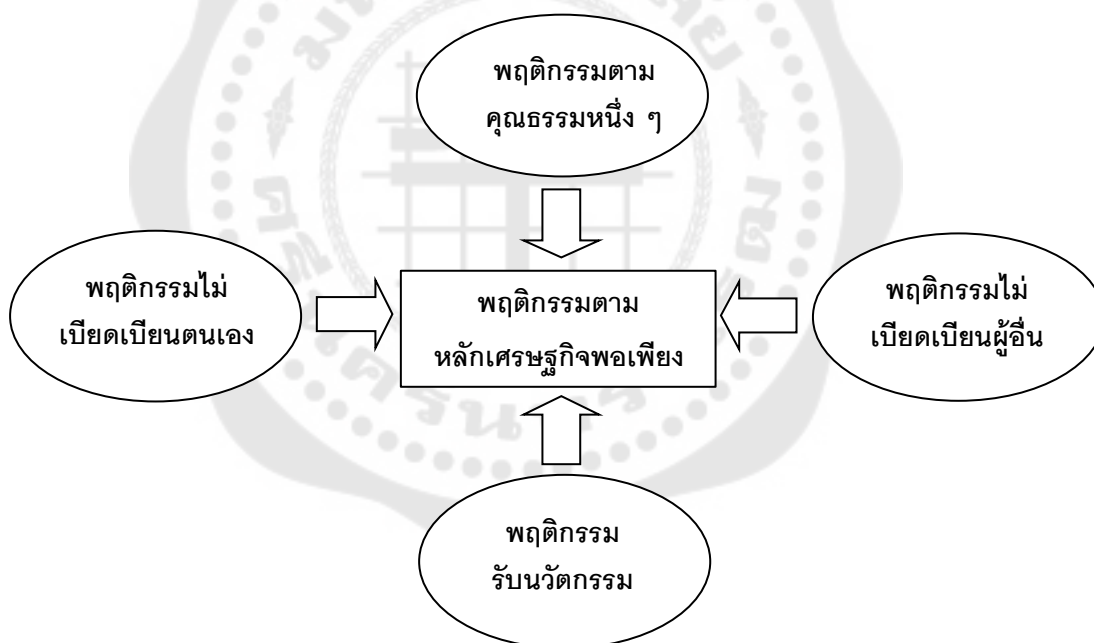
ประโยชน์ของการเล่นเกมออนไลน์

ข้อดีของการเล่นเกมออนไลน์คือ เป็นการฝึกทักษะเชิงปัญญาให้มีการคิดเป็นระบบเป็นขั้นตอน ฝึกการตัดสินใจแก้ไขสถานการณ์ สร้างความร่วมมือ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความคุ้นเคยกับความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยี นอกจากนี้ทำให้ผู้เล่นมีจินตนาการ ผู้เล่นต้องจัดลำดับความคิดอย่างเป็นระบบ และรู้จักการวางแผน ทำให้ผู้เล่นมีส่วนร่วมอย่างสนุกสนาน เพลิดเพลิน (ยง ภูววรรณ, 2543 : 5 และ วงหทัย ต้นชีวะวงศ์, 2546 : 79) อีกทั้งในต่างประเทศมีการนำเกมออนไลน์ไปบูรณาการกับการเรียนรู้ทางวิชาการเพื่อให้เด็กได้ฝึกทักษะควบคู่ไปด้วย เช่น ประเทศแคนาดามีการผลิตเกมผจญภัยที่ต้องใช้ทักษะทางคณิตศาสตร์ โดยออกแบบให้มีความซับซ้อนและน่าสนใจ ซึ่งทำให้เด็กมีความสนใจเล่นเป็นจำนวนมาก (พิรงรอง รามสูตร, 2552)

2. พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

ปัจจุบันความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีการสื่อสาร เช่น อินเทอร์เน็ต ซึ่งสะดวก และรวดเร็ว อินเทอร์เน็ตเป็นนวัตกรรมใหม่ที่ช่วยให้บุคคลมีความรวดเร็วในการติดต่อสื่อสารค้นหาข้อมูล ถ่ายโอนหรือดาวน์โหลดข้อมูล เล่นเกมออนไลน์ และประโยชน์อื่น ๆ อีกมากมายแก่ผู้ใช้บริการ อย่างไรก็ตาม ยังมีผู้ใช้บริการอินเทอร์เน็ตในทางที่ไม่ถูกต้อง หรือใช้ในทางผิดกฎหมาย ทั้งที่เจตนาและไม่เจตนา และอินเทอร์เน็ตได้ก้าวเข้ามามีบทบาทกับผู้ใช้บริการที่เป็นวัยรุ่นได้อย่างง่ายดายและตลอดเวลา ซึ่งถ้าใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดคุณอนันต์ แต่ถ้าใช้อย่างไม่เหมาะสม ตกเป็นทาสของอินเทอร์เน็ต โดยเฉพาะการเล่นเกมออนไลน์ที่มีประโยชน์น้อย ที่นิยมในหมู่นักศึกษา เช่น การเล่นเกมออนไลน์แบบเป็นกลุ่ม การเล่นเกมในลักษณะเช่นนี้ค่อนข้างใช้เวลาจนทำให้ไม่ไปทำพฤติกรรมอื่น ๆ หรือเล่นจนละเลยต่อหน้าที่หลักของตนเอง เป็นต้น

จากการศึกษาพฤติกรรมของคนดีที่เก่งเมื่อยึดตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้นได้มีการแบ่งพฤติกรรมที่สำคัญออกเป็น 4 กลุ่ม (ภาพประกอบ 1) ได้แก่ 1) พฤติกรรมตามคุณธรรม เช่น การแสดงความเพียร ความอดทน ความพอประมาณ ความสามัคคี การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การประหยัด เป็นต้น 2) พฤติกรรมรับนวัตกรรม เป็นการแสดงถึงความตระหนักของการเปลี่ยนแปลงโดยมีการยอมรับนวัตกรรม แนวทาง หรือหลักการใหม่ ๆ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ ซึ่งจะส่งเสริมให้บุคคลมีความรอบรู้ในเรื่องราวต่าง ๆ รอบตัว 3) พฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียนตนเอง เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการทำร้ายตนเอง เช่น การไม่เสพสารเสพติด การบริโภคสิ่งต่าง ๆ อาทิเช่น อาหาร เทคโนโลยี ข้อมูลข่าวสาร อินเทอร์เน็ต อย่างพอเหมาะพอควร การไม่ใช้จ่ายเกินตัว การดูแลสุขภาพของตนเอง เป็นต้น 4) พฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เช่น พฤติกรรมรับผิดชอบ ต่อบทบาท หน้าที่ และสิทธิ พฤติกรรมซื่อสัตย์ เป็นต้น



ภาพประกอบ 1 แสดงหลักของพฤติกรรมของคนดีที่เก่ง ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

แหล่งที่มา: ดุจเดือน พันธมนาวิน และอัมพร ม้าคนอง (2547 : 27-29)

จากหลักของพฤติกรรมของคนดีที่เก่ง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จะเห็นได้ว่าการเป็นคนที่ไม่เบียดเบียนตนเอง นั้นเป็นหลักที่สำคัญประการหนึ่งในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมาก นักเรียนวัยรุ่นนั้นมีพฤติกรรมหลายประการที่เข้าข่ายว่าเป็นการเบียดเบียนตนเอง โดยพฤติกรรมที่สำคัญในปัจจุบันอย่างหนึ่ง คือ พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยี เช่น การใช้อินเทอร์เน็ต การเล่นเกมออนไลน์ และ การใช้โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น ซึ่งในปัจจุบันเทคโนโลยีการสื่อสาร เช่น อินเทอร์เน็ต เป็นเทคโนโลยีที่สะดวก รวดเร็ว และเข้าถึงตัววัยรุ่นได้อย่างง่ายและตลอดเวลา เทคโนโลยีเหล่านี้มีคุณมากมายถ้าใช้อย่างเหมาะสม เช่น การใช้อินเทอร์เน็ตในการค้นคว้าหาความรู้ การส่งข่าวสารทางอีเมล การเล่นเกมออนไลน์เพื่อความบันเทิงคลายเครียด เป็นต้น อย่างไรก็ตาม นักเรียนที่เป็นวัยรุ่นนั้นเป็นวัยที่อยากรู้อยากลอง รวมถึงยังขาดความยับยั้งชั่งใจ จึงมักทำสิ่งต่าง ๆ และตัดสินใจด้วยการใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล ทำให้ใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะเทคโนโลยีอย่างเกินพอดี เช่น เล่นอินเทอร์เน็ตมาก โดยเฉพาะการเล่นเกมออนไลน์มากเกินไป จนไม่หลับไม่นอน ไม่ทำการบ้าน หนีเรียน เสียทั้งสุขภาพ ร่างกาย ตลอดจนทรัพย์สิน จนก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมที่สำคัญกับประเทศไทย เช่น ปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น ซึ่งการเสพเกมออนไลน์อย่างเกินพอดี ถือว่าเป็นสิ่งเสพติดอย่างหนึ่ง ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าถ้านักเรียนมีพฤติกรรมเสพเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เป็นพฤติกรรมที่อยู่ในกลุ่มที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่น่าปรารถนา ไม่เบียดเบียนตนเอง จะเป็นการเบียดเบียนตนเองน้อยลง ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สุขภาพร่างกาย และความปลอดภัยของตนเอง อีกทั้งเกมออนไลน์ถือได้ว่าเป็นเทคโนโลยีที่เป็นนวัตกรรมที่มีทั้งแง่บวกและแง่ลบ ซึ่งการรับนวัตกรรมโดยไม่เบียดเบียนตนเอง และไม่เบียดเบียนผู้อื่น ใช้อย่างเหมาะสม ถูกต้องตามกาลเทศะ ใช้อย่างมีประโยชน์ จะทำให้มีประโยชน์อย่างยิ่งวด ดังนั้นพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เป็นพฤติกรรมที่อยู่ในกลุ่มของพฤติกรรมที่น่าปรารถนา ไม่เบียดเบียนตนเอง เช่น พฤติกรรมที่ไม่เสพยาเสพติด พฤติกรรมสุขภาพ เป็นต้น โดยมีนักวิจัยในอดีตหลายท่านข้างต้นได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีเหล่านี้ที่เหมาะสมด้วยเช่นกัน (ดวงกมล ทรัพย์พิทยากร, 2547; จิตติพร ไวโรจน์วิทยาการ, 2551; ปราณีย์ จ้อยรอด, 2552 และ วันวิสา สวีระศาสตร์, 2554)

ในงานวิจัยพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ตลอดจนพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องที่ผ่านมา มีการแบ่งศึกษาพฤติกรรมนี้ออกเป็นด้านย่อยๆ เพื่อสามารถศึกษาพฤติกรรมนี้ในเยาวชนได้อย่างละเอียดและครอบคลุม ตัวอย่างเช่น ก่อนหน้านี้ดวงกมล ทรัพย์พิทยากร (2547: 12-14) ได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งผู้วิจัยแบ่งการวัดตัวแปรนี้เป็น 2 ด้าน คือ 1) พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเป็นประโยชน์ หมายถึง พฤติกรรม

การใช้อินเทอร์เน็ตในทางที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวมในด้านการสื่อสาร การค้นหา ข้อมูลเพื่อการศึกษา การถ่ายทอดข้อมูลผ่านอินเทอร์เน็ต การเล่นเกมออนไลน์ หรือเกมบน อินเทอร์เน็ตโดยการเล่นคนเดียวเพื่อสร้างความบันเทิงทำให้ผ่อนคลายความเครียด อีกทั้งเป็นการ ฝึกทักษะต่าง ๆ ด้วย เช่น ทักษะด้านภาพ ทักษะการคำนวณ ตลอดจนการคิดวางแผน เป็นต้น รวมถึงการเล่นเกมออนไลน์แบบเป็นกลุ่ม นอกจากนี้จะช่วยสร้างความบันเทิงแล้วยังเป็นการ ส่งเสริมมิตรภาพระหว่างผู้เล่นด้วย 2) พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเป็นโทษ หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลใช้อินเทอร์เน็ตในทางที่มีโทษต่อตนเองและส่วนรวมทั้งในด้านการสื่อสาร เช่น การใช้อีเมลหรือค้นหาข้อมูลลามกหรือนำข้อมูลมาใช้ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น รวมทั้งด้าน การถ่ายโอนข้อมูล และด้านการเล่นเกมออนไลน์ที่มีประโยชน์น้อย เช่น การเล่นเกมลามกอนาจาร การเล่นเกมพนันออนไลน์ หรือการเล่นเกมที่มีลักษณะผิดกฎหมาย ซึ่งการเล่นในลักษณะนี้มักจะใช้ เวลานานจนไม่ไปทำพฤติกรรมอื่น ๆ หรือทำให้ละเลยต่อหน้าที่หลักของตน ด้วยก่อให้เกิดโทษกับ ตนเอง สำหรับจิตติพร ไวโรจน์วิทยากร (2551: 11) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการใช้ เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมว่า หมายถึง การที่นักเรียนรายงานว่าได้ใช้เทคโนโลยี 2 ประเภท อย่างเหมาะสม ได้แก่ 1) อินเทอร์เน็ต เช่น การเล่นเกมพอประมาณ การแชทที่มีความระมัดระวัง เป็นต้น และ 2) โทรศัพท์มือถือ เช่น การคุยผ่านโทรศัพท์มือถือกับเพื่อนในเวลาที่เหมาะสมและ ปริมาณการคุยที่เหมาะสม ไม่นานเกินไป เป็นต้น สำหรับในงานวิจัยของ ปราวณี จ้อยรอด (2552: 58-59) ได้ศึกษาพฤติกรรมการรับสื่ออินเทอร์เน็ตอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดย ให้ความหมายของพฤติกรรมดังกล่าวว่า หมายถึง การที่บุคคลใช้เทคโนโลยีการสื่อสารเครือข่าย อินเทอร์เน็ตเพื่อทำกิจกรรม 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการสื่อสาร 2) ด้านการศึกษาค้นคว้า และ 3) ด้านบันเทิง นักเรียนมีการพิจารณาไตร่ตรอง ตัดสินใจเลือกรับโดยคำนึงถึงคุณภาพและ คุณประโยชน์ จุดมุ่งหมายในการรับรู้ขอบเขตปริมาณในการรับ ในปริมาณที่พอเหมาะพอดี และ ละเว้นการรับที่จะทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน การคาดการณ์ผลที่จะเกิดขึ้นถ้ารับสื่อ อินเทอร์เน็ต และงานวิจัยของวันวิสา ศรีระศาสตร์ (2554: 17-18) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุด้าน สถานการณ์ทางสังคม และการมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต อย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนที่เข้าร่วมและไม่เข้า ร่วมโครงการส่งเสริมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย ได้ให้ความหมายของ พฤติกรรมดังกล่าวว่าพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย หมายถึง การ กระทำกิจกรรมต่าง ๆ ของเยาวชนบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตในปริมาณเวลาที่เหมาะสมและรับ ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น สามารถแบ่งศึกษาเป็น 3 ด้าน คือ พฤติกรรมการ

ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย และพฤติกรรมสนับสนุนให้เพื่อนใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมไม่เหมาะสมจนทำให้กลายเป็นเด็กติดเกมจากหนังสือคำแนะนำสำหรับผู้ปกครองเรื่อง การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของเด็กและวัยรุ่น ของชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย โดย รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ (ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ, 2557) ที่กล่าวว่าสัญญาณบ่งชี้ว่าเด็กและวัยรุ่นอาจมีปัญหาติดเกม ได้แก่ หมกมุ่นกับการเล่นเกมมาก เวลาว่างส่วนใหญ่หมดไปกับเกม ไม่สนใจหรือเลิกทำกิจกรรมที่เคยชอบ ควบคุมตัวเองให้เล่นในเวลาที่กำหนดไม่ได้ ใช้เวลาในการเล่นเกมนานติดต่อกันหลาย ๆ ชั่วโมง หรือเล่นนานขึ้นเรื่อย ๆ จากเดิมไม่กี่ชั่วโมงต่อวัน เพิ่มเป็นหลาย ๆ ชั่วโมงต่อวัน ละเลยต่อหน้าที่ความรับผิดชอบ หรือกิจวัตรประจำวัน เช่น ไม่สนใจการเรียน หนีเรียน ไม่เข้าสังคม เสียสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง ตลอดจนมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น ดื้อ แยกตัว เก็บตัว พุดจาหยาบคาย โกหก ลักขโมย (เพื่อนำเงินไปเล่นเกม) เป็นต้น นอกจากนี้ นาวาอากาศตรี นายแพทย์บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวเมื่อวันที่ 29 มีนาคม 2560 ถึงปัญหาเด็กติดเกม เป็นปัญหาที่พ่อแม่ผู้ปกครองเป็นห่วงมาโดยตลอด จากสถิติผู้ป่วยจิตเวชเด็กและวัยรุ่นที่มีปัญหาพฤติกรรมเสพติดเกมเข้ามารับบริการที่คลินิกจิตเวชวัยรุ่นและศูนย์บำบัดเด็กติดเกม สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ปี 2559-2560 มีจำนวน 41 ราย ทั้งหมดได้รับการบำบัดรักษาต่อเนื่องด้วยยาทางจิตเวช การทำจิตบำบัดรายบุคคลและครอบครัวบำบัด อาการที่เข้ามารับการบำบัด ได้แก่ การมีปัญหาการเรียน ผลการเรียนตก มีปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงที่สัมพันธ์กับการเลียนแบบเกมที่รุนแรง ปัญหาเด็กถูกลอก ถูกลวงละเมิดทางเพศผ่านคนแปลกหน้าที่รู้จักแค้ในเกมออนไลน์หรือแชทไลน์ ทั้งนี้ เด็กที่เล่นเกมตั้งแต่เด็ก ๆ จะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านสติปัญญา ความจำ ความอดทนพยายาม ปัญหาการเรียน เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ปัญหาทั้งหมดจะรุนแรงขึ้น เริ่มเห็นชัดในเรื่องของปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์ก้าวร้าว รุนแรง หุนหัน(บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์ กรมสุขภาพจิต, 2557) ซึ่งสอดคล้องกับแนวปฏิบัติการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมจากหนังสือ รู้เท่าทันสื่อ ICT ของมูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และแผนงานสื่อสร้างสุขภาวะเยาวชน โดยเข้มพร วิรุณราพันธ์ ผู้จัดการแผนงานสื่อสร้างสุขภาวะเยาวชน และคณะ จำนวน 116 หน้า ISBN/ISSN : 978-616-91305-0-5 ปีที่พิมพ์ 2554 (เข้มพร วิรุณราพันธ์ และคณะ. มปป.) โดยหนังสือนี้นอกจากจำหน่ายโดยทั่วไปแล้วยังเป็นส่วนหนึ่งของสื่อรณรงค์เผยแพร่ สื่อเพื่อการเรียนรู้ รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมรู้เท่าทันสื่อ ICT ในโครงการ

เด็กไทยรู้เท่าทันสื่อ ICT ซึ่งโครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนงานเพื่อเสริมสร้างการรู้เท่าทันสื่อ โดยเฉพาะสื่อรูปแบบใหม่ ๆ ให้กับประชาชน โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนซึ่งเป็นผู้ใช้สื่อ เสพสื่อ และสร้างสื่อโดยตรง ดำเนินงานโดย มูลนิธิอินเทอร์เน็ตรวมพัฒนาไทย สนับสนุนโดย แผนงานสื่อสร้างสุขภาวะเยาวชน (สสย.) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับสื่อ ICT ทั้งในแง่ลักษณะของตัวสื่อ จุดเด่น จุดด้อย ข้อพึงระวังในการใช้งาน รวมไปถึงการเลือกเนื้อหาที่มากับสื่อ การใช้สื่อในทางสร้างสรรค์ และการสร้างสื่อดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้เท่าทันสื่อ ICT ในโรงเรียนไทย ซึ่งจะผลักดันให้เกิดกระบวนการเรียนรู้เท่าทันสื่อ ICT ในสังคมไทยต่อไป สำหรับกิจกรรมนั้นมีการ Roadshow เด็กไทยรู้เท่าทันสื่อ ICT 10 จังหวัด ประกอบด้วยกิจกรรมดี ๆ มีประโยชน์ และได้สาระความรู้มากมายเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อไอซีที สำหรับผู้ปกครอง ครูอาจารย์ และเด็ก อาทิเช่น นิทรรศการการใช้คอมพิวเตอร์และสื่อ ICT เพื่อการศึกษา : ชมผลงานสื่อสร้างสรรค์โดยเด็กและเยาวชนที่ได้รับรางวัล ชุมให้คำปรึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สื่อไอซีทีของเด็กและเยาวชน การสัมมนาเพื่อเรียนรู้วิธีการดูแลลูกในยุคดิจิทัล: โดยนักจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญในเรื่องพฤติกรรมเด็กกับสื่อ Walk Rally เข้าฐานเรียนรู้ : เพิ่มพูนทักษะการรู้เท่าทันสื่อของเด็กและเยาวชนผ่านเกมสนุก ๆ พร้อมของรางวัลมากมาย

โครงการนี้โรงเรียนสามารถสมัครเข้าร่วมโครงการกับมูลนิธิอินเทอร์เน็ตรวมพัฒนาไทยได้ โดยจะได้รับการสนับสนุนสื่อรณรงค์เผยแพร่ สื่อเพื่อการเรียนรู้ รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมรู้เท่าทันสื่อ ICT ได้แก่ แผ่นพับให้ความรู้ ไปสเตอร์ สติกเกอร์ อาทิเช่น วิดีโอแลดูยูทูบไซเบอร์ ทักษะการออนไลน์อย่างปลอดภัย การป้องกันเด็กติดเกม การใช้ประโยชน์จาก ICT สื่อดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้ ได้แก่ คลิปการ์ตูน CyberKid สื่อการเรียนการสอนจากโครงการประกวดสื่อดิจิทัลชิงถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ จดหมายข่าว E-News อัปเดตข่าวสารใหม่ ๆ ทุกเดือนเพื่อการรู้เท่าทันภัยออนไลน์ และสิทธิในการเข้าร่วมกิจกรรมกับโครงการเด็กไทยรู้เท่าทันสื่อ ICT ซึ่งจะมีการเดินทางไปจัดกิจกรรมในจังหวัดต่าง ๆ ครอบคลุมทุกภาคของประเทศ

สำหรับหนังสือ รู้เท่าทันสื่อ ICT นั้นมีแนวทางการเล่นเกมอย่างเหมาะสมคือ เล่นเกมสร้างสรรค์ เสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ แบ่งให้น้องเล่นเกมบ้าง ไม่เล่นเกมนานเกินครึ่งละ 2-3 ชั่วโมง ช่วงสอบงดเล่นเกม ไม่ดาวน์โหลดเกมลามก ไม่ต่อน้องเหมือนต๋อยศัตรู อย่าจ่ายเงินมาก ๆ เพื่อซื้อเกมหรือชั่วโมงเล่นเกม เกมไหนสนุกดีมีประโยชน์ให้บอกต่อ ตั้งชมรมสอนเกมสร้างสรรค์ในโรงเรียน เลือกเกมให้เหมาะสมกับช่วงวัยของเรา สำหรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมคือ ใช้เลขบัตรประชาชนของพ่อแม่เพื่อเล่นเกมออนไลน์ ยึดเครื่องคอมพิวเตอร์ไว้เล่นเกมคนเดียว ขโมยของ/

ไอเท็มเกม อดข้าวเอาเงินไปซื้อเกม/ไอเท็มเกม เล่นเกมรุนแรง ลามก ผิดศีลธรรม เลียนแบบ พฤติกรรมไม่ดีในเกม นัดพบเพื่อนที่คุยกันผ่านเกม ตลอดจนพนันแข่งขันเล่นเกม

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ในงานวิจัยนี้ หมายถึง การเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนบนเครือข่าย อินเทอร์เน็ตโดยคำนึงถึงคุณประโยชน์ที่จะได้รับและรู้จักประมาณในการเล่นให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสมไม่มากเกินไปและละเว้นการเล่นที่จะทำให้ตนเองเดือดร้อน ในการวิจัยครั้งนี้จึงจะแบ่งศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์โดยแบ่งศึกษาใน 2 ด้าน คือ 1) พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ 2) พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย เช่น ในการใช้ เวลาการเล่นเกมออนไลน์ในปริมาณที่เหมาะสม เล่นเกมที่ดีและเหมาะสมกับวัย เล่นในสถานที่ที่ปลอดภัย และไม่ใช้เงินมากเกินไปสำหรับการเล่นเกม

2.1 พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ

จากการศึกษาผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นในปัจจุบัน มีแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัย ที่เกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมการเล่นเกมของวัยรุ่นว่ามีหลายลักษณะ เช่น ผลต่ออารมณ์ บุคลิกภาพ การเรียน สุขภาพ ชีวิตประจำวัน การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมทั้งด้านเพื่อน และครอบครัว โดยมีผลกระทบทั้งด้านบวกและด้านลบ สำหรับผลกระทบด้านบวกนั้น จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยนั้น พบว่าสามารถสรุปผลกระทบทางบวกออกเป็น 4 ประการดังนี้ (พิรงรอง รามสูต, 2552; ไพบูลย์ เปานิล และคณะ, 2552; Colwell and Payne, 2002; Dorman, 1997)

1) ในด้านการศึกษา/ทักษะอาชีพ เกมออนไลน์ เป็นช่องทางที่จะสามารถสร้างความคุ้นเคยกับคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต การเรียนรู้จากเกม และสามารถใช้ประเมินทักษะในด้านต่าง ๆ ของเด็กได้ รวมถึงการคิดวิเคราะห์ วางแผน การฝึกข้อชี้ การฝึกเป็นนักธุรกิจ ฯลฯ นอกจากนี้ทักษะความชำนาญเกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์สามารถนำไปสู่การพัฒนาเป็นผู้สร้างเกม (game programmer/game designer)

2) ในด้านการพัฒนาทักษะการเข้าสังคม การเล่นเกมออนไลน์เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีในหมู่เพื่อน หรือเป็นช่องทางในการทำความรู้จักรักกับเพื่อนใหม่ ๆ

3) ในด้านอารมณ์และจิตใจ เกมออนไลน์สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการผ่อนคลายความเครียด สร้างความสนุกสนาน ตอบสนองความต้องการของวัยรุ่น ในกรณีที่บางเรื่องในชีวิตจริงไม่สามารถทำได้

4). ในด้านร่างกาย เกมออนไลน์ สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกทักษะการใช้มือ การใช้ตา การเคลื่อนไหวได้

นอกจากนี้การเล่นเกมที่เหมาะสมจะช่วยให้เด็กเรียนรู้พัฒนาการและการเรียนรู้ในหลายด้าน (ภัทรพล, 2551) ทั้งการฝึกทักษะการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยี ฝึกพัฒนาการกล้ามเนื้อให้สัมพันธ์กับสายตา การมีโอกาสฝึกฝนในการใช้ภาษา กระตุ้นให้เด็กเรียนรู้ มีความกระตือรือร้นสนใจการเรียนรู้วิชาแขนงต่าง ๆ เพิ่มขึ้น และอีกทั้งยังให้ความบันเทิงจากเกมช่วยให้ผู้เล่นได้ผ่อนคลายความตึงเครียด (ศิริมณีย์ เสถียรธรรมย์ และกฤษฎา ศรีแผ้ว, 2557) อีกทั้ง ผศ.ดร.พิรงรอง รามสูต และคณะ ภาควิชาวารสารสนเทศ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เจ้าของผลงานวิจัย เรื่อง "การสร้างภูมิคุ้มกันการติดเกมออนไลน์ สำหรับเยาวชนไทย" ซึ่งได้รับรางวัลผลงานวิจัยดีเด่น ประจำปี 2553 สาขาเทคโนโลยีสารสนเทศและนิเทศศาสตร์ จากสภาวิจัยแห่งชาติ (พิรงรอง รามสูต, 2552) กล่าวว่าเกมที่ดีมีมากมายทั้งเกมที่มีสาระและเกมที่ช่วยให้เด็กผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน จึงควรพยายามทำความเข้าใจว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่เด็กชอบที่จะเล่นเกม สมัยก่อนไม่มีคอมพิวเตอร์เด็กก็จะเล่นเกมหรือกีฬาชนิดอื่นๆ การแยกเด็กออกจากเกมจึงเป็นสิ่งที่ไม่สามารถทำได้ จึงควรดูแลให้การเล่นเกมที่อยู่ในระดับที่เหมาะสมแทนจริงๆ แล้วการเล่นเกมมีข้อดีค่อนข้างมาก โดยเฉพาะเมื่อนำไปใช้อย่างถูกวิธี ในต่างประเทศมีการนำเกมออนไลน์ไปบูรณาการกับการเรียนรู้ทางวิชาการ เพื่อให้เด็กได้ฝึกทักษะไปควบคู่ไปด้วย เช่น ประเทศแคนาดามีการผลิตเกมผจญภัยที่ต้องใช้ทักษะทางคณิตศาสตร์ โดยออกแบบให้มีความซับซ้อนและน่าสนใจ ซึ่งก็มีเด็กให้ความสนใจ เล่นเป็นจำนวนมาก ฯลฯ นอกจากนี้เกมยังถือเป็นพื้นฐานที่สำคัญของ Creative economy ผู้เล่นเกมหลายคนสามารถพัฒนาตนเอง จากการเล่นเกมไปสู่ขั้นขั้นหนึ่ง เช่น เป็นโปรแกรมเมอร์ ฯลฯ และ ยง ภู่วรรณ (2543) และ วงหทัย ต้นชีวะวงศ์ (2546) ได้สรุปประโยชน์ที่เกิดจากการเล่นเกมออนไลน์โดยกล่าวว่าการเล่นเกมออนไลน์ 1) เป็นการฝึกทักษะเชิงปัญญา ให้มีการคิดเป็นระบบ เป็นขั้นตอน 2) เป็นการฝึกการตัดสินใจแก้ไขสถานการณ์ และรู้จักวางแผน 3) เป็นการสร้างความร่วมมือและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และ 4) ทำให้เกิดความคุ้นเคยกับความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยี นอกจากนี้หนังสือ "เด็กไทยรู้เท่าทันสื่อ" ที่เขียนและเรียบเรียงโดย ผศ.ดร.พรทิพย์ เย็นจะบก ของสำนักเฝ้าระวังทางวัฒนธรรม สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม กล่าวถึงการใช้เด็กที่เล่นเกมว่าหากรู้จักเลือกประเภทและแบ่งเวลาในการเล่นให้เหมาะสม ก็อาจจะได้รับประโยชน์จากการเล่นเกม เช่น ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ได้ช่วยในเรื่องการวางแผน หรือ ส่งเสริมทักษะด้านภาษา เป็นต้น (พรทิพย์ เย็นจะบก, 2558.) อีกทั้ง เข็มพร วิรุณราพันธ์ (อ้างถึงใน ศรีดา

ต้นทะอิตุพานิช และคณะ, 2554) กล่าวถึงการเล่นเกมส์ส่งผลอย่างไร ในด้านบวก เกมส์สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน เพราะมีความสมจริงทั้งภาพ แสง สี และเสียง ผู้เล่นสามารถสวมบทบาทเป็นตัวละครในเกมได้ ทำให้เข้าถึงอารมณ์ในเกม สำหรับเกมส์ออนไลน์ทำให้เด็กๆ มีเพื่อน ใหม่ที่ร่วมเล่นเกมส์ ทำภารกิจในเกมร่วมกัน เกมส์ยังมีประโยชน์หลายอย่าง เช่น คลายเครียด ให้ความสนุกสนาน ผีกทักษะ เช่น เกมส์กีฬา ผีกพิมพ์ดีด ผีกภาษา เกมส์เฉพาะด้าน เช่น เกมส์ฝึกขับเครื่องบิน การใช้อาวุธ ผีกยุทธวิธีการรบในวงการทหาร เกมส์ฝึกผ่าตัดในวงการแพทย์ เป็นต้น

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงกำหนดความหมายของพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ ไว้ว่า หมายถึง การรายงานของนักเรียนที่เกี่ยวกับการเลือกเล่นเกมส์ออนไลน์บนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตเพื่อเสริมทักษะ 3 ด้าน คือ 1) ทักษะด้านการคิดโดยนักเรียนมีความสามารถในการพิจารณาไตร่ตรองแก้ปัญหา มีความละเอียดในการจำแนกแยกแยะเปรียบเทียบข้อมูลเรื่องราวเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างชำนาญ โดยการหาหลักฐานที่มีความสัมพันธ์ เชื่อมโยงหรือข้อมูลที่น่าเชื่อถือมาสนับสนุนหรือยืนยันเพื่อพิจารณาอย่างรอบคอบก่อนตัดสินใจ เชื่อหรือสรุป 2) ทักษะการวางแผนและตัดสินใจ โดยนักเรียนกำหนดทางเลือกที่ดีที่สุดในการปฏิบัติงานไว้ล่วงหน้า เพื่อให้เกิดความสำเร็จและบรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ต้องการของนักเรียนในปัจจุบันที่มีผลต่ออนาคต ตลอดจนการเลือกระหว่างทางเลือก ต่างๆ ที่มีอยู่ ดังนั้นการวางแผนและตัดสินใจจึงเป็นการเตรียมหรือคาดการณ์ไว้ล่วงหน้า ทำให้มีความพร้อมที่จะตัดสินใจเลือกปฏิบัติงานหรือกระทำอะไรในอนาคต ซึ่งการวางแผนที่มีประสิทธิภาพจะต้องสามารถตอบคำถามได้ถูกต้องชัดเจน เช่น ทำอะไรบ้าง ทำเมื่อไร ใครเป็นคนทำ เป็นต้น 3) ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของนักเรียน เป็นการสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ โดยการมีความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อน ทั้งนี้จะต้องมีการคอยช่วยเหลือ ประคับประคองซึ่งกันและกัน

การวัดพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ

จากการประมวลผลงานวิจัยที่เทียบเคียงงานวิจัยครั้งนี้ พบว่ามีงานวิจัยจำนวนหนึ่ง ทำการวัดพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการค้นคว้าหาความรู้ของเยาวชน ด้วยวิธีมาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Method) ตัวอย่างเช่นในงานวิจัยของ สาธิต บุญแข็ง (2547) สร้างแบบวัดพฤติกรรมการใช้กิจกรรมทางอินเทอร์เน็ต ต่อมาดวงกมล ทรัพย์พิทยากร (2547) สร้างแบบวัดพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเป็นประโยชน์และโทษแยกจากกัน โดยให้ผู้ตอบรายงานในข้อความแต่ละประโยคเกี่ยวกับการใช้หรือไม่ใช้บริการ 4 ประเภทที่เชื่อมต่อกับเครือข่ายอินเทอร์เน็ตในทางที่มีประโยชน์หรือโทษต่อตนเองและส่วนรวม วัดด้วยแบบวัด เป็นแบบวัดประเภทมาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตรา 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง

“ไม่จริงเลย” จำนวน 12 ข้อ ต่อมาจิตติพร ไวโรจน์วิทยาการ (2551) สร้างแบบวัดพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม วัดด้วยแบบวัดประเภทมาตราประมินรวมค่า มีมาตรวัด 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” จำนวน 10 ข้อ และวันวิสา ศรีระศาสตร์ (2554 : 273-274) สร้างแบบวัดพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ วัดด้วยแบบวัดประเภทมาตราประมินรวมค่า มีมาตรวัด 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” จำนวน 12 ข้อ

จากการประมวลเอกสารข้างต้น ได้มีการสร้างแบบวัดเกี่ยวกับพฤติกรรม เช่น พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเป็นประโยชน์และเป็นโทษโดยวัดแยกกัน พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม และพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาในครั้งนี้ ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยสร้างแบบวัดขึ้นใหม่ จำนวน 15 ข้อ สำหรับวัดพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ ตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัวแปรนี้ เป็นแบบวัดประเภทมาตราประมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตร 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งการตรวจให้คะแนนสำหรับข้อความทางบวก ผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน

2.2 พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย

การเล่นเกมออนไลน์นั้นส่งผลทั้งด้านบวกและด้านลบ สำหรับในด้านบวก เกมออนไลน์สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน เพราะในเกมออนไลน์มีความสมจริงทั้งภาพ แสง สี และเสียง ผู้เล่นเกมสามารถสวมบทบาทเป็นตัวละครในเกมได้ ส่งผลให้ผู้เล่นเกมเข้าถึงอารมณ์ในเกม และทำให้เด็ก ๆ มีเพื่อนใหม่ที่ร่วมเล่นเกมด้วยกัน การเล่นเกมออนไลน์ทำให้คลายเครียด ให้ความสนุก และเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น ทักษะด้านกีฬา ภาษา พิมพ์ดีด เป็นต้น แต่ขณะเดียวกันการเล่นเกมออนไลน์ก็มีผลทางด้านลบ ทำให้เกิดโทษหากเด็กเลือกเล่นเกมที่ไม่เหมาะสม หรือเล่นเกมติดต่อกันเป็นเวลานานเกินไป อาทิเช่น หากเด็กเล่นเกมรุนแรง เกมผิดศีลธรรม อาจเกิดการซึมซับ คุ่นชินกับพฤติกรรมนั้น ๆ ในเกมนั้น ๆ ไปด้วย สำหรับการใช้เวลาเล่นเกมมากเกินไป ทำให้เด็กติดเกม เป็นโรคเก็บตัว ซึมเศร้า ขาดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ละเลยการเรียนและกิจกรรมอื่น ๆ ซึ่งอาจก่อปัญหาอาชญากรรมเพื่อหาเงินมาจ่ายค่าเกมออนไลน์ ดังนั้นความปลอดภัย (Safety) จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดเมื่อเยาวชนเล่นเกมออนไลน์ เยาวชนควรได้รับการสอนให้รู้จักวิธีในการป้องกันตนจากการเล่นเกมที่ไม่เหมาะสม ในอดีตมีการวิจัยพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน เช่น รุจิเรศ พิษิตานนท์ (2546: 38-39) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมฉลาดเลือกกิน หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงถึงความสามารถในการแยกแยะ

และพิจารณาคุณลักษณะของอาหารในหลายๆ ด้านพร้อมกัน คือ คุณค่า ความสะอาด ราคา และความชอบ เพื่อเลือกบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ที่สุด และอนรรฆมนงค์ เรียบร้อยเจริญ (2549: 11) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมป้องกันตน หมายถึง การกระทำของนักเรียนหญิงที่แสดงถึงการปกป้องตนเองจากการคุกคามทางเพศ เช่น การไม่ไปในที่ลับตาสองต่อสองกับเพื่อนชาย หลีกเลียงเส้นทางกลับบ้านเป็นทางที่เปลี่ยว การไปเที่ยวที่บ้านเพื่อนชายโดยไม่มีใครอยู่ที่บ้านนั้น เป็นต้น นอกจากนี้มีการวิจัยพฤติกรรมการใช้เครื่องมือสื่อสาร เช่น โทรศัพท์มือถือ และสื่ออินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัยอยู่บ้าง ตัวอย่างเช่นดวงกมล ทรัพย์พิทยากร (2547: 12) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเป็นประโยชน์ หมายถึง พฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตในทางที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวมในด้านการสื่อสาร การค้นหาข้อมูลเพื่อการศึกษา การถ่ายทอดข้อมูลผ่านอินเทอร์เน็ต การเล่นเกมเพื่อผ่อนคลายความเครียดนอกจากนี้ นรา จันชนะกิจ (2548: 8) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถืออย่างปลอดภัย หมายถึง การกระทำของนักศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการใช้โทรศัพท์มือถือให้เกิดความปลอดภัยต่อตัวเอง เช่น ไม่ใช้โทรศัพท์มือถือในขณะที่ทำกิจกรรมอื่นๆ พร้อมกัน (เช่น ใช้โทรศัพท์มือถือในขณะที่ขับรถยนต์โดยไม่มี Hand free เป็นต้น) อ่านคำแนะนำในคู่มือการใช้และการซ่อมบำรุงโทรศัพท์มือถืออย่างถูกวิธีและไม่ใช้โทรศัพท์มือถือในขณะที่มีฝนตกฟ้าคะนอง เป็นต้น และ สำหรับจิตติพร ไวรโจนวิทยาการ (2551: 11) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม หมายถึง การที่นักเรียนรายงานว่าตนได้ใช้เทคโนโลยี 2 ด้านอย่างเหมาะสม ได้แก่ 1) อินเทอร์เน็ต เช่น การเล่นเกมพอประมาณ การแชทที่มีความระมัดระวัง เป็นต้น และ 2) โทรศัพท์มือถือ เช่น การคุยโทรศัพท์มือถือกับเพื่อนในเวลาที่เหมาะสมและปริมาณการคุยที่เหมาะสม ไม่นานเกินไป อีกทั้งวันวิสา สรีระศาสตร์ (2554) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัยตามหลักและวิธีการที่นักวิชาการและนักพัฒนาแนะนำ เช่น ไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวแก่คนแปลกหน้า ไม่ได้ตอบจดหมาย ข้อความ หรือความคิดเห็นในกระดานข่าวที่เห็นว่าอาจเป็นอันตราย หากพบว่าสิ่งที่พบเห็นก่อให้เกิดความรู้สึกอึดอัดใจ ไม่สบายใจ ให้เลิกใช้บริการนั้นเสีย ไม่นัดพบกับผู้อื่นในเว็บไซต์โดยไม่บอกผู้ปกครองให้ทราบเสียก่อน เป็นต้น นอกจากนี้อธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวถึง เด็กทุกคนที่เล่นเกมมีความเสี่ยง “เสพติดเกม” ซึ่งเป็นปัญหาพฤติกรรมเสพติดทางสมอง เช่นเดียวกับ “ติดสารเสพติด” เสี่ยงโรคร่วมทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล รุนแรงถึงขั้นโรคจิตเวช และฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ ยังสัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าว ใช้ความรุนแรงเลียนแบบเกม เสี่ยงเป็นผู้ก่ออาชญากรรม หรือตกเป็นเหยื่อของอาชญากร เสียสมาธิ ผลการเรียนแยลงอย่างชัดเจน โดยการเล่นเกมนานเกินกว่า 2 ชั่วโมงต่อวันในวันหยุด จะเพิ่มความเสี่ยงติดเกม 2.5 เท่า การเล่นเกมนานเกินกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน

ในวันธรรมดา จะเพิ่มความเสียงติดเกม 1.8 เท่า อาการติดเกม คือ ต้องเล่นเกมนาน ๆ และนานขึ้นเรื่อย ๆ และมักจะเสียอารมณ์ทุกครั้งทีพ่อแม่บอกให้เลิก ที่สำคัญ เสียหน้าที่ของตนเอง

อธิบดีกรมสุขภาพจิต แนะนำว่า ในเด็กอายุน้อยกว่า 3 ปี ไม่แนะนำให้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ อายุ 3-6 ปี เล่นได้เฉพาะเกมส่งเสริมการศึกษา โดยมีผู้ปกครองควบคุม อายุ 6 ขวบขึ้นไป เล่นเกมอื่นๆ ที่ถูกกำหนดไว้สำหรับเด็กแต่ละวัย หลีกเลี่ยงเกมที่มีความรุนแรง อายุ 13 ปีขึ้นไป หลีกเลี่ยงเกมที่มีเนื้อหาความรุนแรงมากเกินไป เช่น ฉกต้อสู้ของเลือด และห้ามเล่นเกมที่มีการวางแผนฆ่าศัตรู เพศสัมพันธ์ คำหยาบคาย การพนัน และยาเสพติด วันธรรมดา สามารถเล่นได้ น้อยกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน ขณะที่วันหยุด น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน ไม่ควรเล่นต่อเนื่องนานเกินกว่าชั่วโมง ทั้งนี้แนะนำให้เด็กและวัยรุ่นผ่อนคลายและรู้วินัย หลีกเลี่ยงเกมออนไลน์ที่มีลักษณะที่ผู้เล่นหลายคน ไม่ควรเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว ไม่นัดพบกับคนแปลกหน้าที่รู้จักผ่านเกมออนไลน์ ควรบอกพ่อแม่เมื่อพบสถานการณ์ที่ไม่น่าไว้วางใจ เช่น ถูกข่มขู่ คุกคาม ริดไถ การซื้อของในเกม สำหรับพ่อแม่ผู้ปกครอง ขอแนะนำให้ ติดตามพฤติกรรมการใช้เงินของลูก สถานที่ร้านเกมแถวบ้าน/ โรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ ไม่อนุญาตให้เล่นเกมในห้องส่วนตัว ตั้งกติการ่วมกัน ไม่ควรเล่นเกมก่อนทำการบ้าน/ก่อนเข้านอน ตลอดจน ชวนทำกิจกรรมสร้างสรรค์ทดแทน เช่น งานอดิเรก ออกกำลังกาย กีฬา จิตอาสา และไม่ควรอนุญาตให้เล่นเกมขณะทำกิจกรรมอื่น หรือ ขณะเดินบนทางสาธารณะ (บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์ กรมสุขภาพจิต. <http://www.forums.dmh.go.th/index.php?topic=138956.0>) นอกจากนี้ในเว็บไซต์ของ Ruetairut (Ruetairut. <http://sites.google.com/site/ruetairut58/kar-len-xyang-plaxdphay>) กล่าวถึงเกร็ดความรู้ด้านคอมพิวเตอร์ที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกมอย่างปลอดภัยไว้ดังนี้ 1) จำกัดเวลาเล่น 2) อย่าเล่นเกมที่ไม่มีตอนจบ 3) หลีกเลี่ยงเกมยาก ๆ 4) เล่นเกมลับสมอง 5) ชวนคนอื่นมาเล่นเกมด้วยกัน 6) อย่าเล่นเกมพนัน 7) อย่าสิ้นเปลืองเงินไปกับเกม 8) อย่าเล่นเกมผิดกฎหมาย 9) ใส่ใจสุขภาพกาย อีกทั้งจากคู่มือการขับเคลื่อนงานการสร้างภูมิคุ้มกันของสังคมในมิติวัฒนธรรมจัดทำโดยสำนักเฝ้าระวังทางวัฒนธรรม (สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม, 2557. www.m-culture.go.th/www.c-me.go.th) ได้กล่าวถึงการแนะนำแนวทางการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย เช่น ไม่ควรเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวต่าง ๆ และไม่ควรนัดพบกับคนที่รู้จักผ่านการเล่นเกมออนไลน์และต้องบอกพ่อแม่ถ้าพบถูกข่มขู่คุกคาม หรือพบเหตุการณ์ไม่น่าไว้วางใจ นอกจากนี้ควรมีการติดตามเรื่องการใช้เงินของเด็กในการเล่นเกมนี เนื่องจากบางเกมมีการจูงใจให้มีการซื้อขายสิ่งของภายในเกมด้วยเงินจริง ทั้งนี้ในส่วนขอพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยนั้น เข็มพร วิรุณราพันธ์ (อ้างถึงใน ศรีดา ตันทะอธิพานิช และคณะ, 2554) ให้แนวทางในการเล่นเกม

ออนไลน์อย่างปลอดภัยไว้ว่า 1) การรู้เท่าทันเกมของเด็ก เด็ก ๆ ควรรู้ว่าเกมออนไลน์ถูกสร้างขึ้นมาให้ให้ติด คือ สนุกสนาน สมจริง ทำทนาย สนองตอบความต้องการพื้นฐานหลายอย่างของมนุษย์ 2) การป้องกันการติดเกมออนไลน์ เด็ก ๆ ต้องมีการดูแลตัวเองตั้งแต่เริ่มเล่นเกมออนไลน์ ควบคุมเวลาในการเล่นเกมออนไลน์ไม่ให้เกินวันละ 1-2 ชั่วโมง และไม่จำเป็นต้องเล่นเกมออนไลน์ทุกวัน จะได้ไม่เสียเวลา เสียเงิน เสียการเรียน เสียสุขภาพ และเสียเพื่อน 3) การรู้ทันเนื้อหาของเกมออนไลน์ เด็ก ๆ ต้องเข้าใจว่าเกมออนไลน์มีเนื้อหา มีเรื่องราว มีภารกิจที่ผู้เล่นจะต้องทำให้ได้ในเกมออนไลน์ และเป็นเพียงเรื่องสมมติไม่ใช่เรื่องจริง เป็นเพียงเรื่องที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อความสนุกสนานบันเทิง เพิ่มสีสัน และสร้างอรรถรส ผู้เล่นต้องแยกให้ออก ไม่ซึมซับอารมณ์ บทบาท หรือ ภารกิจที่ต้องทำในเกมออนไลน์เอาออกมาใช้ในชีวิตจริง

จากการประมวลความหมายข้างต้น ผู้วิจัยจึงกำหนดความหมายของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้ว่า หมายถึง การเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตโดยมีความปลอดภัยต่อตนเองในการใช้เวลาการเล่นเกมออนไลน์ในปริมาณที่เหมาะสม เล่นเกมที่ดีและเหมาะสมกับวัย เล่นในสถานที่ที่ปลอดภัย และไม่ใช้เงินมากเกินไปสำหรับการเล่นเกม

การวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย

จากการประมวลผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในอดีต พบว่ามีงานวิจัยจำนวนหนึ่ง ทำการวัดพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องใกล้เคียงกับการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย ด้วยวิธีมาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Method) ตัวอย่างเช่น รุจิเรศ พิษิตานนท์ (2546: 44) ได้สร้างแบบวัดพฤติกรรมฉลาดเลือกกินในนักเรียน โดยพิจารณาถึงลักษณะของอาหารที่เลือกกินร่วมกันใน 4 มิติ ได้แก่คุณค่าทางโภชนาการ ความสะอาด ราคาและความชอบหรือความน่ากิน ดวงกมล ทรัพย์พิทยากร (2547: 63) ได้สร้างแบบวัดพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเป็นประโยชน์และโทษแยกจากกัน ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการใช้หรือไม่ใช้บริการ 4 ประเภท ได้แก่ การสื่อสาร การค้นหาข้อมูล การถ่ายโอนข้อมูลและการเล่นเกม ที่เชื่อมต่อกับเครือข่ายอินเทอร์เน็ตในทางที่มีประโยชน์และโทษต่อตนเองและส่วนรวม วัดด้วยแบบวัดประเภทมาตราประเมินรวมค่า มีมาตรวัด 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ด้านละ 12 ข้อ นรนา จันชนะกิจ (2548: 51) ได้สร้างแบบวัดพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์อย่างปลอดภัย ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการแสดงออกถึงการใช้โทรศัพท์มือถืออย่างปลอดภัย และการพิจารณาถึงความเหมาะสมมากน้อยในการใช้โทรศัพท์ที่ได้อย่างปลอดภัย แบบวัดมีคำถามจำนวน 15 ข้อ พิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 15-90 คะแนน และมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .76 สำหรับอนรรฆมนงค์ เรียบร้อยเจริญ (2549: 53) สร้างแบบวัด

พฤติกรรมป้องกันตนเองของนักเรียนหญิงที่แสดงถึงการปกป้องตนเองจากการคุกคามทางเพศ วัดด้วยแบบวัดประเภทมาตรประเมินรวมค่า จำนวน 12 ข้อ มีมาตรวัด 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” และจิตติพร ไวโรจน์วิทยาการ (2551: 46) ได้สร้างแบบวัดพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม โดยให้นักเรียนรายงานว่าการใช้เทคโนโลยี 2 ประเภท ได้แก่ โทรศัพท์มือถือ (เช่น การคุยโทรศัพท์มือถือกับเพื่อนในเวลาที่เหมาะสม และปริมาณการคุยที่เหมาะสม ไม่นานเกินไป) และอินเทอร์เน็ต (เช่น การเล่นเกมพอประมาณ การแชทที่มีความระมัดระวัง) แบบวัดนี้มีจำนวน 10 ข้อ และวันวิสา ศรีระศาสตร์ (2554: 91) ได้สร้างแบบวัดพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย แบบวัดนี้มีจำนวน 34 ข้อ วัดด้วยแบบวัดประเภทมาตรประเมินรวมค่า มีมาตรวัด 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย”

จากการประมวลเอกสารข้างต้น ได้มีการสร้างแบบวัดเกี่ยวกับพฤติกรรมฉลาดเลือก กิน พฤติกรรมป้องกันตนเองของนักเรียนหญิง พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์อย่างปลอดภัย พฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเป็นประโยชน์และเป็นโทษโดยวัดแยกกัน พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม และพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาในครั้งนี้ ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยสร้างแบบวัดขึ้นใหม่ ผู้วิจัยสร้างแบบวัดขึ้นใหม่ จำนวน 12 ข้อ สำหรับวัดพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างปลอดภัย ตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัวแปรนี้ เป็นแบบวัดประเภทมาตรประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตร 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งการตรวจให้คะแนนสำหรับข้อความทางบวก ผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้ คะแนนในทางตรงข้ามกัน

สำหรับแบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม วัดด้วยพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ และแบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างปลอดภัย โดยนักเรียนที่ได้คะแนนมาก แสดงว่าเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมมาก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องของพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม

สำหรับพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์ของเยาวชนนั้นนับเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสังคมออนไลน์อย่างหนึ่ง และมีงานวิจัยของนักวิจัยบางท่านที่เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสังคมออนไลน์ เช่น งานวิจัยของจิตติพร ไวโรจน์วิทยาการ (2551) ศึกษาพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยี (โทรศัพท์มือถือและอินเทอร์เน็ต) อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

พบว่าเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองและการเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะเป็นแปรตัวที่สำคัญต่อการทำนายพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม วันวิสา ศรีระศาสตร์ (2554) ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย โดยศึกษาตัวแปรสาเหตุตามรูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (Interaction model) สร้างเป็นกรอบแนวคิดแบบสหวิทยาการ โดยค้นพบว่า เจตคติต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ และพฤติกรรมสนับสนุนให้เพื่อนใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย โดยการควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตจากผู้ปกครอง มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสนับสนุนให้เพื่อนใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยผ่านเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย

ดังนั้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยจึงคาดว่าการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมออนไลน์อย่างเหมาะสม ที่มี 2 องค์ประกอบคือ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย โดยการศึกษาตัวแปรสาเหตุตามรูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (Interaction model) จะทำให้สามารถค้นพบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

3. ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

3.1 สาเหตุของการเกิดพฤติกรรม

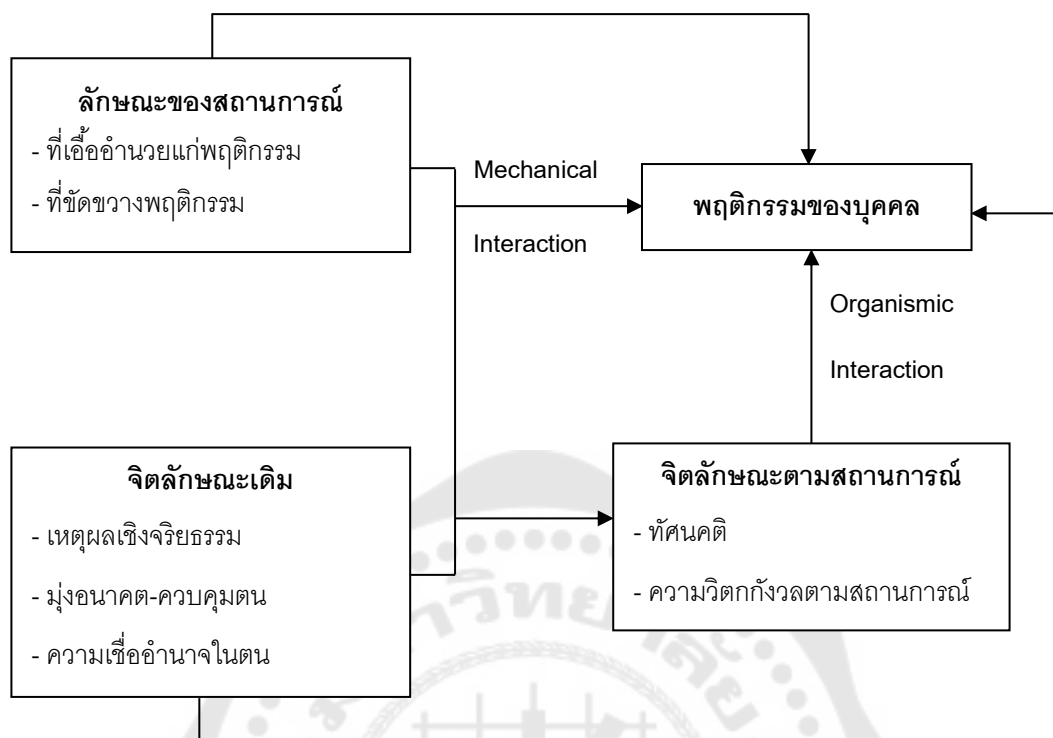
สำหรับสาเหตุในการเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ นั้น ได้มีคำอธิบายถึงที่มาโดยอาศัยทฤษฎีที่สร้างรูปแบบที่เรียกว่ารูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model) ของ Magnusson and Endler (1977 : 18-21; Gill, 2000; Tett & Burnett, 2003; Krueger, 2009) ซึ่งมีแนวคิดที่ว่า แม้ในลักษณะสถานการณ์เดียวกันบุคคลต่าง ๆ ย่อมมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นสาเหตุของพฤติกรรมจึงมีสาเหตุมาจากสภาวะจิตหรือลักษณะจิตของบุคคลนั้นรวมเข้ากับลักษณะทางสถานการณ์จึงก่อให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ดังนั้นจึงนำแนวความคิดดังกล่าวมาใช้อธิบายปรากฏการณ์ทางพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งกล่าวโดยสรุปว่า พฤติกรรมต่างๆของบุคคลเกิดขึ้นจากสาเหตุดังต่อไปนี้

1) ลักษณะของสถานการณ์ปัจจุบัน หรือ สภาพแวดล้อมทางสังคมที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้น ซึ่งจะเอื้ออำนวยหรือขัดขวางการเกิดพฤติกรรม ตัวอย่างเช่น ลักษณะความสัมพันธ์ในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูจากบิดามารดา รวมถึงการได้รับการฝึกฝนจากโรงเรียนให้มีพฤติกรรมที่เป็นพลเมืองดี โดยหากบุคคลมีความเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ต่าง ๆ ตลอดเวลา บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมที่สอดคล้องตามที่สถานการณ์ผลักดัน

2) จิตลักษณะเดิมของบุคคล เป็นจิตลักษณะก่อนข้างคงที่ไม่อยู่ภายใต้อิทธิพลของสถานการณ์ปัจจุบัน เป็นจิตลักษณะที่ก่อตัวขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก สะสมมาถึงปัจจุบัน จากการปลูกฝังอบรมในครอบครัวและโรงเรียน ซึ่งตัวแปรกลุ่มนี้ เช่น ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นต้น

3) จิตลักษณะร่วมกับสถานการณ์ ซึ่งได้ให้คำนิยามว่าปฏิสัมพันธ์แบบกลไก (Mechanical Interaction) เป็นปัจจัยทางจิตลักษณะเดิมอย่างน้อย 1 ด้าน ร่วมกับปัจจัยทางสถานการณ์อย่างน้อย 1 ด้าน ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมหนึ่ง ๆ

4) จิตลักษณะตามสถานการณ์ หรือ ปฏิสัมพันธ์แบบอินตอน (Organismic Interaction) ซึ่งอธิบายถึงลักษณะทางจิตของบุคคลที่กระทำโดยการเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสถานการณ์กับจิตลักษณะเดิมของบุคคลก่อให้เกิดจิตลักษณะตามสถานการณ์ของบุคคลนั้น ๆ เช่น ความเครียดอันเกิดจากสถานการณ์ที่เผชิญ ความรู้สึกอันเกิดจากสถานการณ์ รวมไปถึงเจตคติต่อพฤติกรรมที่บุคคลจะกระทำ โดยทั้งหมดอาจจะเกิดขึ้นพร้อมกันได้มากกว่าลักษณะเดียว ซึ่งต้องใช้วิธีการวัดโดยทางอ้อมเพราะสังเกตอาการหรือแสดงออกอาจทำได้ยาก ตัวแบบของความสัมพัทธ์เป็นไปตามภาพประกอบ 2 ดังนี้



ภาพประกอบ 2 แสดงการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมด้วยรูปแบบทางทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (Interaction Model)

แหล่งที่มา: Magnusson & Endler, (1977 อ้างถึงใน ดวงเดือน พันธุนาวิน, 2541); Walsh, Craik & Price, (2000); Tett & Burnett (2003)

พฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น พฤติกรรมการรับผิดชอบ พฤติกรรมเอื้อเฟื้อพฤติกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมการเป็นพลเมืองดีซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ปรารถนาโดยอาจอธิบายได้ด้วยทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม (ดวงเดือน พันธุนาวิน, 2538: 2-3) ซึ่งทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม ได้พัฒนาขึ้นเพื่อให้เหมาะกับสภาพของสังคมไทย นำเสนอว่าหากต้องการที่จะเข้าใจอธิบาย หรือทำนายในพฤติกรรมชนิดใดรวมถึงการพัฒนาพฤติกรรมต่าง ๆ นั้น จะต้องใช้จิตลักษณะบางประการหรือทั้ง 5 ด้านนี้ประกอบกันจึงจะดีที่สุด โดยเนื้อหาของทฤษฎีกล่าวถึงลักษณะทางจิตใจของบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมต่างๆ เป็นทฤษฎีทางจิตลักษณะที่มีรากฐานจากทฤษฎีต่าง ๆ เช่น ทฤษฎีแรงจูงใจของ McClelland (1966) ทฤษฎีของ Mahoney และ Thoresen (1974) ในเรื่องลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน เป็นต้น โดยลักษณะของทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม

นั้นได้แสดงถึงสาเหตุพฤติกรรมของคนดีและคนเก่งว่าพฤติกรรมดังกล่าวมีสาเหตุมาจากสาเหตุทางจิตใจเรื่องใดกล่าวโดยสรุปนั้น ต้นไม้จริยธรรม ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ

ส่วนราก ประกอบด้วยรากหลัก 3 รากคือ 1.สุขภาพ 2.สติปัญญา 3. ประสบการณ์ทางสังคม ซึ่งบุคคลจะต้องมีรากทั้งสามในปริมาณที่เหมาะสมจึงทำให้ส่วนต่อไปแข็งแรง

ส่วนลำต้น ประกอบด้วยห้าองค์ประกอบทางจิตลักษณะคือ 1.ทัศนคติ ค่านิยม และคุณธรรม 2.เหตุผลเชิงจริยธรรม 3.ความเชื่ออำนาจในตน 4.ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน 5.แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ จิตลักษณะทั้งห้าประการดังกล่าวเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงปรารถนาใช้ในการทำนายอธิบายถึงพฤติกรรมได้

ส่วนดอกและผล เป็นส่วนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่างๆ เช่น พฤติกรรมพัฒนาสังคม พฤติกรรมพลเมืองดี พฤติกรรมการทำงาน พฤติกรรมสุขภาพ พฤติกรรมขยันเรียน การอบรมเลี้ยงดูเด็ก พฤติกรรมของคนดีและคนเก่ง (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2538: 7)

จากรูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model) ของ Magnusson and Endler ข้างต้น และทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม ผู้วิจัยนำมาใช้ในการศึกษาการวิจัยในระยะที่ 1 โดยนำมาเป็นตัวแปรสาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม กำหนดเป็น 1) ลักษณะของสถานการณ์ทางสังคม กับพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยปัจจัยด้านครอบครัว (สัมพันธภาพในครอบครัว และการควบคุมการเล่นเกมนอนไลน์ในครอบครัว) ปัจจัยด้านกลุ่มเพื่อน (อิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม) และ ปัจจัยด้านโรงเรียน (กิจกรรมเหมาะสมที่เข้าร่วมกับโรงเรียน) 2) จิตลักษณะเดิมของบุคคล กับพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม (ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน และสุขภาพจิต) 3) จิตลักษณะตามสถานการณ์ กับพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม (เจตคติในการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม และความรู้เท่าทันการเล่นเกมนอนไลน์)

3.2. ตัวแปรสาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม

3.2.1 ลักษณะของสถานการณ์ทางสังคม กับพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม

3.2.1.1 ปัจจัยด้านครอบครัว กับพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม

สัมพันธภาพในครอบครัวกับพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม

ความหมายของสัมพันธภาพในครอบครัว

สัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง การที่สมาชิกในครอบครัวมีความผูกพันรักใคร่ ประองดองกัน ความสมัครสมาน ความกลมเกลียว ของสมาชิกในครอบครัว อันที่จะ

ส่งผลต่อสัมพันธภาพที่ดีของบุคคลที่อยู่ในครอบครัวเดียวกัน และอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข นอกจากนี้เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีความรักใคร่ผูกพันกันระหว่างบิดามารดาและบุตรอย่างดีแล้ว จะทำให้เด็กเติบโตเป็นคนดี มองโลกในแง่ดี มีความรู้สึกอบอุ่น มีความรักและความปรารถนาดีต่อผู้อื่นและสังคม และมีพฤติกรรมที่ดีเป็นที่ยอมรับของสังคมและสามารถให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและสังคมกัน และการสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวนั้นมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเด็กอย่างมาก ซึ่งการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวจะค่อยๆ ดำเนินไปได้ดีได้นั้น ต้องอาศัยลักษณะสำคัญ ๆ ดังนี้ พฤติกรรมที่แสดงความรักต่อกันอย่างเหมาะสมของบุคคลในครอบครัวประกอบด้วยต้องเอาใจใส่ดูแลและเอื้ออาทรต่อกัน การดูแลเอาใจใส่ชีวิตความเป็นอยู่ในที่นี้ครอบครัวถึงความเป็นอยู่ทุกๆ ด้าน ของบุคคลนั้น เช่น สุขภาพ อาหาร ชีวิตประจำวัน ความสะอาด การเรียน การใช้ง่าย การเดินทาง การมีเพื่อน ความสุข ความทุกข์ ที่ต้องการระบาย เป็นต้น ที่สำคัญคือ จะต้องเป็นการเอาใจใส่ดูแลด้วยความเอื้ออาทรห่วงใยอย่างแท้จริง และจริงใจ ต้องรู้จัก คนที่เรารัก สามีและภรรยา ต้องรู้จักกันให้ดี และเข้าใจกันให้ดี ทั้งในเรื่องความชอบ และไม่ชอบ นิสัยใจคอ และจุดเด่น จุดด้อย ที่แต่ละฝ่ายมี ต้องเคารพซึ่งกันและกัน การเคารพนับถือกันและกัน ให้เกียรติกัน การเกรงใจกันของสมาชิกในครอบครัว เป็นการให้เกียรติและยอมรับในการมีศักดิ์ศรีของการเป็นมนุษย์ของบุคคลที่เรารัก ต้องมีความรับผิดชอบ สมาชิกในครอบครัวจะต้องอยู่รวมกันด้วยความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติหน้าที่ร่วมกัน ทั้งหน้าที่ส่วนตัว และหน้าที่ต่อสมาชิกคนอื่นในครอบครัว ต้องมีความไว้วางใจกัน ความไว้วางใจกันในครอบครัว ต้องให้กำลังใจกันและกัน ต้องให้ภัยกันและกัน ต้องรู้จักสื่อสารในครอบครัว สื่อสารในครอบครัวด้วยปิยะวาจา สร้างสรรค์ และให้กำลังใจ ถูกต้องกับกาลเทศะ ต้องใช้เวลาด้วยกันอย่างมีคุณค่า และมีคุณภาพ และต้องมีการปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลงของบุคคลในครอบครัว สมาชิกทุกคนในครอบครัวต่างก็มีบทบาท หน้าที่ที่พึงกระทำต่อกันและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสถานภาพของสมาชิกในครอบครัวในแต่ละช่วงวัย อันเป็นผลมาจากพัฒนาการทุกด้าน ปรับตัวในเรื่อง บทบาทและหน้าที่ ทั้งต่อตนเอง และสมาชิกในครอบครัว (ประกายเพชร สุภะเกษ, 2551; นุชลดดา ไรจนประภาพรรณ, 2548; ศิริไชย หงส์สงวนศรี, โชษิตา ภาวะสุทธิไพสิฐ และสุวรรณา เรื่องกาญจน์เศรษฐี, 2548; พูนสุข ช่วยทอง, 2548)

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่าสัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง การรับรู้ของนักเรียนเกี่ยวกับครอบครัวในเรื่องของความเข้าใจการสนับสนุน ตลอดจนการช่วยเหลือซึ่งกันและกันของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้ความสัมพันธ์

ระหว่างผู้ปกครองและสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง และการทำงานร่วมกันในครอบครัว

การรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับสมาชิกในครอบครัว หมายถึง ปริมาณการรับรู้ของนักเรียนเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทั้งด้านดีและไม่ดีของผู้ปกครองและสมาชิกในครอบครัว ในด้านดีเป็นเรื่องของการเห็นใจ การช่วยเหลือ การสนับสนุนระหว่างกันในด้านอารมณ์ และด้านวัตถุสิ่งของ ส่วนในด้านไม่ดีจะเป็นเรื่องของการขัดแย้งกัน การห่างเหิน การทะเลาะเบาะแว้ง รวมถึงการไม่เข้าใจกัน

ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง หมายถึง ปริมาณการรายงานของนักเรียนเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้ปกครองในด้านการติดต่อสื่อสาร การพูดคุย การเข้าใจกัน การช่วยเหลือ รวมทั้งการสนับสนุน ตลอดจนรวมถึงการขัดแย้ง และความรู้สึกของนักเรียนต่อผู้ปกครองว่าไม่เข้าใจตน

การทำงานร่วมกันในครอบครัว หมายถึง ปริมาณกิจกรรมในการทำงานต่างๆ ภายในบ้านที่นักเรียนร่วมกันและช่วยเหลือกัน ตลอดจนมีข้อตกลงร่วมกันในการแบ่งการทำงานกับผู้ปกครองและคนในครอบครัว

การวัดสัมพันธภาพในครอบครัว

ในการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับสัมพันธภาพในครอบครัว พบว่างานวิจัยของ วิไลลักษณ์ ทองคำบรจ (2553) ได้วัดการรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างบิดาและมารดา จำนวน 10 ข้อ และความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนและบิดามารดา จำนวน 10 ข้อ โดยใช้แบบวัดซึ่งคัดมาจากแบบวัดของดวงเดือน พันธุมนาวินและคณะ (2536) มีลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราวัดประเมินค่า 6 ระดับจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” และงานวิจัยของ งามตา วรินทร์านนท์ และคณะ (2545) ได้วัดการรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างบิดาและมารดา ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนและบิดามารดา จำนวน 10 ข้อ และการวัดความสัมพันธ์ระหว่างเยาวชนกับบิดามารดา จำนวน 10 ข้อ โดยใช้แบบวัดซึ่งคัดมาจากแบบวัดของดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2536) มีลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราวัดประเมินค่า 6 ระดับจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” นอกจากนี้มีงานวิจัยของ สมิธ วุฒิสวัสดิ์ (2552) ได้วัดการทำงานร่วมกันในครอบครัวจำนวน 8 ข้อ มีลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราวัดประเมินค่า 4 ระดับจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย”

สำหรับงานวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดซึ่งคัดมาจากแบบวัดของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2536) ในส่วนที่วัดการรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับคู่สมรส และฉบับที่วัดความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนและผู้ปกครอง จำนวน 11 ข้อ และในส่วนที่วัด

การทำงานร่วมกันในครอบครัว ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดซึ่งคัดมาจากแบบวัดของ สมิท วุฒิสวัสดิ์ (2552) จำนวน 5 ข้อ โดยให้เป็นไปตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัวแปรนี้ โดยลักษณะของแบบวัดเป็นแบบวัดประเภทมาตราประเมิณรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตร 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งการตรวจให้คะแนนสำหรับข้อความทางบวก ผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน

สำหรับนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้มากแสดงว่านักเรียนเป็นผู้ที่รับรู้ว่าตนเองมีความสัมพันธ์ในด้านนั้น ๆ มาก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ในประเทศไทย มีงานวิจัยของ จิรดา มหาเจริญ (2547) ศึกษาพฤติกรรมและผลกระทบของการเปิดรับสื่อเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษา โดยทำการศึกษากับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดนครปฐม จำนวน 391 คน พบว่านักเรียนและผู้ปกครองเกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันเมื่อผู้ปกครองจำกัดเวลาในการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของตะวันเศรษฐี เช่นนันท (2549) ที่ศึกษาพฤติกรรมและผลกระทบของการเสพติดเกมออนไลน์ของนักเรียนนักศึกษา โดยทำการศึกษาในเชิงคุณภาพกับผู้เล่นเกมออนไลน์ที่มีคุณลักษณะที่มีอาการเสพติดการเล่นเกมออนไลน์ จำนวน 10 คน ผลการวิจัยพบว่าส่วนใหญ่ผู้เสพติดเกมออนไลน์จะมีปัญหาในเรื่องความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ผู้ปกครองไม่เอาใจใส่ดูแล มีปัญหาขัดแย้งกับทางบ้าน และมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวน้อยลง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของจาวี ย่งยีน (2549) ที่พบว่าเมื่อมีสัมพันธภาพในครอบครัวสูง จะมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ลดลง และงานวิจัยของ ตะวันเศรษฐี เช่นนันท (2549: 55) พบว่าผู้ติดเกมออนไลน์ เนื่องจากผู้ปกครองไม่เอาใจใส่ดูแล ทำให้มีปัญหาขัดแย้งกับทางบ้านทำให้มีปัญหาในเรื่องสัมพันธภาพในครอบครัว โดยมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวน้อยลง และงานวิจัยของ วิไลลักษณ์ ทองคำบรรจง (2553: 130) ค้นพบว่าสัมพันธภาพในครอบครัวมีผลทางลบต่อพฤติกรรมในการใช้อินเทอร์เน็ตสอดคล้องกับผลการวิจัยในต่างประเทศที่พบว่า สัมพันธภาพภายในครอบครัว รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาและความกลมเกลียวในครอบครัว เป็นตัวแปรสำคัญที่เกี่ยวข้องและเป็นตัวทำนายพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตของนักเรียนในประเทศเกาหลีใต้ (Soo, Jae & Choon, 2008 อ้างถึงใน วิไลลักษณ์ ทองคำบรรจง, 2553)

นอกจากนี้ผลการวิจัยในประเทศเกาหลีพบว่านักเรียนกลุ่มที่ติดอินเทอร์เน็ตและไม่ติดอินเทอร์เน็ตมีความสัมพันธ์ในครอบครัวแตกต่างกัน โดยกลุ่มที่ติดอินเทอร์เน็ตมีความสัมพันธ์ในครอบครัวทางลบ (Lin & Tsai, 2002) สอดคล้องกับผลการวิจัยในประเทศไต้หวันพบว่านักเรียนที่ติดอินเทอร์เน็ตมีความสัมพันธ์ภายในครอบครัวไม่ดี (Yang & Tung, 2007)

ดังนั้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ผู้วิจัยจึงคาดว่าสัมพันธภาพในครอบครัวมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัวกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

จากแนวคิดของอาจารย์อิทธิพล ปรีดีประสงศ์ (2543) จากสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ได้กล่าวว่าการติดอินเทอร์เน็ต เป็นพฤติกรรมที่ผู้เล่นใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกม หรือเล่นอินเทอร์เน็ตจนไม่สามารถทำกิจกรรมอย่างอื่น เรียกว่า สูญเสียเวลาในการทำกิจกรรมอื่นไปอย่างมาก หากไม่ได้เล่นมักจะมีอาการกระวนกระวาย และได้เสนอแนะแนวทางที่ผู้ปกครองควรใช้ในการควบคุมอิทธิพลจากสื่ออินเทอร์เน็ต โดยผู้ปกครองควรดูแลการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กอย่างสม่ำเสมอ และควรเข้าไปมีส่วนร่วมกับกิจกรรมเพื่อเป็นการเรียนรู้พร้อมๆ กับเด็ก เช่น ให้เด็กสาธิตการใช้งานอินเทอร์เน็ต การเล่นเกม และควรสังเกตการใช้อินเทอร์เน็ต การสนทนาออนไลน์ ของเด็กว่ามีอะไรที่น่าเป็นห่วงบ้างไหม โดยใช้วิธีการพูดคุย ถามไถ่ แนะนำ หรือการตั้งกติกาว่าสามารถใช้อินเทอร์เน็ตในช่วงเวลาใดได้บ้าง หรือสถานที่ใดเหมาะสมในการตั้งคอมพิวเตอร์สำหรับใช้งานอินเทอร์เน็ต ซึ่งสอดคล้องกับ ผศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล หน่วยจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล กล่าวถึง วิธีการป้องกันปัญหาการติดอินเทอร์เน็ตและเกม โดยประการแรก ผู้ปกครองควรมีการตั้งข้อตกลงในการใช้เวลากับอินเทอร์เน็ตและเกม ว่าอนุญาตให้เล่นวันใดบ้าง วันใดเล่นไม่ได้บ้าง ประการที่สอง การวางตำแหน่งคอมพิวเตอร์ควรวางในสถานที่ที่เป็นที่โล่ง มีคนเดินผ่านไปมาบ่อยๆ ไม่ควรตั้งไว้ในห้องนอนหรือห้องที่ปิดมิดชิด เพื่อผู้ปกครองจะได้ติดตามเฝ้าดูได้ เป็นต้น (สมาคมสายใยครอบครัว, 2552: Online)

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ ผู้วิจัยได้นำเอางานวิจัยควบคุมอิทธิพลสื่อมวลชนอื่นมารวมด้วย เนื่องจากอินเทอร์เน็ตและการเล่นเกมออนไลน์ถือเป็นสื่อมวลชนประเภทหนึ่ง ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้

ศึกษางานวิจัยเรื่องการควบคุมอิทธิพลสื่อมวลชนของครอบครัว โดยเฉพาะสื่อโทรทัศน์จาก นักวิชาการหลายชาติ กับจิตลักษณะที่สำคัญของเยาวชนไทยของดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2529: 30-35) ร่วมด้วยเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา พบว่าการควบคุมอิทธิพล ของสื่อมวลชน ต่อเด็กของบิดามารดาตามที่ได้มีการวิจัยไว้ ได้แก่ 1) การควบคุมเวลาที่ชม และปริมาณการชม 2) การควบคุมรายการ 3) การรับสื่อมวลชนพร้อมกับเด็ก และ 4) การพูดคุย กับเด็กถึงเรื่องราวในสื่อมวลชน โดยการควบคุมเวลาที่ชมและปริมาณของการชม หมายถึง การที่ บิดาหรือมารดาเป็นระยะเวลาสั้นเท่าไร การควบคุมรายการ หมายถึง การแนะนำส่งเสริมให้ เด็กดูรายการโทรทัศน์ในขณะที่มีประโยชน์ กล่าวห้ามเด็กชมรายการโทรทัศน์ที่ไม่เหมาะสม หรือ เปลี่ยนช่องรับโทรทัศน์ในขณะที่มีรายการที่ไม่เหมาะสมออกอากาศอยู่ การรับสื่อมวลชนพร้อมกับ เด็ก หมายถึง ในการที่บิดามารดาจะสามารถควบคุมการรับและการใช้สื่อมวลชนของเด็กของตน นั้น บิดามารดาจะต้องทราบว่าเด็กกำลังรับ รายการอะไรอยู่ในขณะหนึ่ง ๆ รายการนั้นมีความ เหมาะสมกับเด็กเพียงใด หรือบางฉากในบางรายการอาจไม่เหมาะสมกับเด็กผู้ใหญ่ก็อาจจะ ดำเนินการอย่างใดหนึ่งได้ นอกจากนี้การร่วมรับสื่อมวลชนพร้อมกับเด็กยังเป็นโอกาสที่บิดา มารดาจะได้พูดจาอธิบายและอภิปรายกับเด็กเกี่ยวกับเนื้อหาที่กำลังรับชมอยู่ การพูดคุยก่อนและ หลังการรับสื่อมวลชน รายการใดรายการหนึ่งอาจทำได้มาก สำหรับการศึกษารื่องการควบคุม อิทธิพลสื่อมวลชน ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2529: 105 – 106) ได้ศึกษารื่องการควบคุม อิทธิพลสื่อมวลชน ประกอบด้วยการควบคุม 3 ด้านคือ ควบคุมการเปิดรับสื่อมวลชน ควบคุมการ เข้าใจการเข้าใจเนื้อหาของสื่อมวลชน และควบคุมการยอมเชื่อหรือปฏิบัติตามการชักจูงของ สื่อมวลชนโดยได้นิยามดังนี้ การควบคุมการเปิดรับสื่อมวลชน หมายถึงปริมาณความเอาใจ ใส่ของมารดาว่าบุตร รับสื่อมวลชนประเภทใดและรับเนื้อหาอะไรบ้าง มารดาได้แนะนำได้ให้เด็ก เลือกรายการโทรทัศน์ วิทย์ และ อ่านสิ่งตีพิมพ์ที่มีประโยชน์ และละการรับเนื้อหาที่มีโทษ แก่เด็กมากนักน้อยเพียงไร การควบคุมความเข้าใจเนื้อหา หมายถึงปริมาณการพูดคุยและอธิบาย เกี่ยวกับเนื้อหาในสื่อมวลชนกับบุตร ตลอดจนการเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับ สิ่งที่ได้รับจากสื่อมวลชน และการควบคุมการยอมรับการชักจูง หมายถึง ปริมาณการแนะนำ ส่งเสริมให้เด็ก ยอมรับเห็นด้วย ปฏิบัติตามสิ่งที่ตีสอนที่เสนอในสื่อมวลชน ประกอบกับการห้าม ปราบมิให้เด็กเห็นตีสอนและกระทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม ตลอดจนมารดาแสดงเป็นแบบอย่างที่ดี ด้านนี้ด้วย

นอกจากนี้ในการนิยามความหมาย การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ใน ครอบครัว ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ข้อเสนอแนะ และผลงานวิจัยของนักวิชาการไทยหลายท่านที่เป็น

ผู้เชี่ยวชาญในการศึกษาเรื่องพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต โดยอาจารย์อิทธิพล ปรีดีประสงค์ จากสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ได้กล่าวถึงการติดอินเทอร์เน็ตเป็นพฤติกรรมที่ผู้เล่นใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกม หรือเล่นอินเทอร์เน็ตจนไม่สามารถทำกิจกรรมอย่างอื่น เรียกได้ว่า สูญเสียเวลาในการทำกิจกรรมอย่างอื่นไปอย่างมาก หากไม่ได้เล่นมักจะมีอาการกระวนกระวายและได้เสนอแนะแนวทางที่ผู้ปกครองควรใช้ในการควบคุมอิทธิพลจากสื่ออินเทอร์เน็ต โดยผู้ปกครองควรดูแลการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กอย่างสม่ำเสมอ และควรเข้าไปมีส่วนร่วมกับกิจกรรมเพื่อเป็นการเรียนรู้พร้อม ๆ กับเด็ก เช่น ให้เด็กสาธิตการใช้งานอินเทอร์เน็ต การเล่นเกมการสนทนาออนไลน์ และควรสังเกตการใช้อินเทอร์เน็ต การแชต (chat) หรือสนทนาออนไลน์ของว่ามีอะไรที่น่าเป็นห่วงบ้างหรือไม่ โดยใช้วิธีการพูดคุย ถามไถ่ แนะนำ เช่น การตั้งคำถามว่า ตอนนี้เว็บไซต์ไหนน่าสนใจ ซึ่งถือเป็นการช่วยให้เด็กรู้จักการใช้งานอินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์ (โพสท์ทูเดย์ออนไลน์, 2551: Online) ซึ่งสอดคล้องกับ ผศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล หน่วยจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล กล่าวถึงวิธีการป้องกันปัญหาการติดอินเทอร์เน็ตและเกม โดย ประการแรก ผู้ปกครองควรมีการตั้งข้อตกลงในการใช้เวลากับอินเทอร์เน็ตและเกมว่าอนุญาตให้เล่นวันใดบ้างวันใดเล่นไม่ได้บ้าง เล่นได้ครั้งละไม่เกิน กี่ชั่วโมง ตั้งแต่เวลาใดถึงเวลาใด ก่อนจะเล่นต้องรับผิดชอบทำอะไรให้เสร็จเรียบร้อยก่อนบ้าง หากเด็กไม่รักษากติกา เช่น เล่นเกินเวลาไม่ทำการบ้านให้เสร็จก่อน ฯลฯ จะลงโทษอย่างไร ประการที่สอง การวางตำแหน่งคอมพิวเตอร์ควรวางในสถานที่ที่เป็นที่โล่ง มีคนเดินผ่านไปผ่านมาบ่อยๆ ไม่ควรตั้งไว้ในห้องนอนหรือห้องที่ปิดมิดชิด เพื่อที่ผู้ปกครองจะได้ติดตามเฝ้าดูได้ เป็นการป้องกันมิให้เด็กเก็บตัว แอบเล่นคนเดียวในห้อง หรือแอบเล่นทั้งคืน ประการที่สาม ควรวางนาฬิกาขนาดใหญ่ไว้หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์ หรือในตำแหน่งที่เด็กสามารถมองเห็นได้ชัดเจน ประการที่สี่ ให้คำชมเมื่อสามารถรักษาเวลาการเล่น ควบคุมตัวเองไม่ให้เล่นเกินเวลาได้ ประการที่ห้า จัดหากิจกรรมที่สนุกสนานอย่างอื่นให้เด็กทำ หรือมีกิจกรรมที่ทำร่วมกันในครอบครัว (สมาคมสายใยครอบครัว, 2552: Online)

ดังนั้นจากการทบทวนความหมายและบริบทที่เกี่ยวข้องในการศึกษาการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว สำหรับงานวิจัยเรื่องนี้จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจะนิยามความหมายการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว หมายถึง การรับรู้ของนักเรียนเกี่ยวกับการดูแลและการเอาใจใส่ของสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์เรื่องข้อตกลงที่เกี่ยวกับเวลาที่ใช้ในการเล่น สถานที่ในการเล่น และการเล่นเกมอย่างเหมาะสม

การวัดการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการวัดการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัวพบว่ายังไม่มีผู้ศึกษามาก่อน แต่พบว่างานวิจัยของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2529 : 105 – 106) ได้ศึกษาการควบคุมการรับสื่อมวลชนในครอบครัว ซึ่งได้แก่ สื่อโทรทัศน์ วิทยุ และ สิ่งตีพิมพ์ประกอบด้วยการควบคุม 3 ด้านคือ การควบคุมการเข้าใจเนื้อหาของสื่อมวลชน และการควบคุมการเปิดรับสื่อมวลชน การควบคุมการเข้าใจเนื้อหาของสื่อมวลชน และการควบคุมการยอมเชื่อหรือปฏิบัติตามการชักจูงของสื่อมวลชนและได้พัฒนาแบบวัดการควบคุมการเปิดรับสื่อมวลชน ซึ่งข้อคำถามเป็นการวัดเกี่ยวกับปริมาณความเอาใจใส่ของมารดา ว่าบุตร รับสื่อมวลชนประเภทใดและรับเนื้อหาอะไรบ้าง มารดาได้แนะนำให้เด็กเลือกชมรายการโทรทัศน์ วิทยุ และอ่านสิ่งตีพิมพ์ที่มีประโยชน์ และละเว้นการรับเนื้อหาที่มีโทษแก่เด็กมากน้อยเพียงไรจำนวน 10 ข้อ โดยลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราวัดประเมินค่า 6 ระดับจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” แบบวัดการควบคุมความเข้าใจเนื้อหา ซึ่งข้อคำถามเป็นการวัดเกี่ยวกับปริมาณการพูดคุยและอธิบายเกี่ยวกับเนื้อหาในสื่อมวลชนกับบุตร ตลอดจนการเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากสื่อมวลชน จำนวน 10 ข้อ โดยลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราวัดประเมินค่า 6 ระดับจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” และแบบการวัดการควบคุมการยอมรับการชักจูง ซึ่งข้อคำถามเป็นการวัดเกี่ยวกับปริมาณการแนะนำส่งเสริมให้เด็ก ยอมรับ เห็นด้วย ปฏิบัติตามสิ่งที่ดีงามที่เสนอในสื่อมวลชนประกอบกับการห้ามปรามมิให้เด็กดีงามและกระทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม ตลอดจนมารดาแสดงเป็นแบบอย่างที่ดีด้านนี้ด้วย จำนวน 10 ข้อ โดยลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราวัดประเมินค่า 6 ระดับจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” นอกจากนี้ในงานวิจัยของ วิไลลักษณ์ ทองคำบรรจง (2553) ได้วัดการควบคุมสื่ออินเทอร์เน็ตในครอบครัวจำนวน 8 ข้อ โดยลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราวัดประเมินค่า 6 ระดับจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย”

ลักษณะการวัดการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัวในครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างแบบวัดขึ้นใหม่ โดยให้เป็นไปตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัวแปรนี้จำนวน 15 ข้อ โดยลักษณะของแบบวัดเป็นแบบวัดประเภทมาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตร 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งการตรวจให้คะแนนสำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน

สำหรับนักเรียนที่คะแนนจากแบบวัดนี้มากแสดงว่านักเรียนเป็นผู้ที่รับรู้
ว่าตนเองได้รับการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์มาก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมอิทธิพล
สื่อมวลชน และ สื่ออินเทอร์เน็ตในครอบครัว พบผลวิจัยที่สอดคล้องกันทั้งงานวิจัยในประเทศและ
ต่างประเทศที่แสดงให้เห็นว่าการควบคุมอิทธิพลสื่อมวลชนในครอบครัวส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้
สื่ออย่างเหมาะสม จะทำให้เยาวชนมีพฤติกรรมรับสื่ออินเทอร์เน็ตอย่างไม่เหมาะสมน้อย และ
ในขณะเดียวกันการควบคุมการอิทธิพลของสื่อในครอบครัวก็จะส่งเสริมให้มีพฤติกรรมการใช้สื่อ
อย่างเหมาะสมมาก จึงอาจถือได้ว่าการควบคุมอิทธิพลของสื่อในครอบครัวทั้งสื่ออินเทอร์เน็ต และ
สื่ออื่นๆ ทำให้ลดพฤติกรรมการใช้สื่ออย่างไม่เหมาะสม และส่งเสริมพฤติกรรมการใช้สื่ออย่าง
เหมาะสม ดังข้อมูลจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยต่อไปนี้

ในการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสาร
และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมสื่ออินเทอร์เน็ตในครอบครัวกับพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต
โดยศาสตราจารย์ นายแพทย์ชาญวิทย์ พรนภดล จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้ศึกษาวิจัยการป้องกันและแก้ปัญหาเด็กติดเกม พบว่า
ครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันปัญหาการติดเกม โดยผลจากการศึกษาพบว่า ครอบครัว
ควรฝึกให้เด็กมีวินัย รู้จักควบคุมตนเองและควบคุมระยะเวลาที่ใช้ในการเล่น และควรฝึกเด็ก
ให้มีความรับผิดชอบงานบ้าน และจากการทบทวนงานวิจัยที่ได้ศึกษาการควบคุมการเล่นเกม
ออนไลน์ในครอบครัวพบว่ามีงานวิจัยที่ศึกษาโดยตรงค่อนข้างน้อย พบแต่งานวิจัยในต่างประเทศ
และงานวิจัยในประเทศไทยที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของครอบครัวกับพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต
แม้ว่าจะไม่มีการศึกษาในชื่อตัวแปรการควบคุมสื่ออินเทอร์เน็ตในครอบครัว แต่พบว่า
การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวซึ่งประกอบด้วย การสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุน
ด้านข้อมูลข่าวสาร และการสนับสนุนด้านสิ่งของ การวัดในมิติการสนับสนุนด้านข่าวสาร
จะเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา คำแนะนำในการรับสื่ออินเทอร์เน็ต ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งในการควบคุม
อิทธิพลจากสื่อมวลชน โดยเป็นการพูดคุยกับเด็กถึงเรื่องราวในสื่อมวลชน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้
ทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม
ติดอินเทอร์เน็ตร่วมด้วย โดยงานวิจัยในต่างประเทศพบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว
มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต และเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรง
และทางอ้อมต่อพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของเยาวชนในประเทศเกาหลี (Cho & Lee, 2004)

และการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวเป็นตัวแปรในการทำนายพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตในกลุ่มเยาวชนประเทศเกาหลี (Ryu & Kim, 2003) ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า การที่ครอบครัวมีการเอาใจใส่ดูแลเด็กในเรื่องการรับสื่ออินเทอร์เน็ตมากเท่าไร จะเป็นการควบคุมดูแลเด็กให้มีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างไม่พึงประสงค์น้อยลง

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับบทบาทของครอบครัวในการดูแลควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตของเยาวชนเพิ่มเติม โดยมีผลการวิจัยที่ชี้ชัดว่าเด็กและเยาวชนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ โดยได้รับการควบคุมดูแลในระดับที่เหมาะสม จะห่างไกลจากการรับสื่ออินเทอร์เน็ตที่เป็นโทษ หรือ ส่งผลเสียต่อตนเอง ทั้งนี้ผลการวิจัยของอัครา ประเสริฐสิน (2552) ได้ศึกษาอิทธิพลของรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่มีผลต่อการรับสื่ออินเทอร์เน็ตของเด็กเยาวชนไทย ผลการวิจัยพบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ ซึ่งเป็นลักษณะการเลี้ยงดูที่พ่อแม่สนับสนุนลูกให้มีพัฒนาการตามวุฒิภาวะมีการกำหนดขอบเขตของพฤติกรรมเด็กในระดับที่เหมาะสม ให้ความรัก คำปรึกษา ชี้แนะ และใช้เหตุผลมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการรับสื่ออินเทอร์เน็ตด้านบันเทิงทางลบ และเยาวชนที่มีรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่จะมีพฤติกรรมการรับสื่ออินเทอร์เน็ตด้านบันเทิงทางลบน้อยกว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม ทอดทิ้ง และตามใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

นอกจากนี้จากผลการวิจัยพบว่าหากครอบครัวมีการควบคุมอิทธิพลจากสื่อมวลชนอย่างเหมาะสมจะทำให้เยาวชนมีพฤติกรรมการเปิดรับสื่อมวลชนอย่างเหมาะสมเช่นกัน โดยจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยในการรับสื่อมวลชนประเภทอื่นๆ เช่น สื่อโทรทัศน์พบว่า หากครอบครัวมีการควบคุมอิทธิพลจากสื่อโทรทัศน์อย่างเหมาะสม จะทำให้เยาวชนมีการบริโภคข้อมูลข่าวสารจากสื่อโทรทัศน์ได้อย่างเหมาะสม โดยที่ผ่านมามีผลการวิจัยจำนวนหนึ่งพบว่าการที่บิดามารดามีการควบคุมหรือจำกัดเวลาในการชมโทรทัศน์ และประเภทของรายการโทรทัศน์ ทำให้เด็กมีพฤติกรรมการบริโภคข้อมูลข่าวสารที่เหมาะสมจากสื่อโทรทัศน์ได้ โดยสามารถเลือกประเภทรายการที่เหมาะสมและใช้เวลาในการดูโทรทัศน์ได้อย่างเหมาะสม (Koolstra & Lucassen, 2004; van den Bulck & van den Bergh, 2000; Bybee; Robinson & Turow, 1982) และงานวิจัยของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2529: 300) พบผลการวิจัยว่า ผู้ปกครองที่มีการควบคุมอิทธิพลสื่อมวลชนมากในด้านการเปิดรับสื่อมวลชน ด้านการเข้าใจในเนื้อหาสื่อมวลชน และด้านการยอมตาม การชักจูงจากสื่อมวลชน จะทำให้เยาวชนมีการรับสื่อมวลชนในปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสม และมีจิตลักษณะที่น่าปรารถนาสูง นอกจากนี้วันวิสา สรีระศาสตร์ (2554) ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย

โดยค้นพบว่า การควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตจากผู้ปกครอง มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสนับสนุนให้เพื่อนใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยผ่านเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย

ดังนั้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ผู้วิจัยจึงคาดว่า การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัวมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมผ่านการรู้เท่าทันเกมออนไลน์

3.2.1.2 ปัจจัยด้านกลุ่มเพื่อนกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม อิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์

วันเพ็ญ พิศาลพงส์ (2540 : 195,196) กล่าวว่าเพื่อนมีอิทธิพลต่อเด็กโดยก่อให้เกิดการคล้อยตาม และการยอมรับเอาค่านิยม ความเชื่อ และความน่าสนใจ แต่อย่างไรก็ตามแม้ว่าการคบเพื่อนร่วมวัยจะเป็นพฤติกรรมทางสังคมที่สำคัญยิ่งของวัยรุ่นแต่การคบเพื่อนก็มีทั้งคุณและโทษ โดยเพื่อนอาจเป็นผู้ที่คอยช่วยชี้แนะสิ่งที่มีประโยชน์ แต่ในมุมนกลับกันเพื่อนก็อาจชักนำไปในทางเสื่อมถอยได้ ทั้งนี้ด้านการได้รับอิทธิพลจากเพื่อน สอดคล้องกับทฤษฎีทางสังคม (Social Learning Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1977) ซึ่งทฤษฎีนี้มีแนวคิดหลักว่าพฤติกรรมเป็นสิ่งที่บุคคลเรียนรู้ได้จากการลอกเลียนแบบของตัวแบบ (Modeling) โดยได้อธิบายว่าการเรียนรู้ทางสังคมจะเกิดขึ้นกับบุคคลตลอดเวลา โดยเพื่อนเป็นแหล่งการเรียนรู้ทางสังคมที่สำคัญของวัยรุ่น วัยรุ่นได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนมากที่สุด วัยรุ่นที่คบเพื่อนที่ดีมีแนวโน้มการเรียนรู้ของพฤติกรรมไปในทางที่ดี เช่น มีการรวมกลุ่มกับเพื่อนศึกษาค้นคว้า ทบทวนตำรา ในทางตรงข้ามวัยรุ่นที่คบหาสมาคมกับกลุ่มเพื่อนที่ไม่ดี ก็มีแนวโน้มของการเรียนรู้ของพฤติกรรมไปในทางที่ไม่ดี ในการคบเพื่อนของวัยรุ่นไม่ว่าเป็นเพื่อนแบบใดก็จะเป็นสิ่งผลักดันให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ในการปรับตัวให้เข้ากับสมาชิกของกลุ่มนอกจากนี้งานวิจัยสุพัตรา สุภาพ (2546: 42) กล่าวว่าเพื่อนเป็นผู้มีอิทธิพลเป็นอย่างมากในกลุ่มวัยรุ่นเพราะวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มที่ต้องการอยู่ร่วมกันกับเพื่อน เพื่อนจะมีอิทธิพลทั้งในด้านความคิด การแต่งกาย และการแสดงออกเพื่อให้เพื่อนยอมรับ เยาวชนมักจะยึดเพื่อนเป็นแนวทางการปฏิบัติ และเป็นการแสดงความเป็นพวกเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของกิตติรัตน์ ชัยรัตน์ (2547) ที่พบว่านักเรียนที่มีประสบการณ์จากการได้รับการฝึกอบรมและ/หรือเข้าค่ายวิทยาศาสตร์มาก เป็นนักเรียนที่มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนสาระวิทยาศาสตร์มากกว่านักเรียนที่มีประสบการณ์จากการได้รับการฝึกอบรมและ/หรือเข้าค่ายวิทยาศาสตร์น้อย และการได้รับแบบอย่างจากเพื่อนที่เหมาะสมทำให้มีพฤติกรรมเหมาะสม และการได้รับแบบอย่างจากเพื่อนที่ไม่เหมาะสม ก็ทำให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น

ผลการวิจัยของ ดวงกมล ทรัพย์พิทยากร (2547) พบว่า นักเรียนที่ได้รับแบบอย่างจากเพื่อนที่ดีน้อย เป็นผู้ที่มิพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเป็นโทษ มากกว่านักศึกษาที่ได้รับแบบอย่างจากเพื่อนที่ดีมาก และงานวิจัยของวิไลลักษณ์ ทองคำบรรจง (2551) พบว่าอิทธิพลของเพื่อนโดยการได้รับการชักจูงและทำตาม หรือเลียนแบบเพื่อนในการตัดสินใจในการเลือกและรับข้อมูลข่าวสารอย่างเหมาะสม มีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมในการที่เยาวชนจะมีพฤติกรรมการบริโภคข้อมูลข่าวสารด้วยปัญญา

นอกจากนี้ยังพบว่าวัยรุ่นจะเลือกรับสื่อมวลชนตามแบบเพื่อน (วันชาติ ศิลา น้อย, 2528: 2) และสำหรับสื่ออินเทอร์เน็ตพบว่า วัยรุ่นจะใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อพูดคุยสนทนาออนไลน์กันหลังจากที่เลิกเรียน และเข้าไปร่วมกิจกรรมการเล่นเกมส์ และมีงานวิจัยหลายงานพบว่าเพื่อนมีอิทธิพลกับวัยรุ่นในการใช้อินเทอร์เน็ต สำหรับการเปิดรับสื่อมวลชนได้แก่ การชมโทรทัศน์ และการเล่นอินเทอร์เน็ต ถือเป็นกิจกรรมหนึ่งที่เพื่อนเข้ามามีอิทธิพลเป็นอย่างยิ่ง โดยเพื่อนมีบทบาทสำคัญต่อความสนใจในการติดตามข้อมูลข่าวสารทั้งจากโฆษณา ข่าว และละคร เพราะวัยรุ่นจะใช้ข้อมูลเหล่านี้ในการเข้าสังคมและการสนทนาร่วมกลุ่มกับเพื่อน ทั้งเพื่อความสนุกสนาน ความรู้ และการติดตามในเรื่องของแฟชั่นการแต่งกายและสิ่งของเครื่องใช้ และการปฏิบัติตนในสังคม (Krosnick; Anand & Hartl, 2003 as cited in Van Evra, 1998) และการติดอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่น (Ryu & Kim, 2003; Cho & Lee, 2004; Lin & Tsai, 2002) หรืออาจกล่าวได้ว่าเพื่อนมีบทบาทต่อการปฏิบัติตนของวัยรุ่นในการรับสื่อ ทั้งในแง่ของการยึดถือเป็นแบบฉบับและการต้องการการยอมรับจากเพื่อน

สำหรับความหมายของแบบอย่างของเพื่อน มีผู้ให้ความหมายแตกต่างกันดังนี้ตามบริบทของเรื่องที่ศึกษา อรพินทร์ ชูชม และคณะ (2549) ได้ให้ความหมายของการเห็นแบบอย่างเพื่อนในเรื่องการบริโภค ว่าหมายถึง การเห็นเพื่อนมีการบริโภค ใช้ ทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งของ เงิน เวลาอย่างมีคุณค่า และได้รับการชักชวนจากเพื่อนให้ทำตาม ปราณี จ้อยรอด (2552) ได้ศึกษาการได้รับตัวแบบจากเพื่อนกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างมีวิจารณญาณ โดยการได้รับตัวแบบจากเพื่อน หมายถึง การที่บุคคลได้เห็น หรือรับรู้การปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างจากเพื่อนในการรับสื่ออินเทอร์เน็ตอย่างมีวิจารณญาณ การพูดคุยกล่าวถึงเนื้อหาทางการศึกษาหาความรู้ ด้านความบันเทิงสนุกสนาน และด้านการติดต่อสื่อสาร ที่ได้จากการรับสื่ออินเทอร์เน็ต

สำหรับงานวิจัยเรื่องนี้ได้ให้ความหมายของอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมส์ออนไลน์ หมายถึง นักเรียนได้ทำการเลียนแบบเพื่อนในการเล่นเกมส์ออนไลน์ทั้งทางด้านเนื้อหา ตลอดจนการใช้เวลาและสถานที่ในการเล่นเกมส์ออนไลน์

การวัดอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการได้รับแบบอย่างจากเพื่อน พบว่าเป็นการวัดการได้รับแบบอย่างจากเพื่อนตามบริบทของเรื่องที่ศึกษา โดยงานวิจัยที่มีการใช้แบบวัดเกี่ยวกับการได้รับแบบอย่างจากเพื่อน พบว่า งานวิจัยของ ผจจจิต อินทรสวรรณ และคณะ (2547) ได้พัฒนาแบบวัดอิทธิพลจากเพื่อน ซึ่งเป็นการวัดอิทธิพลของเพื่อนที่มีต่อการบริโภคด้วยปัญญา ซึ่งหมายถึง การได้รับการชักจูงและทำตาม เพื่อนในการตัดสินใจบริโภค หรือใช้ทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งของเงิน และเวลา เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม ซึ่งเป็นมาตราวัดประเมินค่า 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” จำนวน 14 ข้อ มีความเชื่อมั่นเท่ากับ .73 และงานวิจัยของอรพินทร์ ชูชม, อัฉฉรา สุขารมณ และอุษา ศรีจินดาวัฒน์ (2549) ได้วัดการเห็นแบบอย่างทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมจากเพื่อน โดยเป็นแบบวัดที่ประกอบไปด้วยข้อความต่างๆ ที่แสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เหมาะสมของเพื่อนในเรื่องต่างๆ ที่นักเรียนสังเกตเห็นได้ และสามารถซึมซับ เรียนรู้ และทำตามอย่าง โดยวัดใน 3 ด้าน คือ การเห็นแบบอย่างทางอารมณ์จากเพื่อน การเห็นแบบอย่างการบริโภคด้วยปัญญาจากเพื่อน และการเห็นแบบอย่างทางจิตสาธารณะจากเพื่อน เป็นมาตราวัดประเมินค่า 5 ระดับ จาก “จริง” ถึง “ไม่จริง” สำหรับแบบวัดการได้รับแบบอย่างจากเพื่อนในเรื่องการบริโภคสื่อมีดังนี้ งานวิจัยของวิไลลักษณ์ ทองคำบรรจง (2551) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคข้อมูลข่าวสารด้วยปัญญาจากสื่อโทรทัศน์ ได้พัฒนาแบบวัดอิทธิพลของเพื่อน ซึ่งเป็นการวัดการได้รับการชักจูง และทำตาม หรือเลียนแบบเพื่อนในการตัดสินใจในการเลือกและรับข้อมูลข่าวสารที่สื่อโทรทัศน์นำเสนออย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นมาตราวัดประเมินค่า 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” และงานวิจัยของปรานี จ้อยรอด (2552) ที่ศึกษาพฤติกรรมการรับสื่ออินเทอร์เน็ตอย่างมีวิจารณญาณ ได้พัฒนาแบบวัด การได้รับแบบอย่างจากเพื่อน ซึ่งวัดการเห็น หรือการรับรู้การปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างของเพื่อนในการรับสื่ออินเทอร์เน็ตอย่างมีวิจารณญาณ การพูดคุยกล่าวถึงเนื้อหาทางการศึกษาหาความรู้ ด้านความบันเทิงสันทนาการ และด้านการติดต่อสื่อสารที่ได้จากการรับสื่ออินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นมาตราวัดประเมินค่า 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” จำนวน 7 ข้อ ตัวอย่างข้อความ “เพื่อน ๆ มักจะค้นหาเว็บไซต์ลามกอนาจารเพื่อคลายเครียด”

สำหรับงานวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนอนไลน์ขึ้นเอง ให้เป็นไปตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัวแปรนี้ จำนวน 9 ข้อ โดยลักษณะของแบบวัดเป็นแบบวัดประเภทมาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตรา 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งการตรวจให้คะแนนสำหรับข้อความทางบวก

ผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้ามกัน

สำหรับนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้มากแสดงว่านักเรียนเป็นผู้ที่ได้รับอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมมาก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมกับพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม เนื่องจากวิจัยที่ศึกษาโดยตรงเกี่ยวกับอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมมีน้อย ผู้วิจัยทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการได้รับแบบอย่างจากเพื่อนที่เกี่ยวข้องกับการเปิดรับสื่อทั้งสื่อโทรทัศน์และสื่ออินเทอร์เน็ต มาสนับสนุนเพิ่มเติมในครั้งนี้อย่าง

ดวงกมล ทรัพย์พิทยากร (2547) ได้ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับแบบอย่างจากเพื่อนที่ดีน้อยเป็นผู้มีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเป็นโทษ มากกว่านักศึกษาที่ได้รับแบบอย่างจากเพื่อนที่ดีมาก สำหรับงานวิจัยของวิไลลักษณ์ ทองคำบรวงง (2551) พบว่าอิทธิพลของเพื่อนในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม มีอิทธิพลทางตรงทางลบต่อพฤติกรรมติดเกมนอนไลน์และพฤติกรรมติดสนทนาออนไลน์ พฤติกรรมการบริโภคข้อมูลข่าวสารด้วยปัญญาจากสื่อโทรทัศน์ และงานวิจัยของ ปราณี รอดจ้อย (2552) พบว่าการได้รับตัวแบบจากเพื่อน เป็นตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมการรับสื่ออินเทอร์เน็ตอย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งการได้รับตัวแบบจากเพื่อน หมายถึง ที่บุคคลได้เห็น หรือรับรู้การปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างจากเพื่อนในการรับสื่ออินเทอร์เน็ตอย่างมี วิจารณญาณ นอกจากนี้หากเยาวชนได้รับแบบอย่างที่ดีจากเพื่อนน้อย ก็จะส่งผลต่อการมีพฤติกรรมการบริโภคสื่ออย่างไม่เหมาะสมด้วย

สำหรับการทบทวนเอกสารและงานวิจัยในต่างประเทศ แม้ว่าไม่พบว่าวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการได้รับแบบอย่างจากเพื่อนกับพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมโดยตรง แต่พบว่าการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ซึ่งมีการวัดในมิติของการให้คำแนะนำ ชักชวนในการใช้อินเทอร์เน็ตรวมอยู่ด้วย เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต โดยงานวิจัยของประเทศเกาหลีพบว่าการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต (Cho & Lee, 2004) และการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนเป็นตัวแปรสำคัญในการ

ทำนายพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตในกลุ่มเยาวชนประเทศเกาหลี (Ryu & Kim, 2003) ซึ่งจากการทบทวนงานวิจัย จะเห็นได้ว่า เพื่อนจึงมีอิทธิพลเป็นอย่างยิ่งในการใช้อินเทอร์เน็ต โดยเพื่อให้เพื่อนยอมรับเด็กมักจะยึดเพื่อนเป็นแนวทางในการปฏิบัติ และเป็นการแสดงความเป็นพวกเดียวกัน

นอกจากนี้ สำหรับงานวิจัยที่ศึกษาอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ งานวิจัยหลายงานพบว่าอิทธิพลของเพื่อนเป็นตัวแปรหนึ่งที่ยอมรับร่วมกันทำนายพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของเยาวชน เช่น ในงานวิจัยของ รุจิเรศ พิษิตานนท์ (2546: 115) ที่ได้ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมฉลาดเลือกกินของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย พบว่ากิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับเพื่อนเป็นตัวแปรสำคัญในการทำนายพฤติกรรมฉลาดเลือกกิน ในงานวิจัยของผจจจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2547: 24 – 25) เรื่องการวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมกรบวิโรคด้วยปัญญาของเยาวชน ผลการวิจัยพบว่าอิทธิพลของเพื่อนเป็นตัวแปรสำคัญที่เด่นชัดในการทำนายพฤติกรรมกรบวิโรคด้วยปัญญา โดยเป็นตัวทำนายสำคัญอันดับที่ 2 รองจากตัวแปรการควบคุมตน

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ผู้วิจัยจึงคาดว่าอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนอนไลน์มีอิทธิพลทางอ้อมทางบวกต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมผ่านเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม

3.2.1.3 ปัจจัยด้านโรงเรียนกับพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม

กิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียน

คำว่า “กิจกรรมนักเรียน” มีการพัฒนาในการใช้คำนี้มาหลากหลายก่อนที่จะกลายเป็นคำที่ใช้ในความหมายของกิจกรรมนักเรียนที่ได้รับความนิยมและยอมรับเป็นสากลมากกว่าคำอื่น ๆ คือ คำว่า กิจกรรมนักเรียน (Student activities) โดยก่อนหน้านี้มีคำที่ใช้เรียกกิจกรรมนักเรียนดังนี้ 1) Extracurricular Activities เป็นคำที่มีการใช้เรียกกิจกรรมนักเรียนที่ผู้เรียนร่วมกัน คิดร่วมกันดำเนินการขึ้นเองในระยะแรกที่มีการนำกิจกรรมนักเรียนมาใช้ ซึ่งต่อมา กู๊ด (Carter V.Good, 1973: 9) ได้ให้คำจำกัดความของคำนี้ไว้ในพจนานุกรมการศึกษา (Dictionary of Education) ว่า Extracurricular Activities เป็นโปรแกรมและเหตุการณ์ที่ผู้เรียนปฏิบัติโดยไม่มีภาระให้หน่วยกิต มีอาจารย์ที่ปรึกษาคอยดูแล ผู้เรียนหรือองค์กร ผู้เรียนเป็นผู้จัดระบบระเบียบในการดำเนินการเอง โดยกิจกรรมที่จัดขึ้นตามโปรแกรมหรือเหตุการณ์นั้นทำขึ้นเพื่อความบันเทิงใจ เป็นการสอนและ/หรือการฝึกฝนในสิ่งที่มีความสนใจและสามารถพิเศษที่นักเรียนมีความต้องการและกิจกรรมเหล่านั้นอยู่ในความควบคุมของโรงเรียน ซึ่งในขณะนั้นกิจกรรมนักเรียนจึงเป็นที่นิยมและส่งเสริมให้มีขึ้นในระดับอุดมศึกษาก่อนเพราะผู้เรียนอยู่ในวัยที่

แสวงหาและมีคสามรับผิดชอบสูง หลังจากนั้นระดับมัธยมศึกษาได้เห็นประโยชน์และคุณค่าของกิจกรรมนักเรียนที่มีต่อผู้เรียนก็มีการนำไปใช้กันอย่างแพร่หลาย ดังนั้น Extracurricular Activities เป็นคำแรกที่ใช้โดยมีความหมายว่าเป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้ทำนอกเหนือจากรายการที่กำหนดให้เรียนในหลักสูตร (Curriculum) 2) คำอื่น ๆ ที่ใช้ในความหมายของกิจกรรมนักเรียน โดยเฟรดเดอริค (Robert W. Frederick, 1959: 51-52) รวบรวมไว้ในหนังสือเรื่อง The Third Curriculum อาทิ เช่น Extracurricular activities, Extra class Activities, Co-curricular Activities, Informal curriculum, Semi curricular Activities เป็นต้น 3) คำว่ากิจกรรมนักเรียน (Student activities) ที่มีความนิยมและยอมรับจนเป็นสากลมากกว่าคำอื่น ๆ โดยมีการให้ลักษณะที่สำคัญ ๆ 4 ประการ ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ ความหมาย และจุดเด่นของกิจกรรมนักเรียน เพื่อใช้ในการพิจารณาว่าสิ่งที่สถานศึกษานั้นมีการจัดขึ้นนั้นเป็นไปตามตัวบ่งชี้หรือไม่เพียงใด ดังนี้

1. เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนอาสาสมัครเข้ามามีส่วนร่วม (Volunteer Participation) ในการดำเนินการเอง ด้วยการเลือกกิจกรรมอย่างอิสระด้วยตนเอง โดยไม่มีการบังคับ หรือกดดันให้เลือกไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อม

2. เป็นกิจกรรมที่ผ่านความเห็นชอบจากผู้บริหาร (Approval by School Authorities) ทั้งนี้เพื่อให้กิจกรรมนักเรียนนั้นได้รับการพิจารณาว่ามีความเหมาะสมกับผู้เรียน โรงเรียน และชุมชน

3. กิจกรรมนั้นต้องมีอาจารย์ที่ปรึกษากิจกรรม (Sponsorships) เป็นผู้รับผิดชอบดูแลให้คำปรึกษาหรืออย่างเป็นทางการ

4. กิจกรรมนักเรียนนั้นไม่นับหน่วยกิต หรือไม่นับเป็นคะแนนผลการเรียน (No Academic Credits)

ซึ่งจากลักษณะทั้ง 4 ประการนี้ใช้เป็นหลักการพิจารณาว่ากิจกรรมนั้นถือว่าเป็นกิจกรรมนักเรียนที่ผู้เรียนได้ปฏิบัติด้วยตนเอง เกิดการเรียนรู้ที่ดี สำหรับในการจัดกิจกรรมตามระเบียบในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) ของกระทรวงศึกษาธิการ ได้ระบุให้สถานศึกษามีหน้าที่จัดให้ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมว่าด้วยการจัดกิจกรรมในสถานศึกษาสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ได้แก่ กิจกรรมลูกเสือ-เนตรนารี หรือผู้บำเพ็ญประโยชน์ เป็นกิจกรรมบังคับ 1 กิจกรรม สัปดาห์ละ 1 คาบ และกิจกรรมอื่น ๆ เช่น กิจกรรมชุมนุมทางวิชาการ ฯลฯ อีกสัปดาห์ละ 1 คาบ กิจกรรมแนะแนวหรือกิจกรรมแก้ปัญหา 1 กิจกรรม 1 คาบ/สัปดาห์/ภาค กิจกรรมอิสระของผู้เรียน 2 คาบ/สัปดาห์/ภาค

จุดมุ่งหมายในการจัดกิจกรรมนักเรียนเพื่อพัฒนานักเรียนให้มีศักยภาพ พัฒนาองค์รวมของความเป็นมนุษย์ให้ครบทุกด้าน ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ตลอดจนสร้างจิตสำนึกของการทำประโยชน์เพื่อสังคมไม่ว่าจะใช้หลักสูตรฉบับใด กิจกรรมนักเรียนก็ยั้งเน้นเรื่องให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการเสริมเติมเต็มหลักสูตรและเป็นส่วนที่ตอบสนองความสามารถ ความถนัด และความสนใจของผู้เรียนแต่ละคน

สำหรับความหมายของกิจกรรมนักเรียนที่กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ได้สรุปไว้ในโครงสร้างของหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) ดังนี้ กิจกรรมนักเรียนหมายถึง การปฏิบัติงานร่วมกันของผู้เรียนเป็นกลุ่ม ๆ ตามความสนใจและความถนัด มีใช้กิจกรรมที่ครูจัดขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนในการเรียนวิชาต่าง ๆ ซึ่งผู้เรียนจะต้องเรียนและสอบให้ผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนด ที่ว่าเป็นการประกอบกิจกรรมร่วมกันก็คือ ผู้เรียนช่วยกัน คิด ช่วยกันทำ และช่วยกันแก้ปัญหา อันจะเป็นการปลูกฝังลักษณะนิสัยในการอยู่รวมกันในระบบอบประชาธิปไตย นอกจากนี้มีนัการศึกษาไทยโดย ภิญญู สาธ (2524: 4) กล่าวว่า กิจกรรมนักเรียน หมายถึง บรรดากิจกรรมร่วมหรือนอกหลักสูตรทั้งหลายที่ให้การศึกษแก่นักเรียนนอกห้องเรียน ปริมาณ และคุณภาพของกิจกรรมนักเรียนมีเพียงใดขึ้นอยู่กับโรงเรียนแต่ละแห่ง และความสามารถของนักเรียนแต่ละคน และกาญจนา ศรีกาพิสินธุ์ (2533: 15) กล่าวว่า กิจกรรมนักเรียน หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่โรงเรียนสนับสนุนให้นักเรียนร่วมกันจัดขึ้นนอกเวลาเรียน และนอกเหนือจากหลักสูตรที่โรงเรียนกำหนดให้เรียนในเวลาปกติ ทั้งนี้ด้วยความสมัครใจของนักเรียนเอง และด้วยความช่วยเหลืออำนวยความสะดวกของโรงเรียนในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้กิจกรรมแต่ละอย่างบรรลุความสำเร็จ ตามความมุ่งหมายที่ได้ตั้งไว้ ตัวอย่างกิจกรรมนักเรียนได้แก่ การดำเนินงานของสภานักเรียน ชุมนุม หรือ ชมรมต่าง ๆ ที่นักเรียนตั้งขึ้นในโรงเรียนเช่น ชมรมกีฬา ชมรมศิลปวัฒนธรรม ชมรมดนตรี เป็นต้น

สำหรับกิจกรรมนักเรียนที่โรงเรียนต่าง ๆ ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อให้นักเรียนได้ร่วมกันทำงานเป็นกลุ่ม ดำเนินงานด้วยตนเอง ตั้งแต่ศึกษา วิเคราะห์ วางแผน ปฏิบัติตามแผนประเมินและปรับปรุงงาน โดยมีอาจารย์เป็นที่ปรึกษากิจกรรมเหล่านี้ได้แก่

1. กิจกรรมตามความถนัด ความสนใจ
 - 1) กิจกรรมชมรม
 - 2) กิจกรรมส่งเสริมวิชาการ
 - 3) กิจกรรมส่งเสริมประชาธิปไตย

4) กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม

5) กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

6) กิจกรรมอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทย

2. กิจกรรมรักษาดินแดน

3. กิจกรรมพิเศษอื่นๆ เช่น กิจกรรมปฐมนิเทศ กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

กิจกรรมโฮมรูม กิจกรรมประชุมระดับชั้น กิจกรรมไหว้ครู กิจกรรมประกวดห้องเรียน ฯลฯ

จากความหมายกิจกรรมนักเรียนที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมนักเรียนที่จัดในการศึกษาของประเทศไทยในปัจจุบัน หมายถึง เป็นกิจกรรมที่โรงเรียนเป็นผู้จัด โดยความเห็นชอบและสนับสนุนจากคณาจารย์ และอยู่ภายใต้การควบคุมของโรงเรียน เพื่อให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม หรือร่วมกันจัดตามความสมัครใจ ตามความสนใจ หรือตามความถนัดของตนเองเพื่อช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ในหลักสูตรให้เหมาะสม สมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยเน้นกระบวนการทำงานร่วมกันเป็นทีม เป็นหมู่คณะ โดยโรงเรียนให้ความช่วยเหลืออำนวยความสะดวกในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้กิจกรรมแต่ละอย่างบรรลุความสำเร็จ ตามความมุ่งหมายที่ได้ตั้งไว้

สำหรับงานวิจัยเรื่องนี้ให้ ความหมายกิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียน หมายถึง การรายงานของนักเรียนให้ทราบถึงความถี่และการเห็นประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมที่ทำร่วมกับโรงเรียน ทั้งกิจกรรมด้านวิชาการ ด้านกีฬา และด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร กิจกรรมตามความถนัด ความสนใจ กิจกรรมพิเศษต่าง ๆ และกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์

การวัดกิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียน

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวัดกิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียน พบว่ามีงานวิจัยที่ศึกษาตัวแปรการวัดกิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียน อยู่บ้าง เช่น งานวิจัยของแสงอรุณ ธรรมเจริญ และลินดา สุวรรณดี (2547) ได้สร้างแบบวัดการเข้าร่วมกิจกรรมที่ดีในโรงเรียนของวัยรุ่น แบ่งเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนแรกเป็นการรายงานว่าในโรงเรียนที่ตนศึกษาอยู่มีการจัดกิจกรรมที่ดีมากน้อยเพียงใดจำนวน 10 ข้อ แต่ละข้อมีมาตรวัด 3 หน่วย ตั้งแต่ “มาก” ถึง “น้อย” และ ส่วนที่สอง เป็นการรายงานว่าตนได้เข้าร่วมกิจกรรมเหล่านั้น มากน้อยเพียงใด จำนวน 15 ข้อ แต่ละข้อมีมาตรประเมินค่า 6 หน่วยตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” เมื่อนำคะแนนการวัด 2 ส่วนมาคูณกัน ได้พิสัยคะแนนอยู่ระหว่าง 15-270 คะแนน และมีค่าความเชื่อมั่น .89 นอกจากนี้มีงานวิจัยของวรทัศน์ วัฒนชีวโนปกรณ์ (2555) สร้างแบบวัดการมีประสบการณ์เข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ โดยวัดเป็น 2 ส่วน ส่วนแรก ให้นักศึกษารายงาน

ว่าตนได้เข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่างๆ ในมหาวิทยาลัยที่ตนศึกษาอยู่จัดกิจกรรมมากน้อยเพียงใดแบบวัดเป็นชนิดมาตรประเมินรวมค่า มีมาตรวัด 6 หน่วย ตั้งแต่ มากที่สุด ถึง น้อยที่สุด และส่วนที่สอง เป็นการรายงานว่าตนได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมหนึ่งมากน้อยเพียงใดแบบวัดเป็นชนิดมาตรประเมินรวมค่า มีมาตรวัด 6 หน่วย ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” คะแนนที่ได้มาจากผลคูณของการวัด 2 ส่วน เมื่อนำคะแนนการวัด 2 ส่วนมาคูณกัน แบบวัดมีพิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 0 ถึง 120 คะแนน ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง .45 ถึง .74 และค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .87

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดการมีประสบการณ์เข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ของวรทัศน์ วัฒนชีวินปกรณ์ (2555) เป็นแนวทางในการสร้างแบบวัด โดยให้ เป็นไปตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัวแปรนี้ ลักษณะของแบบวัดเป็น 2 ส่วน จำนวน 15 ข้อ ส่วนแรก ให้นักเรียนรายงานว่าตนได้เข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนมากน้อยเพียงใด เป็นแบบวัดประเภทมาตรประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตร 6 ระดับ ตั้งแต่ “มากที่สุด” ถึง “น้อยที่สุด” และส่วนที่สอง ให้นักเรียนรายงานว่าตนได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมหนึ่งมากน้อยเพียงใด แบบวัดเป็นชนิดมาตรประเมินรวมค่า 6 ระดับ คือ ระดับจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งการตรวจให้คะแนนผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน

สำหรับนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้มากแสดงว่านักเรียนเป็นผู้มีกิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียนมาก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียนกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เนื่องจากไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาโดยตรงเกี่ยวกับกิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียนกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม มีเพียงงานวิจัยเทียบเคียงได้ โดยผู้วิจัยทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

งานวิจัยของสุรพงษ์ ชูเดช (2533) ได้ศึกษาประสบการณ์ด้านการทำกิจกรรมของนิสิต โดยแบ่งการวัดออกเป็น 3 ส่วน คือ ประเภทของกิจกรรม ตำแหน่งหน้าที่ และความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม ผลการศึกษาพบว่าประสบการณ์ด้านการทำกิจกรรมเป็นตัวทำนายที่สำคัญของจิตลักษณะ 3 ด้าน คือ ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน เหตุผลเชิงจริยธรรม และเอกลักษณ์แห่งอิโก้ของนิสิต นอกจากนี้ในงานวิจัยของแสงอรุณ ธรรมเจริญ และลินดา สุวรรณดี

(2547) พบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมที่ดีในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษา ร่วมกับการเป็นแบบอย่างที่ดีของครู สามารถร่วมกันทำนายเจตคติที่ดีต่อการครองตนได้ คิดเป็นร้อยละ 18.4 อีกทั้งยังพบว่าตัวแปรการเข้าร่วมกิจกรรมที่ดีในโรงเรียนของนักเรียนเมื่อเข้าร่วมกับตัวแปรในกลุ่มจิตลักษณะเดิม และจิตลักษณะตามสถานการณ์ รวม 12 ตัวทำนาย สามารถทำนายพฤติกรรมการควบคุมตนจากสิ่งยั่วยู่ สามารถทำนายพฤติกรรมการควบคุมตนจากสิ่งยั่วยู่ (ซึ่งเป็นพฤติกรรมย่อยพฤติกรรมหนึ่งในพฤติกรรมการครองตน) ได้ร้อยละ 52.5 ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยตัวแปรการเข้าร่วมกิจกรรมที่ดีในโรงเรียนเข้าทำนายในลำดับที่ 2 นอกจากนี้งานวิจัยของ กิตติรัตน์ ชัยรัตน์ (2547) พบว่า นักเรียนที่มีประสบการณ์จากการได้รับการฝึกอบรมและ/หรือเข้าค่ายวิทยาศาสตร์มาก เป็นนักเรียนที่มีเจตคติที่ดีต่อการเรียนสาระวิทยาศาสตร์มากกว่านักเรียนที่มีประสบการณ์จากการได้รับการฝึกอบรมและ/หรือเข้าค่ายวิทยาศาสตร์น้อย นอกจากนี้งานวิจัยของ ทองพูล บัวศรี (2550: 145) ศึกษาความพร้อมที่จะปรับตัวเป็นคนดีของเยาวชนกระทำผิดในบ้านกาญจนาภิเษก จำนวน 120 คน พบว่า ประสบการณ์ในศูนย์ที่มีประโยชน์ เมื่อเข้าทำนายร่วมกับตัวทำนายชุดลักษณะสถานการณ์อีก 3 ตัวแปร รวมเป็น 4 ตัวแปร สามารถร่วมทำนายทัศนคติที่ดีต่อตนเองได้เป็นในลำดับที่ 2 ใน 2 กลุ่มย่อย (ได้แก่ กลุ่มเยาวชนที่ทำผิดในคดีเกี่ยวกับทรัพย์สิน และกลุ่มเยาวชนที่เข้ารับการฝึกจำนวน 1 ครั้ง) ส่วนผลวิจัยที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์จากการฝึกอบรมในโรงเรียนกับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง เช่น งานวิจัยของลินดา สุวรรณดี (2543: 90-91) พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมตามโครงการรุ่งอรุณ เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมลดปริมาณขยะแต่ละด้าน (ได้แก่ พฤติกรรมการใช้สิ่งของอย่างคุ้มค่า และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสร้างขยะ) มากกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมตามโครงการรุ่งอรุณ และจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ประโยชน์จากการฝึกอบรมการใช้อินเทอร์เน็ตในโรงเรียนของ วันวิสา ศรีระศาสตร์ (2554) ที่ศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่าการรับรู้ประโยชน์จากการฝึกอบรมการใช้อินเทอร์เน็ตในโรงเรียนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ผ่านเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยมากกว่าตัวแปรเชิงเหตุอื่น

จากการประมวลเอกสารข้างต้นแสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีประสบการณ์ทางสังคมเป็นผู้ที่มีเจตคติต่อพฤติกรรมที่น่าปรารถนาและมีพฤติกรรมที่น่าปรารถนา ดังนั้นผู้วิจัยคาดว่ากิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียนมีอิทธิพลทางอ้อมทางบวกต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมผ่านเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม

3.2.2 จิตลักษณะเดิมกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

จิตลักษณะเดิมเป็นลักษณะทางจิตใจที่ติดตัวบุคคลมาจากประสบการณ์ที่ได้รับจากปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวและสถานศึกษา มีลักษณะคงที่ ไม่แปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์โดยรวม (Magnusson & Endler, 1977: 18-21) ตัวอย่างจิตลักษณะเดิมที่สำคัญสำหรับคนไทยปรากฏเป็นองค์ประกอบในทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม

ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ใช้ตัวแปรจิตลักษณะบางด้านตามทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมของดวงเดือน พันธุมนาวิน (2543) ที่คาดว่าจะส่งผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมเกิดจากการประมวลผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาสาเหตุของพฤติกรรมประเภทต่างๆ ของคนไทย อายุตั้งแต่ 6 ถึง 60 ปี จำนวนหลายสิบเรื่องทฤษฎีนี้แสดงถึงสาเหตุสำคัญของการเกิดพฤติกรรมคนดีและคนเก่ง ที่ประกอบไปด้วยพฤติกรรมที่พึงปรารถนา 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เปรียบเสมือนดอกและผลของต้นไม้ ได้แก่ กลุ่มพฤติกรรมไม่เบียดเบียนตนเอง กลุ่มพฤติกรรมไม่เบียดเบียนผู้อื่น กลุ่มพฤติกรรมทำตามหน้าที่ และกลุ่มพฤติกรรมพัฒนาตนและสังคม ส่วนสาเหตุทางจิตใจของพฤติกรรมต่างๆ ดังกล่าวมีอยู่ใน 2 ส่วนของต้นไม้ ส่วนลำต้นของต้นไม้ประกอบด้วยจิตลักษณะ 5 ด้านคือ 1) เหตุผลเชิงจริยธรรม 2) ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตน 3) ความเชื่ออำนาจในตน 4) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ 5) เจตคติ คุณธรรม และค่านิยม (ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมหนึ่งหรือสถานการณ์หนึ่ง) ส่วนรากของต้นไม้มีจิตลักษณะ 3 ด้านได้แก่ 1) สติปัญญา 2) ประสบการณ์สังคม 3) สุขภาพจิต และจิตลักษณะตามทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมที่คาดว่าจะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียน เช่น ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตน ความเชื่ออำนาจในตน และเจตคติ เป็นต้น

จากการประมวลเอกสารงานวิจัยพบว่า จิตลักษณะเดิมที่สำคัญเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้สื่ออย่างเหมาะสมของเยาวชนได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (ดวงกมล ทรัพย์พิทยากร, 2549; จิตติพร ไวโรจวิทยาการ, 2551; อิงชนก สุวถาวรกุล และดุจเดือน พันธุมนาวิน, 2559 และวันวิสาห์ สรีระศาสตร์, 2554)

3.2.2.1 ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน

ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนได้มีผู้เชี่ยวชาญได้ให้นิยามไว้ดังนี้

Latham and Locke (1991: 214) ได้สรุปว่าลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนหมายถึงความสามารถในการคาดการณ์ หรือมองการณ์ไกล การมองเห็นสิ่งที่มีความสำคัญในอนาคตมากกว่าปัจจุบัน รวมทั้งความสามารถในการยับยั้งควบคุมตนเองให้รู้จักอดทนรอ เพื่อรับประโยชน์ที่ดีกว่า หรือสำคัญกว่าที่จะมาในอนาคตของบุคคล

วิลาลักษณ์ ชวัลลี งามตา วนินทานนท์ และวีรินทร์ ธรรมนารถสกุล (2547: 40-46) กล่าวว่าจิตลักษณะเรื่องการมุ่งอนาคตควบคุมตนเองนั้นทั้งสองส่วนจะต้องเกิดขึ้นในลักษณะสอดคล้องกันในปรากฏการณ์เดียวกัน กล่าวคือ บุคคลต้องมีความต้องการผลในอนาคตมากกว่าผลในปัจจุบัน แล้วต่อมาจึงดำเนินการปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายในอนาคตที่ต้องประกอบเข้าด้วยกันกับการควบคุมตนเอง อย่างเช่น การอดได้ รอได้นั้น เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้น สองขั้นตอนคือ สาเหตุที่บุคคลเลือกที่จะรับผลที่ดีกว่าที่จะมาในอนาคตมากกว่าผลเล็กน้อยในปัจจุบัน ความสามารถในการคาดการณ์ไกลและความรู้สึกราวระยะเวลาที่ต้องรอคอยไม่สามารถบันทึกผลในอนาคตได้ จึงเป็นลักษณะการมุ่งอนาคต ส่วนต่อมาคือการอดได้ รอได้นั้น คือขั้นตอนกระทำเพื่อนำไปสู่ผลที่ปรารถนาในอนาคต ซึ่งต้องมีการปฏิบัติเป็นระยะเวลาต่อเนื่องหรือมีการปฏิบัติซ้ำหลายครั้ง หรือต้องรอคอยผลเป็นเวลานาน ความสามารถส่วนหลังนี้เกี่ยวกับการควบคุมตน ให้กระทำหรือละเว้นการกระทำบางอย่างในช่วงเวลาหนึ่ง จนกว่าจะได้ผลตามที่ต้องการ

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน

ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน นั้นประกอบไปด้วยหลักใหญ่สองอย่าง คือ การมุ่งอนาคต และอีกส่วนหนึ่งคือ การมุ่งควบคุมตน การมุ่งอนาคต (Future Orientation) หมายถึงความสามารถในการเห็นการณ์ไกล เล็งเห็นสิ่งที่จะเกิดกับตัวเองในอนาคต และเห็นความสำคัญของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ, 2536: 38) ซึ่งในที่นี้อาจกล่าวได้ว่าเป็นลักษณะของบุคคลที่เล็งเห็นว่าหากตนเองมีพฤติกรรมในการเล่นเกมที่ ไม่เหมาะสม อาจเกิดผลร้ายกับตนเองทั้งทางการเรียนและการเข้าสังคม จึงจำเป็นต้องควบคุมความต้องการให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ และอีกส่วนหนึ่งคือ การควบคุมตนเองเป็นการที่บุคคลนั้นแสดงออกได้ถึงพฤติกรรมของการรอได้ในสภาพการณ์ต่างๆ เป็นการมีความสามารถลดความต้องการในปัจจุบันของตนเอง เพราะเล็งเห็นถึงผลร้ายที่จะตามมาสู่ตนเองในอนาคต เช่น การสอบ

ไม่ผ่าน การไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม หรืออื่นๆ หรือในอีกความหมายหนึ่งคือ การมีความพยายามหรือความพากเพียรในปัจจุบัน เพื่อมุ่งจุดหมายที่ตนมองไว้ในอนาคต (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2520: 35)

ความสามารถในการควบคุมตนเองนั้น เป็นลักษณะทางจิตที่ประกอบด้วยเหตุปัจจัยหลายประการ คือ การมองเห็นความสำคัญของประโยชน์ที่จะตามมาในอนาคต มากกว่าประโยชน์ที่มีอยู่ในปัจจุบัน การเลือกกระทำพฤติกรรมที่แสดงออก การอดได้ รอได้ เช่น การทำงานหรือการบ้านให้เสร็จ ก่อนออกไปเล่นหรือดูทีวี เพราะเชื่อว่าการกระทำของตนจะส่งผลให้เกิดสิ่งที่ดีตามมาอย่างที่ต้องการได้และนอกจากนั้นความสามารถควบคุมตน ยังไม่เกี่ยวกับการหวังผลจากภายนอก แต่บุคคลสามารถให้รางวัลตนเองและลงโทษตนเองได้ โดยรางวัลที่ให้แก่ตนเองนั้นมีลักษณะเช่น ความพอใจในตนเอง ความภูมิใจในตนเอง ส่วนการลงโทษตนเอง เช่นการเกิดความไม่สบายใจ วิตกกังวลและความละอายใจ ลักษณะเชื่อในผลของความพยายามของตนลักษณะการให้รางวัลตนเองและการลงโทษตัวเองนั้น จะปรากฏได้กับวัยรุ่นที่มีการพัฒนาทางจิตที่เหมาะสมตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน ส่วนมากเกิดจากการได้รับรางวัลและการลงโทษอย่างเหมาะสมกับเหตุ โดยการอบรมเลี้ยงดูอย่างใช้เหตุผลและไม่ใช้อารมณ์ของตนเองเป็นที่ตั้งลักษณะเหล่านี้ โรงเรียนสามารถช่วยให้เกิดการพัฒนาดังกล่าวได้เป็นอย่างดีด้วยการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2538: 92-93) อีกทั้งยังหมายความว่าความสามารถในการที่จะละเว้นการกระทำบางชนิดหรือความสามารถในการที่จะเริ่มทำพฤติกรรมที่ต้องใช้ความอดทนหรือเสียสละ และทำพฤติกรรมนั้นได้อย่างมีปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสมในระยะเวลาที่นานพอที่จะนำไปสู่ผลที่ต้องการในอนาคต จึงสามารถสังเกตพบได้ว่า จิตลักษณะเรื่องการมุ่งอนาคตควบคุมตนเองนั้นทั้งสองส่วนจะต้องเกิดขึ้นในลักษณะสอดคล้องกันในปรากฏการณ์เดียวกัน กล่าวคือบุคคลต้องมีความต้องการผลในอนาคตมากกว่าผลในปัจจุบันแล้วต่อมาจึงดำเนินการปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายในอนาคตได้ ซึ่งต้องประกอบเข้าด้วยกันกับการควบคุมตนเอง อย่างเช่น การอดได้ รอได้ นั้นเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นสองขั้นตอนคือ สาเหตุที่ทำให้บุคคลเลือกที่จะรับผลที่ดีกว่าที่จะมาในอนาคตมากกว่าผลเล็กน้อยปัจจุบัน ความสามารถในการคาดการณ์ไกลและความรู้สึกว่าจะระยะเวลาที่ต้องรอคอยไม่สามารถบั่นทอนผลในอนาคตได้ จึงเป็นลักษณะการมุ่งมองอนาคต ส่วนต่อมาคือการอดได้ รอได้ นั้น คือ ขั้นตอนที่กระทำเพื่อนำไปสู่ผลที่ปรารถนาในอนาคตซึ่งต้องมีการปฏิบัติเป็นระยะเวลาต่อเนื่องหรือมีการปฏิบัติซ้ำหลายครั้งหรือต้องรอคอยผลเป็นเวลานาน ความสามารถส่วนหลังนี้เกี่ยวกับการควบคุมตนให้กระทำหรือละ

เว้นการกระทำบางอย่างในช่วงเวลาหนึ่ง จนกว่าจะได้ผลตามที่ต้องการ (วิลาสลักษณ์ ชวัลลีสยามตา วนิทานนธ์ และวีรินทร์ ธรรมนารตสกุล, 2547:40-46)

จากแนวคิดและการทบทวนวรรณกรรมเบื้องต้น ผู้วิจัยจึงให้ความหมายของลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน หมายถึง การที่นักเรียนมีความสามารถในการบังคับตนเองให้กระทำการที่พึงประสงค์โดยการควบคุมตนเองให้กระทำในสิ่งที่ควรกระทำได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอนเพื่อนำไปสู่ผลดีตามที่ตนต้องการได้ โดยการเห็นความสำคัญในอนาคตมากกว่าปัจจุบัน และมีความสามารถในการอดได้รอได้ เพื่อรอรับผลประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่กว่าที่จะมีมาในอนาคต

การวัดลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการวัดลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน พบว่ามีงานวิจัยที่วัดการควบคุมตนเองทั้งในด้านเฉพาะ และด้านทั่วไป โดยแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน ดวงเดือน พันธุมนาวิน, ยามตา วนิทานนธ์ และคณะ (2536) ซึ่งเป็นการวัดการเห็นความสำคัญของสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนเองในอนาคต ประกอบด้วยประโยคบอกเล่าเกี่ยวกับความสามารถที่จะคาดการณ์ไกล และการอดได้ รอได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการเรียน สุขภาพ และการใช้เงิน มีลักษณะของแบบวัดเป็นมาตราวัดประเมินค่า 6 ระดับจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” จำนวน 10 ข้อ ในการวัดลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตน ผู้วิจัยใช้แบบวัดซึ่งคัดมาจากแบบวัดของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน, ยามตา วนิทานนธ์ และคณะ (2536) จำนวน 10 ข้อ โดยให้เป็นไปตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัวแปรนี้ มี ซึ่งเป็นแบบวัดประเภทมาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตรา 6 ระดับจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งการตรวจให้คะแนนสำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้ามกัน

สำหรับนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้มากแสดงว่านักเรียนเป็นผู้มีลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองมาก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมนั้น ผู้วิจัยได้มีการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เทียบเคียงพบว่าลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนนี้เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมหลายชนิด ทั้งพฤติกรรมส่วนตัว เช่น พฤติกรรมอดออม พฤติกรรมซื้อสัตย์ พฤติกรรมรับผิดชอบและพฤติกรรมช่วยเหลือผู้อื่น (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ เพ็ญแข ประจันปัจฉินี, 2520) ผลงานวิจัย

ของผจญจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2547. 24 – 25). พบว่าตัวแปรการควบคุมตน เป็นตัวแปรสำคัญอันดับแรกในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา และยังมีงานวิจัยของนรา จันชนะกิจ (2548) ที่พบว่าลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเป็นตัวแปรเพียงลำพังตัวเดียวในการทำนายพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถืออย่างปลอดภัยได้ และจิตติพร ไวโรจนวิทย์การ (2551) พบว่าลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน สามารถทำนายพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมได้เป็นอันดับสอง ข้อค้นพบในงานวิจัยของปรานี รอดจ้อย ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และประทีป จินนี่ (2553) พบว่าหากบุคคลมีการควบคุมตนเองอย่างเหมาะสมจะทำให้เป็นผู้มีพฤติกรรมการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตอย่างมีวิจารณญาณ นอกจากนี้ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมติดเกมออนไลน์และพฤติกรรมติดสนทนาออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งวิไลลักษณ์ ทองคำบรรจง และคณะ (2554) พบว่าลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนสูงก็จะส่งผลให้มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์และพฤติกรรมติดสนทนาออนไลน์ต่ำ และลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนยังเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อปัจจัยเชิงสาเหตุด้านสถานการณ์ทางสังคม และการมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนที่เข้าร่วมและไม่เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการใช้อินเทอร์เน็ต อย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย (วันวิสาห์ สรีระศาสตร์, 2554) ซึ่งการควบคุมตนนั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ต โดยผลวิจัยส่วนใหญ่พบว่า การควบคุมตนต่ำ จะส่งผลให้มีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น การติดเกมออนไลน์ การติดอินเทอร์เน็ต (Ryu & Kim, 2003; LaRose, Lin & Eastin, 2003) ดังนั้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยจึงคาดว่า ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน มีอิทธิพลทางตรงทางบวกต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

3.2.2.2 สุขภาพจิต

ความหมายของสุขภาพจิตได้มีผู้เชี่ยวชาญได้ให้นิยามไว้ดังนี้

ฝน แสงสิงแก้ว (2522 : 57) ได้ให้ความหมายสุขภาพจิต (Mental Health) ว่าหมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข ผู้มี อารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงมากๆ ได้ มีสมรรถภาพใน การทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1996. อ้างถึงใน เจษฎา หนูรุ่ง, 2551: 6) ได้ให้คำจำกัดความของสุขภาพว่า ภาวะของความสมบูรณ์ ทางด้านร่างกาย จิตใจ และความผาสุกทางสังคม ซึ่งมีใช้การปราศจากโรคหรือการเจ็บป่วยเท่านั้น นอกจากนี้มีการให้คำจำกัดความของคำว่า สุขภาพจิต

หมายถึง ระดับ ความวิตกกังวลของนักศึกษา ซึ่งประกอบด้วยความกลัวในเรื่องต่าง ๆ โดยปราศจากเหตุผลอันสมควร การมีอารมณ์ที่รุนแรง ขาดสมาธิ ขาดความกล้าหาญกลัวผิด ขาดความอดทน มีความ โกรธง่าย ตื่นเต้นง่าย สุขภาพจิต เป็นลักษณะที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ ดังนั้น การที่มีสุขภาพจิตไม่ดี เป็นสาเหตุในหลายสาเหตุที่ส่งผลร่วมกัน ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนได้ ส่วนความวิตกกังวล (Anxiety) ซึ่งมีความหมายใกล้เคียงกัน คือ กระบวนการที่ปรากฏออกมาเป็นอาการทางจิต และอาการทางสรีระ เช่น ความกลัว ความไม่สบายใจ ความกังวล ต่อเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญโดยอาการทางจิต มีหลาย ระดับ ตั้งแต่ขั้นรุนแรงมากต้องได้รับการรักษาอย่างถูกต้องจนถึงยังไม่รุนแรงจนปรากฏเด่นชัด อาจวัดสุขภาพจิตได้โดยผู้ชำนาญทางโรคจิตเป็นผู้ตรวจอาการ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ, 2550: 153; สุรพงษ์ ชูเดช และวิภาวี เอี่ยมวรเมธ, 2545: 218) จาโฮดา (Jahoa, 1970: 3-4. อ้างถึงใน ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจวบจันท์, 2524: 3-4) ได้รวบรวมเกณฑ์ที่ใช้พิจารณาสุขภาพจิตของบุคคลที่ใช้แพร่หลายในวิชาจิตวิทยาได้ 6 ประการคือ 1. สุขภาพจิต ในแง่ของ "ตน" (Self) ซึ่งหมายถึง การยอมรับตนเอง ความมั่นใจใน ตนเอง การฝึกตนเองเป็นที่พึ่ง ความภาคภูมิใจในตน และความเคารพตน 2. สุขภาพจิต ในแง่ของความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) คือ มีความอิสระจากอิทธิพลของสังคม ในการที่บุคคลจะตัดสินใจโดยยึดมาตรฐานที่เป็นหลักประจำใจของตน มากกว่าที่จะขึ้นอยู่กับการบีบคั้นของอิทธิพลภายนอกและผลของการตัดสินใจของผู้มีความเป็น ตัวของตัวเองสูง จะปรากฏในรูปของการกระทำอย่างอิสระ 3. สุขภาพจิต ในแง่ของความควบคุมสภาพแวดล้อม ซึ่งมีความหมาย 2 ประการ คือ ความสำเร็จ และการปรับตัว ซึ่งอาจปรากฏในรูปของความสามารถที่จะรัก ความเพียงพอใจ การทำงาน การเล่นและการมีความรัก ความเพียงพอในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ประสิทธิภาพในการสนองตอบการเรียกร้องของสถานการณ์ต่าง ๆ ความสามารถในการ ปรับเปลี่ยนตนเอง และประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นได้จากการที่บุคคลมีพัฒนาการจิตใจขั้นสูง และมีความสามารถที่จะรับรู้ความจริงได้อย่างถูกต้อง 4. สุขภาพจิต ในแง่ของความเจริญเติบโต และพัฒนาการของบุคคลไปสู่ระดับสูง แสดงความเป็นจริงแห่งตน (Self-actualization) โดยพัฒนาความสามารถของตนจนเต็มที่ 5. สุขภาพจิต ในแง่ของการรับรู้ความเป็นจริง ซึ่งหมายถึงการรับรู้ที่ปราศจาก ความต้องการที่จะบิดเบือนความจริง มีความไวในการเข้าใจสังคม และความสามารถในการเอาใจ เขามาใส่ใจเรา ได้ (Empathy) 6. สุขภาพจิตในแง่ของการบูรณาการของบุคลิกภาพ โดยเป็นการผสมผสานเกี่ยวพันของกระบวนการทางจิตและคุณสมบัติต่าง ๆ ของบุคคลซึ่งจะทำให้เกิดหน่วยรวม และความต่อเนื่องของบุคลิกภาพของบุคคลนั้น ซึ่งความหมายนี้เน้นความสมดุลของพลังจิตต่าง ๆ

ของบุคคล การที่บุคคลจะมองชีวิตในแง่มุมที่สอดคล้องกันเป็นหน่วยรวม และความสามารถที่จะ
 ต้านทานความเครียดได้ นอกจากนี้ วีระ ไชยศรีสุข (2539: 62-63) ได้ให้ความหมายลักษณะของผู้
 มีสุขภาพจิตดีไว้ดังนี้ 1. เป็นผู้ที่มีความสามารถและความเต็มใจที่จะรับผิดชอบอย่างเหมาะสมกับ
 ระดับ อายุ 2. เป็นผู้ที่มีความพอใจในความสำเร็จจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของกลุ่ม โดย
 ไม่คำนึงว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น จะมีการถกเถียงกันมาก่อน 3. เป็นผู้เต็มใจที่จะทำงานและ
 รับผิดชอบอย่างเหมาะสมกับบทบาทหรือตำแหน่ง ในชีวิตของเขา แม้ว่าจะทำไปเพื่อต้องการ
 ตำแหน่งก็ตาม 4. เมื่อเผชิญกับปัญหาที่จะต้องแก้ไข ก็ไม่หาทางหลบเลี่ยง 5. จะรู้สึกสนุกต่อการ
 ขจัดอุปสรรคที่ขัดขวางต่อความสุขหรือพัฒนาการ 6. เป็นผู้ที่สามารถตัดสินใจด้วยความกังวล
 น้อยที่สุด 7. เป็นผู้ที่สามารถอดได้รอได้จนกว่าจะพบสิ่งใหม่ 8. เป็นผู้ที่ประสบผลสำเร็จด้วย
 ความสามารถที่แท้จริง 9. เป็นผู้ที่คิดก่อนที่จะทำ 10. เป็นผู้ที่เรียนรู้จากความล้มเหลวของตนเอง

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต

ปกติแล้วบุคคลนั้นจะมีสุขภาพจิตดีหรือไม่ดีในแต่ละด้านปะปนกัน ซึ่ง
 ขึ้นอยู่กับ 2 ปัจจัยคือ ปัจจัยด้านร่างกายและจิตใจ กับปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม โดยพิจารณาจาก
 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความเข้มแข็งของอารมณ์ เช่น ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะสามารถต่อสู้
 และเผชิญปัญหาในชีวิตโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน หรือพิจารณาจากความรู้สึกนึกคิดของบุคคล
 ในทางสร้างสรรค์ กล่าวเผชิญปัญหาอย่างไม่ท้อถอย เป็นผู้มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีการ
 เจริญเติบโตและพัฒนาความต้องการที่สอดคล้องกับศักยภาพของตนเองอย่างผสมกลมกลืนกับ
 บุคลิกภาพ ได้แก่ การมีความคิด ความรู้สึก และการกระทำได้อย่างเหมาะสม มีความเป็นตัวของตัวเอง
 ยอมรับ และกล้าเผชิญความจริง สามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ รวมถึงการมีมนุษย
 สัมพันธ์ที่ดี รู้จักให้และรับความรักจากผู้อื่น (อัจนรา สุขารมณ, 2527: 4; Jahoda, 1970: 28-35)
 โดยผลของการมีสุขภาพจิตดีจะทำให้สามารถแยกแยะพฤติกรรมที่ถูกออกจากพฤติกรรมที่ผิด รู้จัก
 รับผิดชอบชั่วดี สามารถเผชิญกับความขัดแย้งทั้งภายในและภายนอกจิตใจได้ นอกจากนี้การมี
 สุขภาพจิตที่ดี จะช่วยให้สามารถใช้สติปัญญาในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง และชัดเจน
 (Nikelly, 1966: 10; ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2543: 81-82) สำหรับผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี สังเกตได้
 จากหน้าตาท่าทางและการแสดงออก โดยจะมีความวิตกกังวลตลอดจนแสดงอารมณ์ที่ไม่
 เหมาะสม มีความรู้สึกต่อคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ บิดเบือนไปจากความเป็นจริง มีความสับสนทางจิต
 รวมถึงเกิดความขัดแย้งระหว่างความสามารถกับการกระทำ และจะทำให้การเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ
 ผิดพลาด ขัดขวางพัฒนาการทางจริยธรรมของบุคคลด้วย โดยผลของการมีสุขภาพจิตไม่ดีจะทำ

ให้เด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง เช่นการติดยาเสพติด การติดเกม เป็นต้น (บุปผา มาลีวงศ์, 2521: 15; ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2543 : 81-82)

จากแนวคิดและการทบทวนวรรณกรรมเบื้องต้น ผู้วิจัยจึงให้ความหมายของสุขภาพจิต หมายถึง สภาวะทางจิตของนักเรียนที่เกี่ยวกับความวิตกกังวล ที่ประกอบไปด้วยความกลัว ในเรื่องต่าง ๆ โดยปราศจากเหตุผลอันสมควร ความกลัว ความโกรธง่าย ความตื่นเต้น ขาดสมาธิ เป็นต้น โดยลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดีจะเป็นผู้มีอารมณ์ผ่อนคลาย วิตกกังวลน้อย หรือแสดงออกเหมาะสมกับเหตุการณ์ รู้เท่าทันเหตุการณ์ต่าง ๆ กล้าเผชิญปัญหาและหาทางแก้ไข ตลอดจนสามารถแยกแยะได้ว่าพฤติกรรมใดถูกหรือผิด และจากผลของการมีสุขภาพจิตที่ดี จึงทำให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพ

การวัดสุขภาพจิต

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการวัดสุขภาพจิต พบว่าดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2536) จำนวน 13 ข้อ ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตรวัดประเมิน 6 ระดับ จำนวน 20 ข้อ โดยให้เป็นไปตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัวแปรนี้ โดยลักษณะของแบบวัดเป็นแบบวัดประเภทมาตรประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตร 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” การตรวจให้คะแนนสำหรับข้อความทางลบผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 1 คะแนน จริงได้ 2 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 3 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 4 คะแนน ไม่จริงได้ 5 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 6 คะแนน

สำหรับนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้มากแสดงว่านักเรียนเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีมาก โดยลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดีจะเป็นผู้มีอารมณ์ผ่อนคลาย วิตกกังวล น้อย หรือแสดงออกเหมาะสมกับเหตุการณ์ รู้เท่าทันเหตุการณ์ต่าง ๆ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับสุขภาพจิตกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมนั้นไม่พบว่ามีการศึกษา จึงมีการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เทียบเคียงพบว่าผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตกับพฤติกรรมที่ปรารถนาไว้หลายคน เช่น เกษม จันทศร (2541) ศึกษาปัจจัยเชิงเหตุที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมด้านทานการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2-3 พบว่านักเรียนที่มีสุขภาพจิตดีมีพฤติกรรมการเสพยาเสพติดน้อยกว่า และมีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการคบเพื่อนที่เกี่ยวข้องกับยาบ้ามากกว่านักเรียนที่มีสุขภาพจิตไม่ดี สุภาสิณี นุ่มเนียม (2546) ทำการศึกษาสภาพแวดล้อมและจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมรับผิดชอบต่อหน้าที่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่านักเรียนที่มีสุขภาพจิตดีจะมี

พฤติกรรมรับผิดชอบต่อหน้าที่สูงกว่านักเรียนที่มีสุขภาพจิตไม่ดี นอกจากนี้ นรินทร์ คำโพธิ์ (2550) ได้ทำการศึกษาปัจจัยทางสังคม ลักษณะทางจิต ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นการพนันฟุตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่านักเรียนที่มีสุขภาพจิตดีมีพฤติกรรมการเล่นการพนันฟุตบอลมากกว่านักเรียนที่มีสุขภาพจิตไม่ดี ทั้งนี้งานวิจัยของจิตติพร ไวโรจน์ วิทยาการ (2551) นั้น พบว่าสุขภาพจิต สามารถทำนายพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมได้เป็นอันดับต้นๆ และ วรรณลดา กันต์โคม (2553) ได้ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดคบเพื่อนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า จากผลการวิเคราะห์หัตถิทธิพลเชิงเส้นปรากฏว่า ความฉลาดคบเพื่อนได้รับอิทธิพลทางตรงจากตัวแปรเชิงเหตุ คือ สุขภาพจิตดี และการศึกษาปัจจัยเชิงเหตุแบบบูรณาการทางจิตพอเพียง จิตลักษณะ สถานการณ์กับพฤติกรรมรักษาสีงแวดล้อมของเยาวชนในชุมชนของอนันต์ แยมเยื่อน (2559) พบว่าสุขภาพจิต ร่วมเป็นตัวทำนายลำดับสี่ของพฤติกรรมรักษาสีงแวดล้อม

ดังนั้นจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของผู้วิจัยจึงคาดว่าสุขภาพจิตดีมีอิทธิพลทางตรงทางบวกต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

3.2.3 จิตลักษณะตามสถานการณ์กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

สาเหตุในการเกิดพฤติกรรมของมนุษย์ตามรูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model) กล่าวถึงกลุ่มตัวแปรทางจิตลักษณะที่เป็นสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมของมนุษย์ 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่ง คือ จิตลักษณะตามสถานการณ์ หรือการปฏิสัมพันธ์แบบในตน (Organismic Interaction) ซึ่งเป็นลักษณะทางจิตของบุคคลที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างจิตลักษณะเดิมของบุคคลกับสถานการณ์ปัจจุบันที่บุคคลเผชิญอยู่ เป็นจิตลักษณะที่ไวต่อการเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์หรือเป็นจิตลักษณะที่อยู่ภายใต้อิทธิพลของสถานการณ์ มีงานวิจัยที่สำคัญโดยดวงเดือน พันธุมนาวิณ และคณะ (2529) ที่แสดงถึงความเกี่ยวข้องระหว่างตัวแปรในกลุ่มจิตลักษณะตามสถานการณ์กับพฤติกรรมมารับสื่อต่างๆ (เช่น สื่อสิ่งพิมพ์) ที่มีประโยชน์

3.2.3.1 เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

ความหมายและแนวคิดของเจตคติ

ความหมายของเจตคติได้มีผู้เชี่ยวชาญได้ให้นิยามไว้ดังนี้

Aliport (1935: 7998-844) กล่าวว่า เจตคติ (Attitude) คือสภาวะทางจิตซึ่งทำให้บุคคลพร้อมจะตอบโต้ต่อสิ่งแวดลอมเสมอ ซึ่งลักษณะดังกล่าวย่อมเกิดขึ้นจากประสบการณ์ ซึ่งเป็นตัวกำหนดทิศทางการที่บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งต่างๆและเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้อง

Thurstone (1967) ให้ความหมายว่า เจตคติเป็นความรู้สึกด้านบวกและลบของบุคคลที่มีต่อวัตถุทางจิตวิทยา ซึ่งวัตถุทางจิตวิทยาหมายถึง สัญลักษณ์ใดๆก็ตามบุคคล ความคิด วลี คติพจน์ ซึ่งกล่าวโดยสรุปนั้นบุคคลย่อมมีความรู้สึกต่อวัตถุทางจิตวิทยานี้แตกต่างกันไปไม่ว่าจะเป็นทิศทางบวกหรือลบก็ตาม

ดวงเดือน พันธุมนาวินและคณะ (2531: 81) ได้ให้ความหมายของเจตคติไว้ว่า เจตคติหมายถึง จิตลักษณะประเภทหนึ่งของบุคคลเกิดจากความรู้สึกเชิงประเมินค่าของบุคคลเกี่ยวกับสิ่งนั้นคือความรู้สึกว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์หรือมีโทษมากน้อยเพียงใด เมื่อเกิดความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจในสิ่งหนึ่ง บุคคลนั้นจะมีความพร้อมที่จะกระทำต่อสิ่งนั้น เป็นไปในทิศทางที่สอดคล้องกับทิศทางความพอใจหรือไม่พอใจในสิ่งนั้นของบุคคลดังนั้น บุคคลจึงมีเจตคติต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวมากมาย รวมถึงเจตคติ คติต่อตนเอง หรือเจตคติต่อการกระทำสิ่งอย่างใดอย่างหนึ่ง

แนวคิดเรื่องเจตคติ เป็นลักษณะทางจิตของบุคคล ซึ่งเป็นผลทางจิตใจที่ได้จากการเรียนรู้รวมเข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันของบุคคล ทำให้เกิดจิตลักษณะที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ซึ่งในทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยมได้อธิบายไว้ว่าเป็นสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมของบุคคล ประสบการณ์ในอดีตต่างๆ ก่อให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งนักจิตวิทยากลุ่มจิตวิเคราะห์ ได้ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ที่รุนแรงและฝังใจในวัยเด็ก ก่อให้เกิดปรากฏการณ์ต่าง ๆ เช่น ความก้าวร้าวในเด็ก อาการซึมเศร้าจากการถูกทารุณ ประสบการณ์ในการเรียนเช่นการถูกดูค่าอย่างรุนแรงจากครูอาจทำให้เด็กฝังใจและทำให้เกิดจากเจตคติที่ไม่ดีต่อวิชานั้นๆในทางกลับกัน การยกย่องชมเชยของครูอาจทำให้เด็กเกิดกำลังใจและเกิดทัศนคติที่ดี ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการและเอาใจใส่ในการเรียนในท้ายที่สุด การเรียนรู้จึงเป็นหัวใจสำคัญในการสร้างทัศนคติของบุคคล เพราะการที่คนเราเกิดขึ้นมาย่อมไม่ได้พกเอาความรู้สึกเชื่อไม่เชื่อสิ่งใดติดตัวมาด้วย ความกลัว ความกลัวสิ่งต่าง ๆ ความชอบหรือไม่ชอบเชื้อชาติเผ่าพันธุ์ สิ่งเหล่านี้ไม่ได้มีมาแต่กำเนิด หากแต่เกิดจากกระบวนการอื่นใดทางสังคมอย่างเช่น สภาวะครอบครัวการอบรมสั่งสอน สภาวะทางสังคมเช่นโรงเรียนที่เรียน กลุ่มเพื่อนที่ทำกิจกรรมร่วมกัน รวมไปถึงการมีคู่อริเหล่านี้เป็นตัวหล่อหลอมความเชื่อ เจตคติ ค่านิยม ของบุคคล อาจกล่าวได้ว่าประสบการณ์และการเรียนรู้ในอดีตสร้างให้เกิดเจตคติในเรื่องนั้นอีกทั้งปัจจัยด้านสภาพจิตเช่น สภาพวิตกกังวล หรือสภาพความเครียดย่อมส่งผลโดยตรงต่อเจตคติซึ่งเป็นลักษณะ ทางสภาพจิตใจ กล่าวโดยสรุปแล้ว เจตคติเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมในอนาคต การก่อให้เกิดเจตคติที่พึงประสงค์ย่อมก่อให้เกิดเจตคติที่พึงประสงค์ย่อมก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการได้ไม่มากนัก

Ajzen and Fishbein (1980: 58) กล่าวว่าส่วนมากแล้วมักพบว่าบุคคลจะมีเจตคติทางบวกต่อพฤติกรรมถ้าบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนคิดว่าตนควรแสดงพฤติกรรมนั้น และมีเจตคติทางลบ ถ้าบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนคิดว่าตนไม่ควรแสดงพฤติกรรมนั้น

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจวบปัจฉิม (2550: 55 อ้างอิงจาก นลินี สุวรรณโชติ, 2549) กล่าวว่า องค์ประกอบของเจตคติที่ครอบคลุมมากที่สุดและเป็นที่ยอมรับกันจากแนวคิดที่เชื่อว่าเจตคติประกอบด้วย องค์ประกอบ 3 ด้าน คือ องค์ประกอบด้านความรู้ (Cognitive Component) หมายถึง การที่บุคคลจะมีเจตคติต่อสิ่งต่าง ๆ ได้นั้น บุคคลจะต้องมีการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งนั้นก่อนเสมอซึ่งเป็นความรู้ความเชื่อในเชิงประมาณค่าว่าสิ่งนั้นมีคุณหรือโทษอย่างไร และเนื่องมาจากการรับรู้อาจผิดพลาดหรือบิดเบือนจากความเป็นจริง ก็จะทำให้บุคคลมีเจตคติที่ไม่ถูกต้องต่อสิ่งนั้น ๆ ได้ องค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective Component) หมายถึง ความรู้สึกชอบไม่ชอบ หรือไม่แน่ใจต่อสิ่งต่าง ๆ ซึ่งความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติหลังจากที่บุคคลมีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์หรือโทษต่อสิ่งนั้นแล้ว องค์ประกอบด้านความรู้สึกนั้นจะสอดคล้องกับองค์ประกอบด้านการรับรู้เสมอกล่าวคือ ถ้าบุคคลได้รับรู้เกี่ยวกับสิ่งใดในทางที่ไม่ดีย่อมไม่ชอบไม่พอใจต่อสิ่งนั้นตามมา องค์ประกอบด้านมุ่งกระทำ (Behavior Intention Component) หมายถึง องค์ประกอบที่เกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลมีความรู้เชิงประมาณค่าเกี่ยวกับประโยชน์หรือโทษต่อสิ่งต่าง ๆ และเกิดความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจต่อสิ่งนั้น ๆ แล้ว การกระทำที่เกิดขึ้นตามมานั้นมักจะสอดคล้องกับการรับรู้ และความรู้สึกต่อสิ่งนั้น ๆ เสมอ

งามตา วนิทานนท์ (2535: 315) กล่าวว่า เจตคติ เป็นจิตลักษณะประเภทหนึ่งของบุคคลอยู่ในรูปของความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความรู้สึกนี้เกิดจากความรู้เชิงประเมินค่าของบุคคลเกี่ยวกับสิ่งนั้นคือ ความรู้ว่สิ่งนั้นมีประโยชน์หรือมีโทษมากน้อยเพียงใด เมื่อเกิดความรู้สึกพอใจสิ่งนั้น (บุคคลนั้นจะมีความพร้อมที่จะกระทำต่อสิ่งนั้นไปในทางที่สอดคล้องกับความชอบ หรือไม่ชอบของตนต่อสิ่งนั้น ซึ่งเจตคติของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมี 3 องค์ประกอบคือ 1) องค์ประกอบทางการรู้คิด (Cognitive Component) หมายถึง การรู้การคิด ความเชื่อ ตลอดจนข้อสนเทศทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับวัตถุทางเจตคติ เจตคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ต้องประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับสิ่งนั้นเป็นอันดับแรก และเป็นความรู้ว่า สิ่งนั้นมีคุณหรือมีโทษมากน้อยเพียงใด เป็นความรู้หรือความเชื่อถือที่ใช้ประเมินค่าได้ 2) องค์ประกอบทางความรู้สึก (Affective Component) องค์ประกอบนี้เป็นส่วนสำคัญที่สุดของ เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ พพอใจหรือไม่พอใจ ความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เมื่อบุคคลมีความรู้เกี่ยวกับคุณหรือโทษของสิ่งนั้นแล้ว บุคคลจะต้องมีความรู้ว่สิ่งใดดีหรือไม่ดี ก่อนที่เขาจะมี

ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบสิ่งนั้น องค์ประกอบทางความรู้สึกยังสอดคล้องกับองค์ประกอบทางการรู้คิดด้วย กล่าวคือ ถ้าบุคคลรู้เกี่ยวกับสิ่งหนึ่งในทางดีก็ย่อมจะเกิดความรู้สึก แต่ถ้ารู้เกี่ยวกับสิ่งนั้นในทางไม่ดีก็ย่อมจะไม่ชอบไม่พอใจ 3) องค์ประกอบทางการพร้อมกระทำ (Action Tendency Component) หมายถึง การที่บุคคลมีความพร้อมที่จะช่วยเหลือ สนับสนุน ส่งเสริม สิ่งที่เขาชอบพอใจ และพร้อมที่จะทำลายหรือเพิกเฉยต่อสิ่งที่เขาไม่ชอบ ไม่พอใจ เมื่อบุคคลมีความรู้เชิงประเมินค่า และมีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบสิ่งนั้นแล้ว สิ่งที่สอดคล้องกันซึ่งติดตามมาคือ ความพร้อมที่จะกระทำการให้สอดคล้องกับความรู้สึกของตนต่อสิ่งนั้นด้วย ดังนั้น การรายงานถึงความพร้อมในการปฏิบัติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จึงเป็นเครื่องสะท้อนให้เข้าใจเจตคติของบุคคลได้ด้วย ดังนั้น องค์ประกอบทั้งสามของเจตคติ สามารถใช้ในการทำนายและอธิบายพฤติกรรมเฉพาะเจาะจงของบุคคลได้ เพราะเชื่อว่าหากบุคคลมีเจตคติที่ดีต่อเรื่องใด (ร่วมกับบุคลิกลักษณะอื่นๆ ที่เหมาะสม) ก็จะกระตุ้นให้บุคคลนั้นจะมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมในเรื่องนั้น มากกว่าบุคคลที่มีเจตคติที่ไม่ดี

องค์ประกอบทั้ง 3 ประการของเจตคติมีลักษณะสำคัญหลายประการต่างๆ กัน แต่ลักษณะที่เป็นสามัญในองค์ประกอบทั้ง 3 ซึ่งนักจิตวิทยาสังคมนิยมวัดคือ ทิศทางและปริมาณขององค์ประกอบนั้นๆ ทิศทาง (direction) หมายถึง การประเมินค่าการรู้ การรู้สึก และการพร้อมกระทำไปในด้านที่เป็นบวกหรือลบ เช่น เกี่ยวกับองค์ประกอบทางการรู้ สามารถวัดได้ว่าบุคคลมีความรู้ในประเด็นที่ต้องการวัดในทางที่ว่า สิ่งนั้นดีหรือเลว ส่วนองค์ประกอบทางการรู้สึก สามารถวัดได้ว่าบุคคลมีความรู้สึกต่อสิ่งนั้นไปในทางบวกหรือลบ คือ ในทางชอบและพอใจหรือไม่ชอบ ไม่พอใจ ส่วนองค์ประกอบทางการพร้อมกระทำ สามารถวัดได้ว่าบุคคลพร้อมที่จะกระทำต่อสิ่งนั้นในทางบวกหรือลบ ซึ่งทางบวกหมายถึง การพร้อมที่จะให้การสนับสนุนหรือช่วยเหลือ ส่วนทางลบ หมายถึง การพร้อมที่จะทำลายหรือขัดขวางความเจริญของสิ่งนั้น ปริมาณ (magnitude) หมายถึง ความเข้มข้นหรือปริมาณความรุนแรงของเจตคติไปในทิศทางบวกหรือลบ กล่าวคือ บุคคลอาจมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งหนึ่งอย่างรุนแรงมากและต่ออีกสิ่งหนึ่งเพียงเบาบาง ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับความสำคัญของสิ่งนั้น หรือขึ้นอยู่กับความพัวพันของบุคคลกับเรื่องนั้น (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2531: 5-8)

เนื่องด้วยตัวแปรเจตคติในการเล่นเกมนอนไลน์เป็นตัวแปรที่ผู้วิจัยนำมาจากแนวคิดเรื่องเจตคติของ งามตา วนิทานนท์ (2535: 315) ที่ได้กล่าวมาในช่วงข้างต้น หมายถึง องค์ประกอบความรู้เชิงประเมินค่า องค์ประกอบความรู้สึก และองค์ประกอบความพร้อมที่จะกระทำในเรื่องหนึ่งๆ ซึ่งในที่นี้คือเรื่องการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม ดังนั้น เจตคติในการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม หมายถึง ลักษณะทางจิตของนักเรียนที่ประกอบด้วยการรู้

การคิดเกี่ยวกับประโยชน์และโทษของการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ความรู้สึกชอบ พอใจ ไม่ชอบ ไม่พอใจ และความพร้อมที่จะกระทำต่อบุคคลหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดไปในทิศทางด้านบวกหรือ ด้านลบและในปริมาณความรุนแรงที่สอดคล้องกับการรับรู้ การคิดถึงประโยชน์และโทษ และ ความรู้สึกของบุคคลนั้น

การวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

ในการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับเจตคติที่ดีในการเล่นเกมนออนไลน์ พบว่า งานวิจัยของ ดวงกมล ทรัพย์พิทยากร (2547) สร้างแบบวัดเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างมีประโยชน์ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการประเมินในเชิงประโยชน์และโทษของการใช้ อินเทอร์เน็ตอย่างเป็นประโยชน์รวมทั้งความรู้สึกพอใจ ชอบใจ ในการใช้อินเทอร์เน็ต ความพร้อมที่จะใช้อินเทอร์เน็ตอย่างถูกต้องเหมาะสมตามแนวคิดของงามตา วนิทานนท์ (2535: 315) มี จำนวน 11 ข้อ โดยลักษณะของแบบวัดเป็นแบบวัดประเภทมาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตร 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งการตรวจให้คะแนนสำหรับ ข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน

สำหรับนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้มากแสดงว่านักเรียนเป็นผู้มี เจตคติที่ดีในการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสมมาก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเจตคติกับพฤติกรรม การเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมพบว่ามีงานวิจัยที่ศึกษาโดยตรงเกี่ยวกับเจตคติกับที่เกี่ยวข้อง กับพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมีน้อย ผู้วิจัยทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กับเจตคติด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอื่น ๆ มาสนับสนุนเพิ่มเติม

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยดวงกมล ทรัพย์พิทยากร (2547: 173-174) ศึกษาเรื่องปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี พบว่าเจตคติที่ดีในการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเป็นประโยชน์สามารถทำนาย พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างเป็นประโยชน์ ได้ร้อยละ 25.5 และยังมีงานวิจัยของนรา จันชนะ กิจ (2548: 97, 100, 104) พบว่า เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถืออย่างเหมาะสม สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถืออย่างปลอดภัยได้เพียงตัวแปรเดียว และตัว แปรนี้ยังสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถืออย่างถูกกาลเทศะได้เป็นลำดับ เดียวกันในนักเรียนที่มีลักษณะชีวสังคมต่างๆกันได้ เทียบเคียงได้กับงานวิจัยของพระมหาสัจญา

สวัสดีไธสงค์ (2549: 154 - 155) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติที่ดีในการนับถือ พระพุทธศาสนากับพฤติกรรมการนับถือพระพุทธศาสนา พบว่าผู้ที่มีเจตคติที่ดีต่อการมีพฤติกรรม การนับถือพระพุทธศาสนาที่มาก เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการนับถือศาสนามากกว่าผู้ที่มีเจตคติที่ดีต่อ การมีพฤติกรรมการนับถือพระพุทธศาสนาที่น้อย และยังพบอีกว่าเจตคติที่ดีในพฤติกรรมการนับ ถือพระพุทธศาสนา เป็นตัวทำนายสำคัญอันดับ 1 ในการทำนายพฤติกรรมการนับถือ พระพุทธศาสนาและพฤติกรรมการเชื่อในพุทธ สอดคล้องกับงานวิจัยของอนรรฆมนงค์ เรียบร้อย เจริญ (2549: 121, 125) พบว่า เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการป้องกันการคุกคามทางเพศ เมื่อเข้า ทำนายร่วมกับตัวทำนายชุดจิตลักษณะเดิม อีก 4 ตัวแปร รวมเป็น 5 ตัวแปร สามารถทำนาย พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมได้เพียงลำพังตัวแปรเดียว นอกจากนี้งานวิจัยของจิตติพร ไวโรจน์วิทยาการ (2551: 97 - 98) พบว่า เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง สามารถทำนายพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมได้เพียงตัวแปรเดียว และตัวแปรนี้ยัง สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมได้เป็นลำดับเดียวกันในนักเรียนที่ มีลักษณะชีวิตสังคมต่างๆ กันได้ นอกจากนี้งานวิจัยของ เพ็ญนิภา พรพัฒนางกูร (2552: 78 อ้าง ถึงใน พงษ์พิศ พลศรี และ สมนึก ภัททิยธนี, 2561: 183) พบว่าความสัมพันธ์เชิงสาเหตุแบบพหุ ระดับที่มีอิทธิพลต่อเทคโนโลยีสารสนเทศระดับนักเรียนทางตรงคือ เจตคติต่อการใช้เทคโนโลยี สารสนเทศ และงานวิจัยของนุสรา ฝ่ายผา (2553) ทำการศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัย ที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพล ทางตรงต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต ได้แก่เจตคติต่อการใช้อินเทอร์เน็ต ทั้งนี้วันวิสา สรีระ ศาสตร์ (2554) ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย โดยค้น พบว่าเจตคติต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยมีอิทธิพลทางตรงต่อ พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ และพฤติกรรมสนับสนุนให้เพื่อนใช้อินเทอร์เน็ตอย่าง สร้างสรรค์และปลอดภัย รวมถึงผลการวิจัยของพนารัตน์ พรหมมา (2555: 158) ยังค้นพบว่าเจตคติ ต่อพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตมีอิทธิพลทางตรงกับพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ต

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่มีในประเทศข้างต้น ผู้วิจัยจึงคาดว่าเจตคติต่อ พฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมมีอิทธิพลทางตรงทางบวกกับพฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

3.2.3.2 การรู้เท่าทันเกมออนไลน์

ในศตวรรษที่ 21 ผู้คนไม่อาจปฏิเสธได้ว่าเทคโนโลยีมีบทบาทและมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต ทำให้คนในสังคมใช้สื่ออินเทอร์เน็ตในการบริโภคข่าวสารและหาข้อมูลได้สะดวกรวดเร็วโดยไม่มีข้อจำกัดเรื่องเวลาและระยะทาง (Time and Space) และสามารถช่วยกำหนดหรือชี้นำสังคมดังกล่าวของ มาร์แชล แมคลูฮัน (Marshall McLuhan, 1964) ชาวแคนาดา นักคิดสำนักโทรอนโต ที่เชื่อว่าเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารสามารถส่งผลทำให้สังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ ช่วยให้ประสบการณ์ของมนุษย์แผ่ขยายกว้างออกไป ขยายประสบการณ์ด้านผัสสะของมนุษย์ (Extension of Experience) จากแนวคิดดังกล่าวได้ส่งผลสู่ประเด็นสำคัญของทฤษฎีเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารที่เชื่อว่าสื่อ (Media) เป็นกลไกที่สำคัญที่สุดในการที่จะเป็นผู้กำหนดการสื่อสาร (Technological Determinism) โดยที่ความเจริญของสังคมมนุษย์เกิดจากอิทธิพลของการพัฒนาการของสื่อในแต่ละยุค และอิทธิพลของสื่อในแต่ละยุคจะเป็นตัวกำหนด หรือเป็นตัวที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์ตลอดจนการจัดกระบวนการทัศน์ต่าง ๆ ของสังคมด้วย (สุภารักษ์ จูตระกูล, 2016) ปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงของสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ ซึ่งเป็นลักษณะของสังคมข่าวสาร โซเชียลมีเดีย (Social Media) จึงมีบทบาทสำคัญมากโดยเฉพาะกลุ่มเด็กและเยาวชน ซึ่ง โดย Marc Prensky (2001) ได้เรียกกลุ่มนี้ว่า ชนพื้นเมืองดิจิทัล (Digital Natives) หรือ เรียกประชากรกลุ่ม Millennials (ประชากรที่เกิดระหว่างปี ค.ศ. 1981 – 2000 อายุระหว่าง 14 – 32 ปี) ซึ่งเกิดมาในยุคดิจิทัลและเติบโตมาท่ามกลางนวัตกรรมและเทคโนโลยีสารสนเทศ ดังนั้นถือว่าเป็นกลุ่มหลักในการใช้สื่อดิจิทัล จึงมีทักษะในการใช้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต ในการเชื่อมต่อกับโลกออนไลน์ได้อย่างคล่องแคล่ว

เมื่อปี พ.ศ. 2557 สำนักงานสถิติแห่งชาติได้ทำการสำรวจข้อมูลการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือนของคนไทย พบว่าคนไทยเริ่มใช้เทคโนโลยีตั้งแต่อายุ 6 ปี ขึ้นไป โดยเยาวชนอายุ 15 – 24 ปี ใช้อินเทอร์เน็ตร้อยละ 69.7 และร้อยละ 42.2 ใช้โทรศัพท์มือถือเล่นเกม และจากการสำรวจของบริษัทมายด์แชร์ ประเทศไทย (Mindshare Thailand) ในปี พ.ศ. 2557 เรื่อง “Growing Up as Digital Natives” พบว่า ประมาณ 51 % ของกลุ่มประชากรผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยเป็นชนพื้นเมืองดิจิทัล (Digital Natives) คิดเป็นจำนวน 8,570,890 คน โดยเป็นกลุ่ม Digitally Born ซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่ใช้อินเทอร์เน็ตที่มีอายุระหว่าง 14-17 ปี ที่นอกจากเล่นอินเทอร์เน็ต ดูวิดีโอออนไลน์/ทีวีออนไลน์ ยังชอบเล่นเกมออนไลน์ ยูทูป ผ่านสมาร์ตโฟนที่สามารถเชื่อมต่อได้ง่าย รวดเร็ว และทุกที่ จากการที่ Digital Natives เข้าถึง (access) สื่ออินเทอร์เน็ตได้ง่ายขึ้นนั้นทำให้เกิดปัญหาของการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตในทางที่

ไม่เหมาะสม เช่น การใช้สื่ออินเทอร์เน็ตเล่นการพนันออนไลน์ ใช้เล่นเกม จนไม่เป็นอันทำอะไร สะท้อนให้เห็นว่า เด็กไทยจำนวนหนึ่งกำลังหมกมุ่นอยู่กับการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตจนเกิดปัญหาหนึ่งที่แฝงตัวอยู่ในระบบการศึกษา คือ เด็กกำลังติดสื่อจนส่งผลกระทบต่อกระบวนการเรียนรู้ เช่นการติดเกมออนไลน์จนไม่สนใจเรียนหนังสือ เด็กกลุ่มนี้กลายเป็นเด็กติดเกม การเรียนตกต่ำ สุขภาพย่ำแย่ สนใจสิ่งรอบตัวน้อยลง ดังนั้นถ้าเด็กและเยาวชนไม่สามารถจัดระเบียบการใช้อินเทอร์เน็ตให้เหมาะสมก็จะส่งผลกระทบต่อตนเอง ต่อครอบครัว และต่อสังคมได้

จากการที่โลกปัจจุบันได้มีการเข้ามาของอินเทอร์เน็ตและนวัตกรรมเทคโนโลยีการสื่อสารที่สามารถเชื่อมต่อโลกออนไลน์ได้อย่างง่ายดายเพียงปลายนิ้วสัมผัส จึงเกิดแนวคิดที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในระดับสากลคือแนวคิดการรู้เท่าทันสื่อ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างการบริโภคสื่ออย่างฉลาด ไม่ตกเป็นเหยื่อของข้อมูลข่าวสาร โดยการที่บุคคลจะสามารถรู้เท่าทันสื่อได้ต้องอาศัยทักษะในการเข้าถึง ทักษะการวิเคราะห์ ทักษะการประเมินเนื้อหา ทักษะการสร้างสรรค์ และทักษะการมีส่วนร่วม รวมถึงการคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ ทั้งปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อมที่ล้วนแล้วแต่ส่งผลต่อการรู้เท่าทันสื่อ(บุบผา เมฆศรี ทองคำ, 2554) ดังนั้นท่ามกลางสังคมในโลกยุคดิจิทัล (Digital Society) ครอบครัวซึ่งเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเด็กมากที่สุดต้องทำหน้าที่ในการดูแลแนะนำและปลูกฝังการรู้เท่าทันสื่อ (Media literacy) ตลอดจนจนถึง การรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล (Digital Literacy) ให้กับเด็ก ๆ โดยกล่าวถึงเรื่องของการรู้ใช้ (Use) คือ มีทักษะในการใช้คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต เทคโนโลยีที่หลากหลาย รู้เข้าใจ (Understand) คือ มีทักษะที่จะช่วยให้การคิด วิเคราะห์ แยกแยะ ประเมินผล สื่อดิจิทัล ภายใต้อิทธิพลของบริบทแวดล้อมต่าง ๆ ทำให้รู้ว่าจะทำอะไรเกี่ยวกับข่าวสารในโลกออนไลน์ที่ต้องเผชิญ รวมถึงผลกระทบจากโลกออนไลน์ ความตระหนักของสิ่งที่จะส่งผลกระทบต่อชีวิตพฤติกรรม การรับรู้ ความเชื่อ ความรู้สึกต่อโลกรอบ ๆ ตัว และ รู้สร้างสรรค์ (Create) คือ ความสามารถในการสร้างเนื้อหาอย่างมีประสิทธิภาพและไปในทางสร้างสรรค์ภายใต้จริยธรรมและความเป็นพลเมืองดิจิทัล (Digital Citizen) (Digital Literacy and Digital Literacies, 2014. อ้างถึงใน สุภารักษ์ จุตระกูล, 2559) ดังนั้นครอบครัวโดยพ่อแม่จึงต้องหมั่นคอยเอาใจใส่คอยดูแลการใช้อินเทอร์เน็ตของลูก สอนให้เด็กใช้สื่อดิจิทัลด้วยความเข้าใจ คิดวิเคราะห์แยกแยะ ประเมินได้ว่าสื่อไหนมีประโยชน์และสื่อไหนก่อให้เกิดผลร้าย ดังนั้นการที่เด็กมีความสามารถในการนำการรู้เท่าทันสื่อและการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล (Digital Literacy) ที่เป็นทักษะที่สำคัญในการเรียนรู้และใช้ชีวิตของมนุษย์ สามารถวิเคราะห์และจัดการข้อมูลข้อเท็จจริง และแก้ไขปัญหาได้อย่างมีเหตุมีผล ซึ่งจะช่วยนำพาชีวิตและสังคมไปสู่ความสำเร็จและความสุขในทุกด้าน

สำหรับงานวิจัยนี้กล่าวถึงพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ซึ่งเกม (Game) ในที่นี้หมายถึงเกมอิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ เกมออนไลน์ ที่เล่นบนคอมพิวเตอร์ที่เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต ด้วยเกมบนโทรศัพท์มือถือ เกมตู้ (หยอดเหรียญ) เป็นต้น ซึ่งนับว่าเป็นการใช้สื่อดิจิทัลอย่างหนึ่งของเด็ก หากแบ่งเกมออนไลน์ตามวิธีการเล่น ได้แก่ เกมแอ็คชั่น เกมผจญภัย เกมวางแผน เกมจำลอง เกมสวมบทบาท เกมประเภทกีฬา เป็นต้น โดยเกมถูกสร้างมาเพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานหลายอย่างของคน ถูกออกแบบมาอย่างดีโดยนัก ออกแบบและพัฒนาเกม ในเกมสามารถทำภารกิจซ้ำ ๆ ได้หลายครั้ง เช่น ลองผิดลองถูก ตายแล้วรีเซ็ตเกมใหม่ ซึ่งการสร้างตัวตน ผีผ่นจนเก่งกาจ เป็นที่ยอมรับได้ไม่ยากในเกม เกมท้าทายความสามารถ มีด่านยากง่ายให้เล่น มีปริศนาให้แก้ โจทย์ยากขึ้นเรื่อยๆ ยิ่งท้าทายผู้ เล่นเกมเติมเต็มจินตนาการ เช่น การผจญภัยในโลกแฟนตาซี ผู้เล่นเกมได้สวมบทบาทตัวละครต่างๆ ในเกม เกมออนไลน์ทำให้ผู้เล่นมีเพื่อนใหม่ๆ จากเหตุผลที่กล่าวมาแล้ว ที่ทำให้คนชอบเล่นเกม และบางรายถึงกับติดเกม อย่างไรก็ตามการเล่นเกมนองทั้งในด้านบวกและด้านลบ สำหรับด้านบวกเกมมีประโยชน์หลายอย่าง เช่น คลายเครียด ให้ความสนุก เกมฝึกทักษะ เช่น เกมกีฬา ฝึกพิมพ์ดีด ฝึกภาษา เกมเฉพาะด้าน เช่น เกมฝึกขับเครื่องบิน การใช้อาวุธ ฝึกยุทธวิธี การรบในวงการทำอาหาร เกมฝึกผ่าตัดในวงการแพทย์ เป็นต้น ส่วนในด้านลบ เกมอาจทำให้เกิดโทษหากเด็กเลือกเกมไม่เหมาะสม หรือเล่นเกมติดต่อกันเป็นเวลานาน เกินไป เช่น หากเด็กเล่นเกมรุนแรง เกมผิดศีลธรรม ก็จะซึมซับ คุ่นั่นกับพฤติกรรมนั้นๆ ในเกมไปด้วย การใช้เวลาเล่นเกมมากเกินไป ทำให้เด็กติดเกม เป็นโรคเก็บตัว ซึมเศร้า ขาดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ละเลยการเรียนและกิจกรรมอื่นๆ อาจก่อปัญหาอาชญากรรมเพื่อหาเงินมาจ่ายค่าเกม ดังนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองควรดูแลเด็กไม่ให้เล่นเกมมากเกินไป ควรเล่นเกมหลากหลายประเภท และเลือกเกมที่เหมาะกับเพศและวัยให้กับลูก หลีกเลี่ยงเกมที่ส่งเสริมความรุนแรง เกมลามก หรือเกมที่ขัดต่อกฎหมาย ศีลธรรม และวัฒนธรรม สังคม นอกจากนี้ เด็กๆ ควรรู้ทันเกม ผู้ผลิตเกมและร้านเกมสามารถทำเงินได้มาก จากการขายแผ่นเกม ขายชั่วโมงเล่นเกม ขายสินค้าในเกม (game item) ดังนั้น ยิ่งผู้เล่นเล่นนานเท่าไร เล่นหลายเกมเท่าไร เล่นในระดับสูงขึ้นเท่าไร บริษัทเขาก็ยิ่งได้เงินมากขึ้นเท่านั้น เด็กต้องสำรวจตัวเองว่าติดเกมหรือไม่ การป้องกันการติดเกมต้องดำเนินการโดยการดูแลตัวเองตั้งแต่เริ่มเล่นเกม ควบคุมเวลาในการเล่นเกมไม่ให้เกินวันละ 1-2 ชั่วโมง และไม่จำเป็นต้องเล่นเกมทุกวัน เพื่อไม่ให้พัฒนาไปสู่ระดับการติดเกม จะได้ไม่เสียเงิน เสียเวลา เสียการเรียน เสียสุขภาพ และเสียเพื่อน นอกจากนี้ควรรู้ทันเนื้อหาและควรเลือกเกมให้เหมาะสมกับเพศและวัยโดยเลือกเกมที่เป็นประโยชน์ หรืออย่างน้อยไม่เป็นโทษต่อตัวเอง อย่างไรก็ตาม การเล่นเกมบ่อยๆ แม้รู้ทันเนื้อหาของ

เกม แต่บางครั้งก็อาจติดหรือซึ่มซับบอารมณ์ พฤติกรรมหรือบทบาทในเกมโดยไม่ได้ตั้งใจ เช่น พฤติกรรมชกต่อย ขับรถเร็ว ขโมยของ เป็นต้น ทางที่ดีคือไม่เล่นเกมใดเกมหนึ่งติดต่อกันเป็น เวลานานหลายเดือน เพื่อป้องกันไม่ให้งมกมุ่นหรือติดเกม (มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย. [www.inct foundation.or.th/ichappy](http://www.inctfoundation.or.th/ichappy))

สำหรับงานวิจัยเรื่องนี้ให้ความหมายการรู้เท่าทันเกมออนไลน์หมายถึง การที่ นักเรียนมีความสามารถที่จะเลือกเกมออนไลน์ที่เล่นได้เหมาะสมพอควรกับวัย การใช้เวลา การใช้เงิน รวมถึงการรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัวอย่างพอดี อีกทั้งมีการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ ประเมินผล ภายใต้บริบทแวดล้อมต่าง ๆ ทำให้รู้ว่าจะทำอะไรเกี่ยวกับข่าวสารในโลกของ เกมออนไลน์ที่ต้องเผชิญ การเปิดรับข้อมูลข่าวสารที่สร้างสรรค์และการปิดกั้นข้อมูลข่าวสารที่ไร้ ประโยชน์รวมถึงรับรู้ผลกระทบจากโลกของเกมออนไลน์ ตลอดจนความตระหนักของสิ่งที่จะส่งผล กระทบต่อชีวิตของนักเรียน และบุคคลรอบข้างที่อยู่รอบ ๆ ตัว

การวัดการรู้เท่าทันเกมออนไลน์

ในการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ พบว่ามีงานวิจัย ของ ปกรณ์ ประจันบาน และอนุชา กอนพวง (2555) สร้างแบบวัดทักษะการรู้เท่าทันสื่อของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการประเมินทักษะตามองค์ประกอบทักษะการรู้เท่า ทันสื่อ (Media literacy) ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดการรู้เท่าทันการเล่นเกมนออนไลน์ ขึ้นเองโดยใช้แนวทางการสร้างข้อคำถามจากแบบวัดตามโครงสร้างของการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาของปกรณ์ ประจันบาน และอนุชา กอนพวง (2555) โดย งานวิจัยนี้ ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามให้เป็นไปตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัวแปรนี้ จำนวน 11 ข้อ โดยลักษณะของแบบวัดเป็นแบบวัดประเภทมาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตร 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งการตรวจให้คะแนนสำหรับ ข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน

สำหรับนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้มากกว่าแสดงว่านักเรียนเป็นผู้ ที่มีการรู้เท่าทันเกมออนไลน์มากกว่านักเรียนผู้ที่ทำคะแนนได้ต่ำกว่า

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ กับพฤติกรรมเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เนื่องจากไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาโดยตรงเกี่ยวกับการรู้เท่าทันเกมออนไลน์กับพฤติกรรมเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม มีเพียงงานวิจัยเทียบเคียงได้ ดังนี้

การรู้เท่าทันสื่อจะทำให้เด็กมีภูมิคุ้มกันในการเสพสื่อ ทำให้เด็กเสพสื่ออย่างระมัดระวังแม้จะเจอสื่อที่มีพิษ แต่ก็สามารถแยกแยะได้ เด็กจะสามารถเลือกเรียนรู้แต่สิ่งดีๆ ที่ปรากฏอยู่ในสื่อ ใช้สื่อให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเอง มากกว่าจะหมกมุ่นอยู่กับการเสพ จนส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของตัวเอง การบริโภคสื่อในปริมาณที่เหมาะสม การไม่ตกเป็นเหยื่อของข้อมูลข่าวสารที่บิดเบือนการแยกแยะได้ว่า อะไรคือสิ่งที่เหมาะสม หรือไม่เหมาะสม และเลือกในสิ่งที่ เป็นประโยชน์เมื่อบริโภคสื่อ คือ การรู้เท่าทันสื่อ ซึ่งหมายถึง ไม่ว่าจะสื่อจะนำเสนออะไร เด็กก็สามารถรับมือได้อย่างดี ถือว่ามีภูมิคุ้มกัน (Buckingham, 2005 อ้างถึงใน สุภารักษ์ จุตระกูล, 2559; อุลิษา ครุฑะเสน, 2556) จากงานวิจัยของวิสาลักษณ์ สิทธิขุนทด (2551) พบว่าปัจจัยด้านพฤติกรรมการเปิดรับสื่อ ปัจจัยด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ปัจจัยด้านพฤติกรรมการอ่าน ปัจจัยด้านฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม มีอิทธิพลทางตรงต่อการรู้เท่าทันสื่อ และปัจจัยด้านการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองต่อการเปิดรับสื่อของนักเรียนมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านปัจจัยด้านพฤติกรรมการเปิดรับสื่อ นอกจากนี้งานวิจัยของจินตนา ต้นสุวรรณนนท์. (2561) พบว่าการรู้เท่าทันสื่อ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยคาดว่า การรู้เท่าทันเกมออนไลน์มีอิทธิพลทางตรงทางบวกกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

3.2.4 ลักษณะชีวิตสังคมและภูมิหลังของนักเรียนกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

ลักษณะชีวิตสังคมและภูมิหลังของบุคคลอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ แตกต่างกัน ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงได้ศึกษาภูมิหลังของนักเรียน เช่น ระดับชั้นการศึกษา ผลการเรียน จำนวนเวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ต่อสัปดาห์

3.2.4.1 ระดับชั้นการศึกษากับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

ระดับชั้นการศึกษา หมายถึง ระดับชั้นการศึกษาที่นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของระหว่างระดับการศึกษา กับพฤติกรรมที่นำปราคาของนักเรียน เช่น งานวิจัยของ อนุรตมรงค์ เรียบร้อยเจริญ (2549) พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นผู้ที่มี

เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมกำบังกันการคุกคามทางเพศ และมีพฤติกรรมกำบังกันตนมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

จากการประมวลเอกสารข้างต้น พบว่า ระดับชั้นการศึกษามีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่น่าปรารถนาต่างๆ เช่น มีพฤติกรรมกำบังกันการคุกคามทางเพศ ดังนั้นในงานวิจัยนี้ จึงคาดว่าระดับชั้นการศึกษามีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

3.2.4.2 ผลการเรียนรู้ของนักเรียนกับพฤติกรรมกำบังกันการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

ผลการเรียนรู้ หมายถึง เกรดเฉลี่ยของนักเรียนที่ได้จากการประเมินผลการเรียนรู้ทุกกลุ่มสาระวิชาในปีการศึกษาที่ผ่านมาตามสมุดรายงานผลการเรียนรู้ซึ่งมีคะแนนตั้งแต่ 0.00 – 4.00 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างผลเรียนรู้กับพฤติกรรมที่น่าปรารถนาของนักเรียน เช่น งานวิจัยของลินดา สุวรรณดี (2543) พบว่า นักเรียนที่มีผลเรียนรู้สูงมีพฤติกรรมกำบังกันการใช้สิ่งของอย่างคุ้มค่า และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสร้างขยะ มากกว่านักเรียนที่มีผลเรียนรู้ต่ำ งานวิจัยของสุภาสินี นุ่มเนียม (2546) พบว่า นักเรียนที่มีผลเรียนรู้ดี เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมรับผิดชอบต่อหน้าที่ในครอบครัว และในโรงเรียน มากกว่านักเรียนที่มีผลเรียนรู้ไม่ดี งานวิจัยของสุกมล มุ่งพัฒนสุนทร (2546: 209-210, 215-216) พบว่า นักเรียนที่มีผลเรียนรู้สูง มีพฤติกรรมรักษาสีตัวของตนเองกระทำ และพฤติกรรมสนับสนุนการรักษาสีตัว มากกว่านักเรียนที่มีผลเรียนรู้ต่ำ งานวิจัยของกุหลาบ ไทโรโพธิ์ (2546) พบว่า นักเรียนที่มีผลเรียนรู้สูง มีพฤติกรรมรักษาความสะอาดส่วนตัวและพฤติกรรมรักษาความสะอาดส่วนรวมมากกว่า นักเรียนที่มีผลเรียนรู้ต่ำ งานวิจัยของ อนรรฆนงค์ เรียบร้อยเจริญ (2549) พบว่า นักเรียนที่มีผลเรียนรู้ดีมาก เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมกำบังกันการแสดงออกอย่างเหมาะสม และพฤติกรรมกำบังกันตน มากกว่านักเรียนที่มีผลเรียนรู้ดีน้อย งานวิจัยของจิตติพร ไวโรจน์วิทยาการ (2551) พบว่า นักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยสูง มีพฤติกรรมกำบังกันการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม มากกว่านักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ยต่ำ งานวิจัยของศุภรางค์ อินทุณห (2552) พบว่า นักเรียนที่มีผลเรียนรู้สูง มีความสนใจเลือกอ่านเนื้อหาที่เป็นประโยชน์ และมีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมรักการอ่าน มากกว่านักเรียนที่มีผลเรียนรู้ต่ำ

จากการประมวลเอกสารข้างต้น พบว่า ผลการเรียนรู้มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่น่าปรารถนาต่างๆ เช่น มีพฤติกรรมกำบังกันการลดปริมาณขยะ (พฤติกรรมกำบังกันการใช้สิ่งของอย่างคุ้มค่า และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสร้างขยะ) มีพฤติกรรมรับผิดชอบต่อหน้าที่ มีพฤติกรรม

การรักษาความสะอาด ดังนั้นในงานวิจัยนี้ จึงคาดว่าผลการเรียนของนักเรียนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

3.2.4.3 การพักอาศัยกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

การพักอาศัยของกลุ่มตัวอย่าง หมายถึง การพักอาศัยของนักเรียนที่พักอาศัยอยู่กับครอบครัวและนักเรียนที่พักอาศัยกับเพื่อน หรือนักเรียนที่พักอาศัยคนเดียว งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างการพักอาศัยของกลุ่มตัวอย่างกับพฤติกรรมที่น่าปรารถนาของนักเรียนไม่พบในงานวิจัยที่เกิดขึ้นมาก่อน อย่างไรก็ตามในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยคาดว่า การพักอาศัยของนักเรียนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

3.2.4.4 สัมพันธภาพในครอบครัวกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

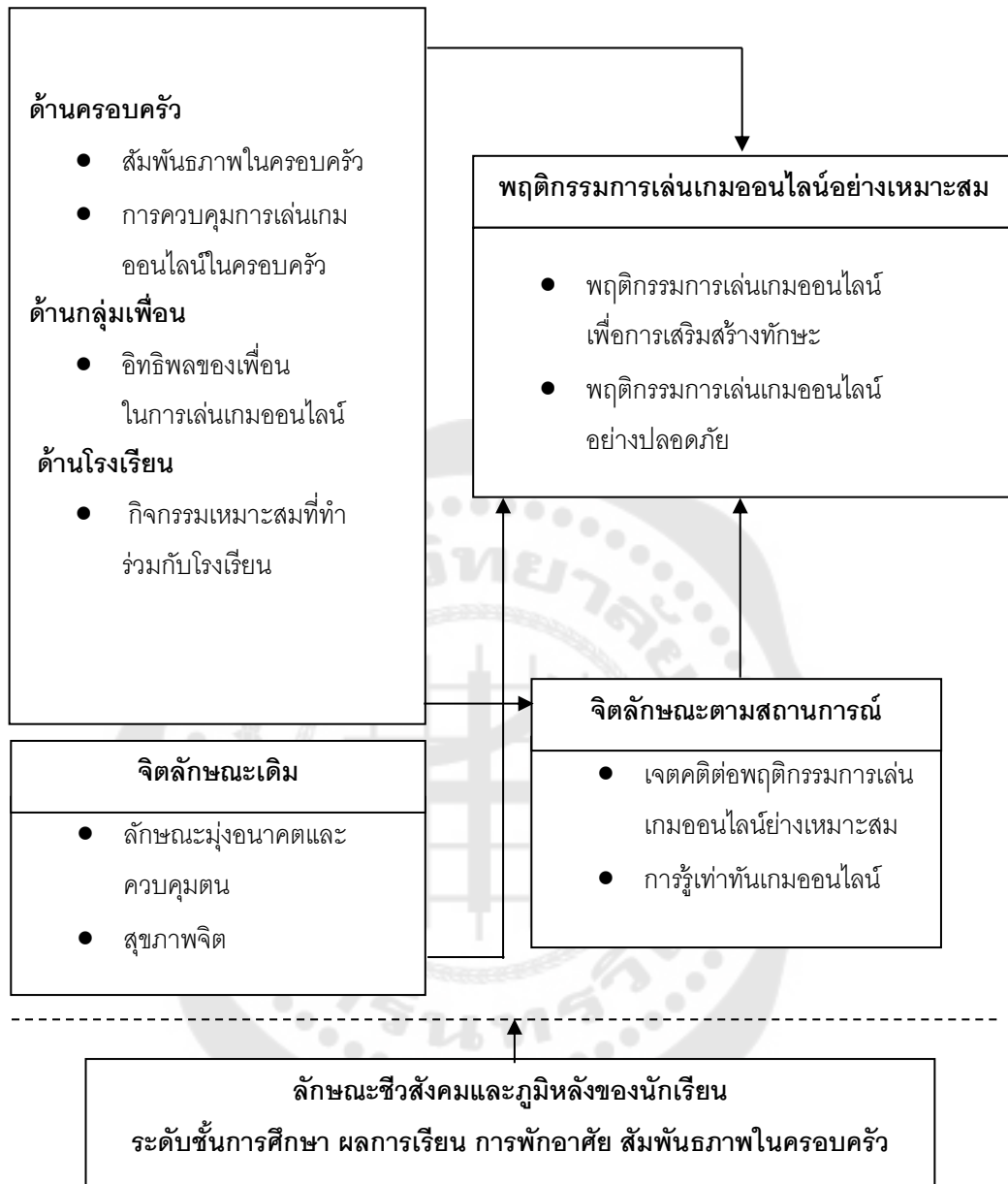
สัมพันธภาพในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง หมายถึง การที่ครอบครัวรักใคร่และช่วยเหลือกันดี การที่ครอบครัวมีสัมพันธภาพไม่ราบรื่น ทะเลาะวิวาทกันบ่อย หรือไม่ค่อยมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างกับพฤติกรรมที่น่าปรารถนาของนักเรียน เช่นการสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวนั้นมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเด็กอย่างมาก ซึ่งการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวจะค่อยๆ ดำเนินไปได้ดีได้นั้น ต้องอาศัยลักษณะสำคัญ ๆ ดังนี้ พฤติกรรมที่แสดงความรักต่อกันอย่างเหมาะสมของบุคคลในครอบครัวประกอบด้วยต้องเอาใจใส่ดูแลและเอื้ออาทรต่อกัน การดูแลเอาใจใส่ชีวิตความเป็นอยู่ในที่นี้ครอบคลุมถึงความเป็นอยู่ทุกๆ ด้าน ของบุคคลนั้น เช่น สุขภาพ อาหาร ชีวิตประจำวัน ความสะอาด การเรียน การใช้จ่าย การเดินทาง การมีเพื่อน ความสุข ความทุกข์ ที่ต้องการระบาย เป็นต้น ที่สำคัญคือ จะต้องเป็นการเอาใจใส่ดูแลด้วยความเอื้ออาทรห่วงใยอย่างแท้จริง และจริงใจ ต้องรู้จัก คนที่เรารัก สามีและภรรยาต้องรู้จักกันให้ดี และเข้าใจกันให้ดี ทั้งในเรื่องความชอบและไม่ชอบ นิสัยใจคอ และจุดเด่น จุดด้อย ที่แต่ละฝ่ายมี ต้องเคารพซึ่งกันและกัน การเคารพนับถือกันและกัน ให้เกียรติกัน การเกรงใจกันของสมาชิกในครอบครัว เป็นการให้เกียรติและยอมรับในการมีศักดิ์ศรีของการเป็นมนุษย์ของบุคคลที่เรารัก ต้องมีความรับผิดชอบ สมาชิกในครอบครัวจะต้องอยู่รวมกันด้วยความรับผิดชอบต่อการปฏิบัติหน้าที่ร่วมกัน ทั้งหน้าที่ส่วนตัว และหน้าที่ต่อสมาชิกคนอื่นในครอบครัว ต้องมีความไว้วางใจกัน ความไว้วางใจกันในครอบครัว ต้องให้กำลังใจกันและกัน ต้องให้อภัยกันและกัน ต้องรู้จักสื่อสารในครอบครัว สื่อสารในครอบครัวด้วยปิยะวาจา สร้างสรรค์ และให้กำลังใจ ถูกต้องกับกาลเทศะ ต้องใช้เวลาด้วยกันอย่างมีคุณค่า และมีคุณภาพ และต้องมีการปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลงของบุคคลในครอบครัว สมาชิกทุกคนในครอบครัวต่างก็มี

บทบาทหน้าที่ที่พึ่งกระทำต่อกันและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสถานภาพของสมาชิกในครอบครัวในแต่ละช่วงวัย อันเป็นผลมาจากพัฒนาการทุกด้าน ปรับตัวในเรื่อง บทบาทและหน้าที่ ทั้งต่อตนเองและสมาชิกในครอบครัว (ประกายเพชร สุภะเกษ, 2551; นุชลดดา ใจจนประภาพรรณ, 2548; ศิริไชย หงส์สงวนศรี, โชษิตา ภาวะสุทธิไพสิฐ และสุวรรณนา เรื่องกาญจนเศรษฐี, 2548; พูนสุข ช่วยทอง, 2548)

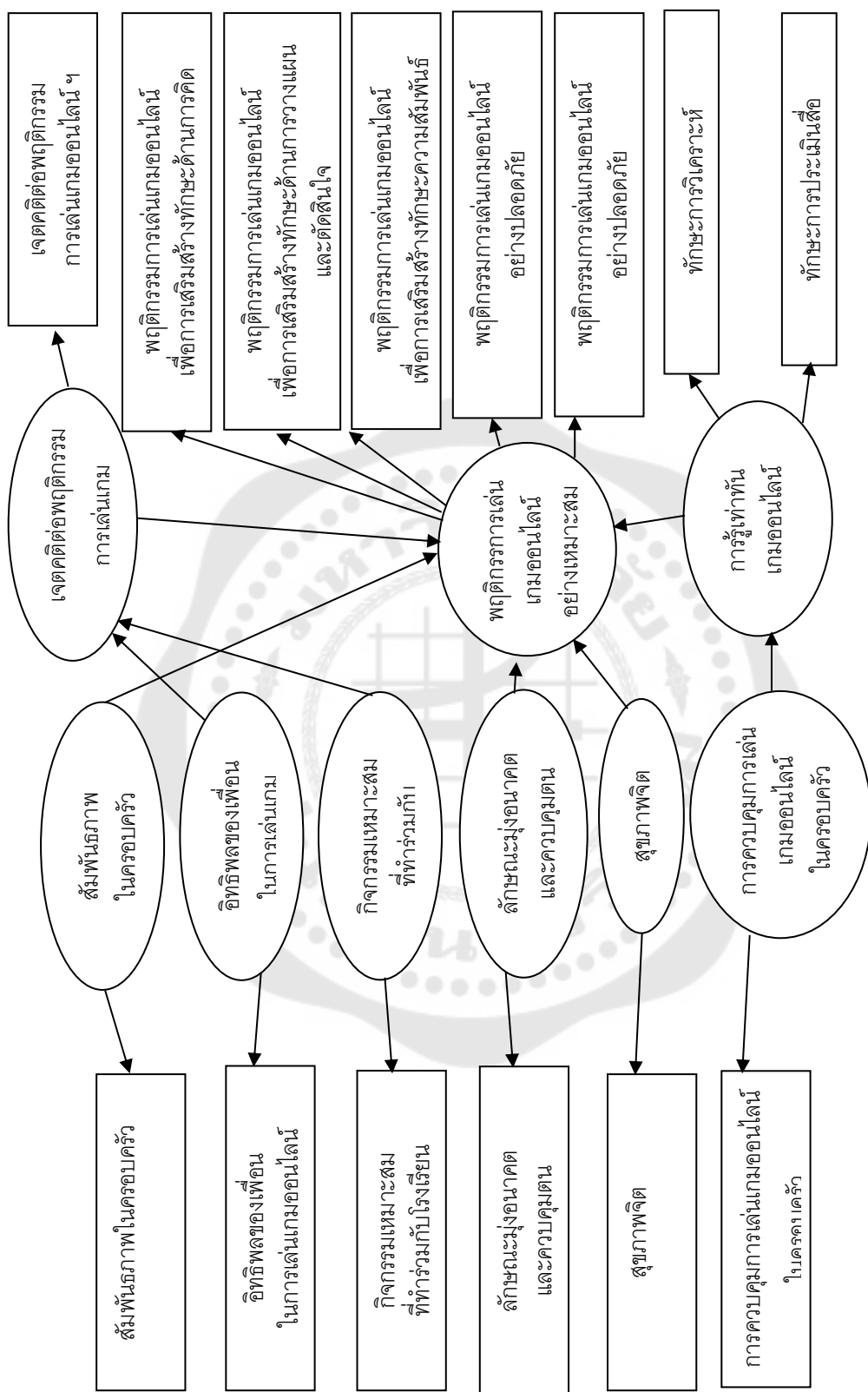
จากการประมวลเอกสารข้างต้น พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่น่าปรารถนาต่างๆ ดังนั้นในงานวิจัยนี้ จึงคาดว่าการศึกษาวิจัยของนักเรียนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

3.3 กรอบแนวคิดการวิจัยระยะที่ 1

กรอบแนวคิดการวิจัยระยะที่ 1 เป็นการศึกษาปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์อย่างเหมาะสม สำหรับการศึกษาปัจจัยเชิงเหตุและผลของพฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม ซึ่งเป็นทฤษฎีที่กล่าวว่าพฤติกรรมใด ๆ ของมนุษย์ ย่อมเกิดจากจากสาเหตุหลายด้านทั้งสถานการณ์ภายนอก จิตลักษณะเดิมที่ติดตัว บุคคลมา และจิตลักษณะตามสถานการณ์ร่วมกัน ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มุ่งศึกษาสาเหตุ ของพฤติกรรม ที่มีความสอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์มาเป็นกรอบในการศึกษาวิจัย ประกอบกับผู้วิจัยได้นำทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม (ดวงเดือน พันธุนาวิ 2538: 2-3) มาร่วมในการ อธิบายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่ง สอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวพฤติกรรมศาสตร์ และจากแนวคิดและหลักการ ดังกล่าวนั้นนั้นตัวแปรที่น่าจะส่งผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นตัวแปรปัจจัยลักษณะสถานการณ์ทางสังคม อันได้แก่ สภาพแวดล้อม ด้านครอบครัว คือ สัมพันธภาพในครอบครัว การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว สภาพแวดล้อมด้านกลุ่มเพื่อน คือ อิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์ สภาพแวดล้อมด้าน โรงเรียน คือ กิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียน ตัวแปรจิตลักษณะเดิมคือ ลักษณะมุ่งอนาคต และควบคุมตน และสุขภาพจิต และตัวแปรจิตลักษณะตามสถานการณ์ คือ เจตคติในการเล่น เกมออนไลน์อย่างเหมาะสม และการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สร้างเส้นทางและนำเสนอ ตัวแปรเพื่อทำการทดสอบถึงสภาพความเป็นสาเหตุและเส้นทางของตัวแปรต่างๆ ดังภาพประกอบ 3 และภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 3 กรอบแนวคิดการศึกษาปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์
อย่างเหมาะสม



ภาพประกอบ 4 รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

4. ทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

4.1 โปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

การวิจัยในครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีเชิงปริมาณที่แบ่งการวิจัยเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เป็นการวิจัยย้อนรอยความสัมพันธ์ (Casual Relation) เพื่อค้นหารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ส่วนการวิจัยในระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผู้วิจัยสร้างโปรแกรมเพื่ออบรม ซึ่งโปรแกรมที่นำมาใช้ผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าเอกสารเกี่ยวกับแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรม โดยนำเอาผลจากตัวแปรเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมมากต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมในการวิจัยระยะที่ 1 มาใช้ในการออกแบบและพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์คือพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมนั้นมีการเปลี่ยนแปลงในระยะยาวและคงทนถาวร และจากผลการวิจัยในระยะที่ 1 ทำให้ทราบตัวทำนายทางจิตลักษณะส่งผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของวัยรุ่นตอนต้น ผู้วิจัยจึงได้รวบรวมตัวอย่างกิจกรรมที่อาจนำมาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมในการวิจัยระยะที่ 2 เป็นตัวอย่างกิจกรรมเพื่อฝึกจิตลักษณะบางประการ และนำมาใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม สำหรับใช้ในการพัฒนาหลักสูตรเป้าหมายสามารถควบคุมพฤติกรรมที่ดีของตนเองได้ เพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมให้เพิ่มขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

4.2 ทฤษฎีและแนวคิดกับการปรับพฤติกรรม (Behavior Modication)

ในการปรับพฤติกรรมเพื่อใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมสามารถดำเนินการได้หลากหลายวิธี ตามความเชื่อพื้นฐานของแต่ละแนวคิด คาลิช (Kalish, 1981 อ้างถึงในประทีป จินฉิ่ง, 2540; 9) ได้ให้ความหมายของการปรับพฤติกรรมไว้ว่าเป็นการนำเอาหลักการแห่งพฤติกรรม (Behavior Principle) มาประยุกต์ใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ การนำหลักการแห่งพฤติกรรม (Behavior Principle) มาอธิบายพัฒนาการ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบุคคลได้ ซึ่ง คาลิช (Kalish, 1981 อ้างถึงในประทีป จินฉิ่ง, 2540; 9) ได้ให้ความหมายของหลักการแห่งพฤติกรรมไว้ว่า เป็นหลักการที่ครอบคลุมทั้งแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ การวางเงื่อนไข และแนวคิดทางจิตวิทยาต่าง ๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์เข้ามาประยุกต์ใช้ได้ ในการนำ

แนวคิดของการใช้หลักการแห่งพฤติกรรมมาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สามารถพิจารณาได้ 2 กรณี คือ

กรณีที่ 1 กรณีที่สามารถควบคุมสภาพแวดล้อมได้ ผู้ทำหน้าที่พัฒนา สามารถพัฒนาพฤติกรรมที่พฤติกรรมของบุคคลนั้นได้โดยตรง โดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไข จัดการกับพฤติกรรมโดยตรง ด้วยการควบคุมสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ให้ได้

กรณีที่ 2 กรณีที่ไม่สามารถควบคุมสภาพแวดล้อมได้ จึงไม่สามารถที่จะเปลี่ยนหรือพัฒนาที่พฤติกรรมโดยตรงได้ จึงต้องจัดกระทำโดยการเปลี่ยนที่ความรู้สึก (Feeling) ซึ่งส่งผลทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนได้ หรือจัดกระทำโดยการเปลี่ยนการรู้คิด (Cognitive) ซึ่งส่งผลทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้เป็นเพราะตามหลักการแห่งพฤติกรรมเชื่อว่า การรู้คิด ความรู้สึก และพฤติกรรม จะมีผลซึ่งกันและกัน การเปลี่ยนพฤติกรรม อาจจะไม่เปลี่ยนได้ที่ความรู้สึกหรือรู้คิด ซึ่งจะส่งผลทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมสภาพแวดล้อม

จากผลการวิจัยระยะที่ 1 ที่ใช้ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยมเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมพบว่ามีตัวแปรจิตลักษณะตามสถานการณ์ (เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม และการรู้เท่าทันเกมออนไลน์) และจิตลักษณะเดิมของบุคคล (สุขภาพจิต) เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลโดยตรงและทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมทั้ง 2 องค์ประกอบ (พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และ พฤติกรรมहारเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย) ซึ่งปัจจัยตัวแปรจิตลักษณะตามสถานการณ์ คือ เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม และการรู้เท่าทันเกมออนไลน์นั้นเกี่ยวข้องกับการรู้คิดภายในตัวบุคคล และปัจจัยสุขภาพจิตนั้นเป็นจิตลักษณะเดิมของบุคคลที่ค่อนข้างคงที่ไม่อยู่ภายใต้อิทธิพลของสถานการณ์ปัจจุบัน ดังนั้นในการสร้างโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมในครั้งนี้ จึงมีการบูรณาการโดยการพัฒนาทั้งปัจจัยตัวแปรจิตลักษณะตามสถานการณ์และปัจจัยจิตลักษณะเดิม สำหรับเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม และการรู้เท่าทันเกมออนไลน์นั้นมีการให้ความรู้และการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติ เพื่อให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางปัญญาจนเกิดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมที่ดียิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้นำเอาแนวคิดการปรับพฤติกรรมปัญญานิยม (Cognitive Behavior Approach) มาเกี่ยวข้องกับตัวแปรจิตภายในทั้ง 2 ตัวแปร มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavioral modification) โดยการเปลี่ยนที่ความรู้สึก (Feeling) ซึ่งส่งผลทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนได้ หรือจัดกระทำโดยการเปลี่ยนการรู้คิด (Cognitive) ที่เป็นการเปลี่ยนพฤติกรรมภายในหรือกระบวนการทางปัญญา และส่งผลทำให้พฤติกรรมการเล่น

เกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นเปลี่ยนแปลงได้ สำหรับแนวทางการปรับพฤติกรรมปัญญานิยม (Cognitive Behavior Approach) เป็นแนวคิดที่นักจิตวิทยาแนวใหม่ได้เสนอความคิดว่า การจัดการกระทำข้อมูลและสัญลักษณ์ต่างๆ ภายในกระบวนการทางปัญญา เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล โดยกระบวนการทางปัญญา หมายถึง การทำงานในหลายลักษณะ ได้แก่ การคิด การให้ความหมาย จินตนาการ ความเชื่อ เป็นต้น (Dryden and Golden, 1987) โดยแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า กระบวนการทางปัญญา พฤติกรรม และผลกรรมนั้นแบ่งเป็น 2 กลุ่ม (दारारวรรณ ตีะปินตา, 2534) คือ 1) ความสัมพันธ์ในลักษณะ Homogeneity ที่เชื่อว่าพฤติกรรมภายใน หรือ กระบวนการทางปัญญาและพฤติกรรมภายนอก มีลักษณะของการเกิด การคงอยู่และการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเดียวกัน ดังนั้นจึงทำให้พฤติกรรมภายในเปลี่ยนมาเป็นภายนอกได้ 2) ความสัมพันธ์ในลักษณะ Interaction เป็นลักษณะที่พฤติกรรมภายในหรือกระบวนการทางปัญญากับพฤติกรรมภายนอกมีปฏิสัมพันธ์กัน กล่าวได้ว่าบุคคลซึ่งแสดงพฤติกรรมภายนอกด้วยการชี้แนะ (Prompting) จากกระบวนการทางปัญญา และในขณะเดียวกันพฤติกรรมภายนอกก็มีอิทธิพลต่อกระบวนการทางปัญญาด้วย โดยความเชื่อนี้ได้รวมเอาภาวะทางจิตใจ (Psychological Events) ไว้กับพฤติกรรมภายนอก (ประทีป จินนี, 2540) จากแนวคิดดังกล่าวนี้หากต้องการจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายในหรือกระบวนการทางปัญญานั้นสามารถใช้วิธีการใดๆ ก็ได้แล้วแต่ผู้ที่จะทำการศึกษา ดังนั้นในการใช้แนวคิดนี้เพื่อเป็นการเปลี่ยนพฤติกรรมภายในหรือกระบวนการทางปัญญาจึงเปิดกว้างมากโดยจะนำแนวคิดใดๆ มาใช้ก็ได้ เพราะถ้าสามารถทำให้พฤติกรรมภายในหรือกระบวนการทางปัญญาเปลี่ยนแล้วก็จะส่งผลต่อพฤติกรรมภายนอกในที่สุด ซึ่งการให้ความสนใจต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในหรือกระบวนการทางปัญญาเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกนั้นเป็นลักษณะเด่นที่เป็น 1 ใน 4 ประการของการปรับพฤติกรรมตามแนวคิด พฤติกรรมปัญญานิยม (Kirk, 1990) สำหรับการสร้างสุขภาพจิตใช้กระบวนการผ่อนคลาย (Relaxation) โดยเทคนิคการผ่อนคลายนั้นเป็นการบำบัดบุคคลที่กำลังเผชิญกับความเครียด ได้แก่ การทำสมาธิ การออกกำลังกาย เป็นต้น

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยใช้แนวทางการปรับพฤติกรรมปัญญานิยมและเทคนิคการผ่อนคลายโดยผ่านการจัดกิจกรรมเพื่อฝึกตัวแปรเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพล 3 ตัวแปรในการวิจัยระยะที่ 1 ดังกล่าวข้างต้น และนำมาใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เพื่อใช้ในการพัฒนากลุ่มเป้าหมายสามารถควบคุมพฤติกรรมที่ดีของตนเองได้ เพื่อจะนำไปสู่การเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมให้เพิ่มขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้าง

พฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม โดยวิธีการใช้สารชักจูงเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งในหลายวิธีที่ใช้ในการเปลี่ยนเจตคติของบุคคล เพื่อเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม การใช้สารชักจูงใช้ทั้งที่เป็นการอ่าน และการเขียนสารชักจูง (McGuire, 1969 และ ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2544) รวมถึงการพัฒนาตัวแปรสุขภาพจิต โดยวิธีการวิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ (Meditation) ตามแนวคิดของศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ โสมประยูร (2535) ตลอดจนพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ที่พัฒนาจากใช้เทคนิคการระดมสมอง (Brainstorming) และมีกรณีศึกษาในกิจกรรมที่สามารถพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ได้ โดยพัฒนาจากกิจกรรมในงานวิจัยของประพรรณ์ พลະชีวะ, อังคนา กรัณยาธิกุล, ดนุชา สลึงค์ และ เลอลักษณ์ โอทกานนท์ (2561) เพื่อให้ให้นักเรียนมีพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมเพิ่มมากขึ้น โดยชุดของกิจกรรมเป็นการรวมกิจกรรม เริ่มจากกิจกรรมการใช้สารชักจูงที่เป็นการอ่านและการเขียนสารชักจูง เพื่อเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมอย่างเหมาะสมและกิจกรรมเสริมทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ ตลอดจนมีการวิ่งเหยาะและทำสมาธิ ควบคู่กันไปตลอดกิจกรรม ซึ่งวัตถุประสงค์หลักของทุกกิจกรรมต้องการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมของเยาวชนในวัยรุ่นตอนต้นให้มีมากยิ่งขึ้นและสามารถปฏิบัติได้ยาวนานและยั่งยืนตลอดไป ดังนั้นจากแนวคิดและหลักการที่ใช้ในกระบวนการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม มีรายละเอียดดังนี้

4.2.1 รูปแบบกิจกรรมเพื่อเปลี่ยนเจตคติ

เจตคติเป็นลักษณะทางจิตที่สำคัญอย่างหนึ่ง ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนั้นการพัฒนาเจตคติเพื่อให้เกิดผลในทางพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมต้องให้ความรู้โดยการสร้างกิจกรรมเพื่อสร้างเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมดังกล่าว จากที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าเจตคติประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจฉนิก, 2530: 5 อ้างถึงใน นลินี สุวรรณโชติ, 2549) ได้แก่

1. องค์ประกอบด้านความรู้ (Cognitive Component) หมายถึง การที่บุคคลจะมีเจตคติต่อสิ่งต่าง ๆ ได้นั้น บุคคลจะต้องมีการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งนั้นก่อนเสมอ ซึ่งเป็นความรู้ความเชื่อในเชิงประเมินค่าว่าสิ่งนั้นมีคุณหรือโทษอย่างไร และเนื่องมาจากการรับรู้อาจผิดพลาดหรือบิดเบือนจากความเป็นจริง ก็จะทำให้บุคคลมีเจตคติที่ไม่ถูกต้องต่อสิ่งนั้น ๆ ได้

2. องค์ประกอบด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective Component) หมายถึง ความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ หรือไม่แน่ใจต่อสิ่งต่างๆ ซึ่งความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติหลังจากที่บุคคลมีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์หรือโทษต่อสิ่งนั้นแล้ว องค์ประกอบด้านความรู้สึกนั้นจะสอดคล้องกับองค์ประกอบด้านการรับรู้เสมอ กล่าวคือ ถ้าบุคคลได้รับรู้เกี่ยวกับสิ่งใดในทางที่ดีย่อมมีความรู้สึกที่ดี ชอบ พอใจในสิ่งนั้น ตรงกันข้ามกับบุคคลที่ได้รับรู้เกี่ยวกับสิ่งใดในทางที่ไม่ดี ก็ย่อมไม่ชอบไม่พอใจต่อสิ่งนั้นตามมา

3. องค์ประกอบด้านมุ่งกระทำ (Behavior Intention Component) หมายถึง องค์ประกอบที่เกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลมีความรู้เชิงประมาณค่าเกี่ยวกับประโยชน์หรือโทษต่อสิ่งต่างๆ และเกิดความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจต่อสิ่งนั้นๆ แล้ว การกระทำที่เกิดขึ้นตามมานั้นมักจะสอดคล้องกับการรับรู้ และความรู้สึกต่อสิ่งนั้นๆ เสมอ

สำหรับทั้ง 3 องค์ประกอบนั้นมีความสอดคล้องกันเสมอ ถ้าบุคคลรับรู้ข้อมูลไม่ครบถ้วน หรือได้รับข้อมูลบิดเบือนไปในสิ่งใด ก็จะทำให้เกิดเจตคติที่ไม่เหมาะสมในสิ่งนั้น อาทิ ถ้าได้รับข้อมูลเกี่ยวกับโทษหรือประโยชน์เพียงด้านเดียว ก็จะทำให้เกิดความรู้สึก ชอบ ไม่ชอบ พอใจ ไม่พอใจ อย่างใดอย่างหนึ่ง หากถ้าได้รับทราบถึงโทษเพียงอย่างเดียวจะเกิดเจตคติที่ไม่ดีต่อสิ่งนั้น ซึ่งการมีเจตคติที่ไม่เหมาะสมดังกล่าว จะเป็นหนทางนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามไปด้วย ดังนั้นการเปลี่ยนหรือพัฒนาเจตคติให้เป็นไปในทิศทางที่เหมาะสมหรือคงไว้เจตคติที่เหมาะสมอยู่แล้วจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง เจตคตินั้นเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ ที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการอบรมสั่งสอน สภาพแวดล้อม ความก้าวหน้าทางการศึกษา ซึ่งวิธีการที่ใช้ในการเปลี่ยนเจตคติของบุคคลมีหลายวิธี (McGuire, 1969: 175-177) ซึ่งหนึ่งในนั้นคือการใช้สารชักจูง (persuasive messages) เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนเจตคติสามารถกระทำได้โดยให้บุคคลได้รับข้อมูลใหม่ที่เหมาะสมกับเรื่องนั้นๆ โดยสามารถกระทำได้ทั้งสามองค์ประกอบของเจตคติ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2544) คือองค์ประกอบด้านความรู้เชิงประมาณค่าสามารถกระทำได้โดยให้ความรู้ในด้านคุณประโยชน์หรือโทษเพิ่มเติม ซึ่งจะส่งผลต่อองค์ประกอบที่สองและสาม ส่วนการเปลี่ยนองค์ประกอบที่สองทำได้โดยการเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึก ส่วนองค์ประกอบที่สามทำได้โดยการให้กระทำในทางตรงข้ามกับเจตคติเดิม

สำหรับขั้นตอนในกระบวนการชักจูงนั้น แมคไกวร์ (McGuire, 1973: 221) ได้ อธิบายกระบวนการชักจูงใจไว้ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ตามลำดับดังนี้

1. การนำเสนอ (Presentation) การนำเสนอข้อมูลในการชักจูงนั้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดก็ตามผู้รับสารจะต้องอยู่ในสถานที่ที่เหมาะสม เวลาที่เหมาะสมที่จะรับสาร การชักจูง จะเกิดขึ้นไม่ได้เลยถ้าปราศจากขั้นตอนนี้

2. ความสนใจ (Attention) นอกจากในเรื่องของสถานที่และเวลาแล้วการชักจูงนั้นจะต้องก่อให้เกิดความสนใจและเอาใจใส่จากผู้รับสารอีกด้วย ถ้าผู้รับสารขาดการเอาใจใส่ สิ่งที่ชักจูง การชักจูงจะชะงักตั้งแต่เริ่มต้น ฉะนั้นการยินยอมที่จะรับฟังจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญของการให้ความเอาใจใส่ของสารที่ใช้ชักจูง รวมถึงการชักจูงต้องมีความน่าสนใจ และเนื้อหาของสารชักจูงมีความยากง่ายตรงกับสติปัญญาผู้รับ ถ้าผู้รับสารไม่ให้ความสนใจแล้วการชักจูงย่อมไม่ประสบความสำเร็จ

3. ความเข้าใจ (Comprehension) ความเข้าใจในสารเป็นส่วนสำคัญ สำหรับกระบวนการการชักจูง เพราะถ้าผู้รับเพียงแต่สนใจสาร แต่ไม่เข้าใจความหมายการชักจูงก็ จะไม่ประสบความสำเร็จ สำหรับความเข้าใจนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่อไปนี้ คือ สารมีลักษณะเหมาะสมกับผู้อ่าน มีการเรียงลำดับอย่างชัดเจน สามารถโน้มน้าวจิตใจ เข้าใจง่าย ตรงกับความ ต้องการของผู้รับ จะทำให้สารมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Traindis, 1971)

4. การยอมรับ (Acceptance) นับเป็นขั้นที่สำคัญที่สุด เนื่องจาก ถ้าผู้รับให้ ความสนใจและเกิดความเข้าใจในสารแล้ว ถ้าผู้รับให้การยอมรับสารชักจูงแล้วย่อมจะส่งผลให้ ผู้รับนั้นเปลี่ยนความคิดเห็น การรับความรู้สึก ตลอดจนการกระทำตามสารชักจูงได้ ดังนั้นการชักจูงที่ดีนั้นควรก่อให้เกิดการยอมรับสารนั้นด้วย

5. การจดจำ (Retention) เมื่อผู้รับสารยอมรับในสารแล้ว ขั้นตอนที่ต่อไปนั้น คือ การพยายามในการชักจูงให้ผู้รับสารจดจำและเก็บรักษาข้อมูลนั้นไว้ในความคิดให้ได้

6. การกระทำ (Action) การชักจูงนั้นจะสมบูรณ์แบบ เมื่อบุคคลได้เอา แนวความคิดใหม่นั้นไปกระทำและปฏิบัติจริง

จากขั้นตอนในกระบวนการชักจูงทั้ง 6 ขั้นตอนนี้ จะสามารถทำให้การชักจูง ประสบความสำเร็จ และเป็นไปตามความต้องการของผู้ส่งสารชักจูงไปยังผู้รับสารชักจูง โดยผู้วิจัย ได้นำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างสารชักจูง ซึ่งจะช่วยให้การชักจูงมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์และจุดมุ่งหมายของการวิจัย

สำหรับการใช้สารชักจูง กับการเปลี่ยนเจตคติ เจตคติเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการอบรมสั่งสอน สภาพแวดล้อม ความก้าวหน้าทางการศึกษา ซึ่งวิธีการที่ใช้ในการเปลี่ยนเจตคติของบุคคลมีหลายวิธี (McGuire, 1969) ซึ่งหนึ่งในนั้นคือการใช้สารชักจูง การใช้สารชักจูงเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนเจตคติสามารถกระทำได้โดยให้บุคคลได้รับข้อมูลใหม่ที่เหมาะสมกับเรื่องนั้น ๆ โดยสามารถกระทำได้ทั้งสามองค์ประกอบของเจตคติ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2544) คือองค์ประกอบด้านความรู้เชิงประเมินค่าสามารถกระทำได้โดยให้ความรู้ในด้านคุณประโยชน์หรือโทษเพิ่มเติม ซึ่งจะส่งผลต่อองค์ประกอบที่สองและสาม ส่วนการเปลี่ยนองค์ประกอบที่สองทำได้โดยการเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึก ส่วนองค์ประกอบที่สามทำได้โดยการให้กระทำในทางตรงข้ามกับเจตคติเดิม ซึ่งในโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมนี้จะใช้สารชักจูง โดยแบ่งการจัดกระทำสาเหตุออกเป็น การอ่านชักจูง และการเขียนสารชักจูง จะเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ซึ่งจะทำให้เพิ่มพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมากขึ้น โดยกิจกรรมประกอบด้วย การให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองอ่านข้อความที่มีเนื้อหาที่แสดงให้เห็นประโยชน์ของการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมและโทษของการเล่นเกมออนไลน์จนติดเกมออนไลน์ นอกจากนี้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ฝึกให้เหตุผลแก่คนอื่นเกี่ยวกับประโยชน์หรือข้อดีของการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เช่น ถ้านักเรียนได้รับมอบหมายให้พูดสนับสนุนการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ขอให้นักเรียนคิดคำพูดที่อธิบายข้อดีและประโยชน์ของการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมอย่างน้อย 3 ข้อ เป็นต้น

ซึ่งในโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมนี้จะใช้สารชักจูง โดยมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญคือ การให้ข่าวสารข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นนั้นเปลี่ยนแปลงเจตคติต่อการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยการให้ข่าวสารจะทำให้ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และมีความรู้เชิงประเมินค่าเกิดขึ้น จนในที่สุดนักเรียนนั้นได้มีการเปลี่ยนแปลงเจตคติต่อการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เป็นผลตามมา โดยแบ่งการจัดกระทำสาเหตุออกเป็น การอ่านชักจูง และการเขียนสารชักจูง จะเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ซึ่งจะทำให้เพิ่มพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมากขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงเจตคติโดยใช้สารชักจูง

กิจกรรมการใช้สารชักจูง เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่อ่านและเขียนสารชักจูงเป็นผู้ที่มีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมที่น่าปรารถนาและมีความพร้อมในการมีพฤติกรรมที่น่าปรารถนามากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับสารชักจูง ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมที่นับได้ว่าเป็นพฤติกรรมที่น่าปรารถนาเช่นเดียวกัน และผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่อ่านและเขียนสารชักจูงเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมีความพร้อมในการที่จะเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่เทียบเคียงได้ในเรื่องของการเป็นพฤติกรรมที่น่าปรารถนา เช่น งานวิจัยของ ธนรัตน์ เก่งสกุล (2548) พบว่านักเรียนที่ได้รับสารใช้สารชักจูงมีเจตคติที่ดีต่อการอ่านภาษาอังกฤษ และมีความพร้อมในการอ่านภาษาอังกฤษมากกว่ากลุ่มควบคุม อีกทั้งยังม้งานวิจัยของ บุญทริกา ราชอาจ (2548) พบว่านักเรียนที่ได้รับสารชักจูงมีเจตคติที่ดีและมีความพร้อมในการปฏิบัติตามกฎของโรงเรียนมากกว่ากลุ่มควบคุม รวมถึงการศึกษาของณัฐวดี ปัญญาสกุลวงศ์ (2555) พบผลการวิจัยที่สำคัญว่านักศึกษาที่ได้อ่านสารชักจูงหรือได้เขียนสารชักจูงมีการยอมรับโรงไฟฟ้านิวเคลียร์มากกว่าและมีความเห็นด้วยในการสร้างโรงไฟฟ้านิวเคลียร์มากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้อ่านสารชักจูงหรือไม่ได้เขียนสารชักจูง เป็นต้น

4.2.2 รูปแบบกิจกรรมเพื่อการพัฒนาสุขภาพจิต

การมีสุขภาพจิตที่ดีเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและมีบทบาทที่สำคัญต่อบุคคล โดยลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีจะมีลักษณะเป็นผู้มีอารมณ์ผ่อนคลาย มีความวิตกกังวลน้อย หรือแสดงออกเหมาะสมกับเหตุการณ์ และรู้เท่าทันเหตุการณ์ต่างๆ และถ้าบุคคลใดมีความวิตกกังวล ความเครียดย่อมก่อให้เกิดผลเสียต่อบุคคลนั้น ดังนั้นหากบุคคลใดเกิดภาวะนั้นต้องผ่อนคลายให้ลดลงโดยใช้เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation Techniques) เข้ามาเพื่อช่วยบรรเทาภาวะดังกล่าว

การผ่อนคลาย (Relaxation) นั้นเป็นปฏิบัติการตอบสนองของร่างกายที่ตรงข้ามกับการเกิดความเครียด หรือ ปฏิกริยาที่สามารถยับยั้งกลไกของร่างกายที่เกิดเมื่อร่างกายเผชิญความเครียดหรือความวิตกกังวล (Well – Federman, 1995: 59 – 66; Benson, 1975: 19) นอกจากนี้การผ่อนคลายเป็นสภาวะที่ทั้งร่างกายและจิตใจปราศจากความตึงเครียด ซึ่งผลของการผ่อนคลายจะช่วยลดผลที่เกิดจากความเครียด ลดความวิตกกังวลอย่างเฉียบพลัน ลดความเหนื่อยล้า ลดการหดตัวของกล้ามเนื้อ เพิ่มความรู้สึกทำให้สบายใจ (โรจณี จินตนาวัฒน์, 2536; McCaffery, 1980) โดยเทคนิคการผ่อนคลายนั้นเป็นการบำบัดบุคคลที่กำลังเผชิญกับ

ความเครียด ได้แก่ การใช้ดนตรี การทำสมาธิ การออกกำลังกาย เป็นต้น ซึ่งการทำสมาธินั้นเป็นเทคนิคการผ่อนคลายที่มีพลังและประสิทธิภาพสูงมาก สมาธิจะเพิ่มการสำรวจความคิดรวมจิตใจ และการรู้ตนเอง (Concentration and awareness) และทำให้เกิดความสุขในช่วงเวลาหนึ่ง (Seaward, 1996: 317) โดยสมาธิที่รู้จักกันชนิดหนึ่งคือ สมาธิแบบเอทีเอ็ม (Transcendental meditation: TM) พัฒนามาจากโยคีของฮินดู โดยสมาธิจะเป็นการจำกัดการรับรู้จากภายนอกและเกิดการรวมจิตอยู่ภายใน รวบรวมความคิดที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งและทำท่าทางเดิมๆ เป็นการเคลื่อนไหวซ้ำ ๆ เช่นการวิ่ง เดิน ซึ่งบางครั้งเรียกว่า active meditation

จากเทคนิคการผ่อนคลายข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้นำมาเป็นแนวทางเพื่อใช้ในการพัฒนาสุขภาพจิตด้วยเทคนิคการผ่อนคลายสอดคล้องกับแนวคิดของ ศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ โสมิตรประยูร (2535) ที่ทำการผ่อนคลายความเครียดด้วยการผสมผสานการออกกำลังกายวิธีการวิ่งเบาหรือวิ่งเหยาะ (jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) ซึ่งเรียกว่าวิ่งสมาธิ (jogging meditation) ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับการวิ่งเบาหรือการวิ่งเหยาะ และ การทำสมาธิเพื่อเชื่อมต่อไปยังการวิ่งสมาธิ

ผู้วิจัยขอกล่าวถึงการวิ่งเบาหรือการวิ่งเหยาะตามคำกล่าวของ สงบ พุฒิมหิณ (2543: 27) ที่กล่าวว่า การวิ่งเบาหรือการวิ่งเหยาะนั้นเป็นการวิ่งเพื่อสุขภาพ มักจะวิ่งในระยะทางและระยะเวลาที่ยาวนานกว่าวิ่งเร็ว และจากการที่วิ่งเหยาะนั้นไม่ต้องใช้พลังงานสูงมาก การหายใจก็ไม่เร็วถึงกับหอบ ไม่ทำให้เหนื่อยมากเกินไป การวิ่งเหยาะจึงพอดีช่วงจังหวะที่เหมาะสมในการทำสมาธิเบื้องต้นหรือขณิกสมาธิได้ ซึ่งควรใช้เวลาในการวิ่งครั้งละ 30 นาที ทุกวันหรืออาจจะเว้นวันเว้นวันตามสภาพความพร้อมของแต่ละคน การวิ่งเบาหรือวิ่งเหยาะนั้น มีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรง รูปร่างดี บุคลิกดี ปอดและหัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสุขภาพจิตได้อีกด้วย และพบในวงการวิทยาศาสตร์การแพทย์ว่า ถ้าคนเราวิ่งเร็วหรือวิ่งเหยาะไปถึงจุดๆ หนึ่ง เช่นเมื่อวิ่งไปสัก 20-30 นาที หากร่างกายเกิดความพร้อมถึงจุด ดุลยภาพขึ้นแล้วนั้น กระแสการไหลเวียนของโลหิตจะไปกระตุ้นต่อมใต้สมอง (Pituitary gland) ที่เป็นต่อมไร้ท่อที่สำคัญกับร่างกายให้ทำการหลั่งสารเคมีหรือฮอร์โมนชนิดหนึ่งออกมาชื่อว่า “เอนดอร์ฟิน (Endorphin) โดยสารนี้มีคุณสมบัติสำคัญ 2 ประการคือ ช่วยให้จิตใจชุ่มฉ่ำสดชื่นและเคลิบเคลิ้ม (เกิดปิติ) และช่วยให้ร่างกายไม่ปวดเมื่อย (เกิดสุขะ) บางคนเรียกสารเอนดอร์ฟินนี้ว่า “สารปิติสุข” หรือ “สารสุข” (ชื่น ศิริรักษ์, 2547: 31) ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายในรูปแบบการวิ่งเบาหรือวิ่งเหยาะนั้นมีประโยชน์ ทั้งในเรื่องของการทำให้สุขภาพแข็งแรง และมีจิตใจดี รวมถึง มีอารมณ์แจ่มใส ทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด ความเมื่อยล้า ความ

วิตกกังวล โดยผู้ที่วิ่งนั้นออกกำลังกายที่เป็นจังหวะด้วยการหายใจเข้าและออกอย่างเป็นจังหวะ ตามลักษณะของการก้าวขาทั้งสองข้างตลอดเวลาที่วิ่งอยู่ ซึ่งทำให้ผู้ที่วิ่งนั้นจะต้องมีสมาธิเป็นอย่างมาก ดังนั้นนับว่าการฝึกสมาธินั้นสามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลาไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิอย่างเดียว (วรพจน์ จีราพงษ์, 2551)

สำหรับในเรื่องของสมาธินั้นกล่าวได้ว่าสมาธิเป็นลักษณะของจิตใจที่เป็นธรรมชาติของมนุษย์เป็นที่พึงพอใจของมนุษย์ที่สามารถฝึกปฏิบัติได้โดยทั่วไปเพราะสมาธิเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นในการที่จะช่วยให้การกระทำสิ่งต่างๆ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย ทั้งด้านการทำงาน การเล่าเรียนหนังสือ การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน สำหรับระดับของสมาธินั้นแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1) ชณิก สมาธิ (Momentary concentration) ซึ่งหมายถึง สมาธิชั่วขณะที่คนทั่วไปสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี 2) อุปสรรคสมาธิ (Access concentration) สมาธิจวนจะแน่วแน่ 3) อัปปนาสมาธิ (Attainment concentration) หมายถึง สมาธิที่แน่วแน่มั่นคงเป็นระดับสูง ภาวะนี้มีในฌานต่างๆ ซึ่งถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการเจริญสมาธิ (สุธาทิพย์ บุรพันธ์, 2546; อ้างอิงจาก พระราชวรมุนีประยุทธิ์ ปยุตโต, 2529) ซึ่งในการฝึกสมาธิที่เรียกว่าการฝึกอานาปานสติ ที่เป็นการฝึกความสงบของจิตใจ โดยมีสติรู้ภาวะอารมณ์ คือ ลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งนับเป็นการฝึกเพื่อเตรียมสภาวะของจิตใจให้พร้อมที่จะใช้ปัญญา โดยฝึกความสงบที่เป็นขั้นหยาบจนประณีต ละเอียดย่อน ในการฝึกสมาธิมีประโยชน์หลายอย่าง ได้แก่ เป็นประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมายทางศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง ซึ่งเป็นการบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนา ประโยชน์ในด้านอภิปัญญา คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ สามารถหายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ เป็นต้น ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้ผู้ที่ทำการฝึกสมาธิมีจิตใจเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคงสงบ ฯลฯ ซึ่งเป็นการเสริมสร้างให้จิตใจพร้อมและง่ายต่อการปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ และเป็นการเสริมสร้างนิสัยที่ดี รวมถึงรู้จักทำใจให้สงบ รู้จักผ่อนหนักเป็นเบา แสดงถึงการมีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต และประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ทำให้จิตใจเฝ้าใส คลายเครียด เกิดความสงบ หยุดยั้งความวิตกกังวล ความกตัญญู ทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงาน การเรียนหนังสือ การทำกิจกรรมต่างๆ เป็นต้น (วรพจน์ จีราพงษ์, 2551)

จากประโยชน์ของการทำสมาธิที่กล่าวมาเมื่อนำมาผนวกใช้ในการวิ่งเบาหรือวิ่งเหยาะๆ นับเป็นสิ่งดีที่จะนำมาใช้เป็นการวิ่งสมาธิ ด้วยการผสมผสานการออกกำลังกายวิธีการวิ่งเบาหรือวิ่งเหยาะๆ (jogging) และทำสมาธิ (ชณิกสมาธิ) ตามแนวคิดของ ศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ โสมประยูร (2535) ที่กล่าวถึงการวิ่งสมาธิไว้ว่าจะทำให้เกิดสารเอนดอร์ฟิน (สารปิติสุข” หรือ “สาร

สุข”) ตามข้อสันนิษฐานว่าสภาวะนี้จะเกิดขึ้นก่อนจากสมาธิ เนื่องจากขณิกสมาธิเกิดขึ้นได้ค่อนข้างเร็วแต่ก็อาจขาดเป็นช่วงๆ หลังจากนั้นสภาวะสุขนี้จากการวิ้งเบาหรือวิ้งเหาะก็จะเกิดขึ้นบ้างในตอนท้ายของการวิ้งสมาธิ ในช่วงหลังเป็นช่วงที่สภาวะสุขอาจเกิดขึ้นพร้อมกัน หรือเกิดขึ้นร่วมกันได้ และเป็นช่วงที่การบูรณาการน่าจะมีอิทธิพลมากที่สุด สภาวะสุขนี้ได้หลังจากออกมาจากต่อมใต้สมองเพิ่มขึ้น ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงเป็นไปได้ที่จะสรุปว่าการวิ้งสมาธิ (ขณิกสมาธิ) ควรจะได้รับสภาวะสุขมากกว่า ทั้งการวิ้งเบาหรือวิ้งเหาะอย่างเดียว หรือการทำสมาธิเพียงอย่างเดียวอย่างใดอย่างหนึ่ง

การวิ้งสมาธิตามแนวคิดหลักของ สุชาติ โสมประยูร (2535) ได้พัฒนามาจาก พุทธพจน์ “จิตตํ ทนตํ สุขวหํ” กล่าวคือ จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำความสุขมาให้ หรืออาจสรุปได้ว่า 1) กายหรือจิตที่ฝึกนั้นย่อมยังประโยชน์แก่เจ้าของได้มากกว่า และ 2) กายและจิตที่ได้ฝึกร่วมกัน (วิ้งสมาธิ) ภายใต้บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมเดียวกัน โดยอาศัยหลักบูรณาการย่อมยังประโยชน์ให้แก่ผู้เป็นเจ้าของได้มากกว่าร่างกายและจิตที่ฝึกแยกจากกันโดยขาดการประสานสัมพันธ์กัน ตามธรรมชาติ สำหรับการวิ้งสมาธินั้น หมายถึง การวิ้งเหาะ พร้อมทำสมาธิด้วยการกำหนดจิต และภาวนา “พุท-โธ” ในระหว่างที่หายใจเข้า-ออก (ตามหลักอานาปานสติ) เพื่อเป็นการออกกำลังกายและออกกำลังจิตไปพร้อมๆกัน โดยอาศัยหลักบูรณาการระหว่างร่างกายกับจิตใจซึ่งเป็นไปตามความเชื่อในทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับเรื่องเหตุและผล ซึ่งจะทำให้เกิดผลต่อสุขภาพและสมรรถภาพได้ทั้งกายและภาวะจิตใจโดยตรง โดยการหายใจเข้า ภาวนาว่า “พุท” หายใจเข้าใจไป ลึกๆ สุดที่ท้องหายใจออกภาวนาว่า “โธ” (สุชาติ โสมประยูร, 2535)

การออกกำลังกายให้ผลทางจิตวิทยา ทำให้รู้สึกสบาย ลดความเครียด ส่วนการวิ้งและทำสมาธิ ที่มีการกำหนดลมหายใจไป พร้อม ๆ กับการวิ้ง ซึ่งเป็นการทำสมาธิโดยการตั้งสติไว้กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งการวิ้งสมาธิน่าจะทำให้ผู้ปฏิบัติจะเป็นผู้ที่มีทั้งสมรรถภาพกายและสมรรถภาพจิตที่ดีรวมกันเป็นทวีคูณตามหลักของการบูรณาการ ดังนั้นเมื่อนักเรียนได้พัฒนาสุขภาพจิตจากกิจกรรมดังกล่าวข้างต้น จะทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองรู้สึกพึงพอใจและมีความสุข มีความยินดีที่จะให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ต่าง ๆ นับเป็นการส่งเสริมความพร้อมทางด้านร่างกายและอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองในการทำกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมที่น่าปรารถนาอย่างเช่นพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมให้มีมากยิ่งขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพจิต

กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีให้นักเรียนกลุ่มทดลอง โดยใช้การบูรณาการเรื่องของการทำสมาธิเข้ากับกิจกรรมซึ่งในการวิจัยนี้ใช้การออกกำลังกายในรูปแบบการวิ่งเบาหรือการวิ่งเหยาะๆ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่เป็นจังหวะด้วยการหายใจเข้าและออกอย่างเป็นจังหวะ ตามลักษณะของการก้าวขาทั้งสองข้างตลอดเวลาที่ทำกรวิ่ง จะทำให้สภาพร่างกายแข็งแรงและมีจิตใจที่ดี อารมณ์แจ่มใส ทำให้ผ่อนคลายความเครียด ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่สร้างความพร้อมทางด้านร่างกายและอารมณ์ เป็นการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย สนุกสนาน ช่วยลดความวิตกกังวล สร้างสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของรัตนา ตั้งชลทิพย์ (2530: 68) พบว่าภายหลังการฝึกสมาธิ กลุ่มทดลองมีสุขภาพจิตดีกว่าก่อนการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมถึงผลการวิจัยของวรพจน์ จิราพงษ์ (2551) ที่พบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการวิ่งเบาและทำสมาธิในกลุ่มทดลองมีการผ่อนคลายความเครียดสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม เป็นต้น

4.2.3 รูปแบบกิจกรรมเพื่อการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์

การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ในที่นี้หมายถึง การที่เยาวชนมีความสามารถที่จะเลือกเกมออนไลน์ที่เล่นได้เหมาะสมพอควรกับวัย แยกแยะเรื่องจริงกับเรื่องสมมติได้ อีกทั้งมีการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ ประเมินผล ภายใต้บริบทแวดล้อมต่างๆ ทำให้รู้ว่าจะทำอะไรเกี่ยวกับข่าวสารในโลกของเกมออนไลน์ที่ต้องเผชิญ การเปิดรับข้อมูลข่าวสารที่สร้างสรรค์และการปิดกั้นข้อมูลข่าวสารที่ไร้ประโยชน์รวมถึงรับรู้ผลกระทบจากโลกของเกมออนไลน์ ตลอดจนความตระหนักของสิ่งที่จะส่งผลกระทบต่อชีวิตของเยาวชน และบุคคลรอบข้างที่อยู่รอบๆ ตัว ซึ่งการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์นับเป็นการรู้เท่าทันสื่ออย่างหนึ่งนั้น ใช้เทคนิคการระดมสมอง (Brainstorming) ซึ่งเป็นการเรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ และมีกรณีศึกษา (Case Study) ในกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันตัดสินใจแก้ปัญหาหรือหาทางออกโดยการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ซึ่งกันและกันภายในกลุ่มย่อยให้ผู้เรียนได้ฝึกการวิเคราะห์ เพื่อเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ ที่สามารถพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ได้ โดยพัฒนาจากกิจกรรมที่ประพรรณิ พละชีวะ, อังคนา กรัณยาธิกุล, ดนุชา สลิวงส์ และ เลอลักษณ์ โอทกานนท์ (2561) ได้พัฒนาไว้จากการดำเนินการศึกษาจากเอกสารคู่มือการจัดกิจกรรมการรู้เท่าทันสื่อ นำกิจกรรมรู้จักด้านบวก-ด้านลบของเกม (หนังสือรู้เท่าทันสื่อ ICT), กิจกรรมคุณติดเกมแล้วหรือยัง (หนังสือรู้เท่าทันสื่อ ICT), กิจกรรมแนวทางการเล่นเกม

อย่างเหมาะสม (หนังสือรู้เท่าทันสื่อ ICT) (อ้างถึงใน ศรีดา ตันทะอธิพานิช และคณะ, 2554) มาพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์

ดังนั้นเมื่อนักเรียนกลุ่มทดลองได้พัฒนาทักษะการเล่นเกมออนไลน์จากกิจกรรมดังกล่าวแล้วย่อมเกิดเจตคติที่ดีต่อการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมและจะทำให้เพิ่มพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์

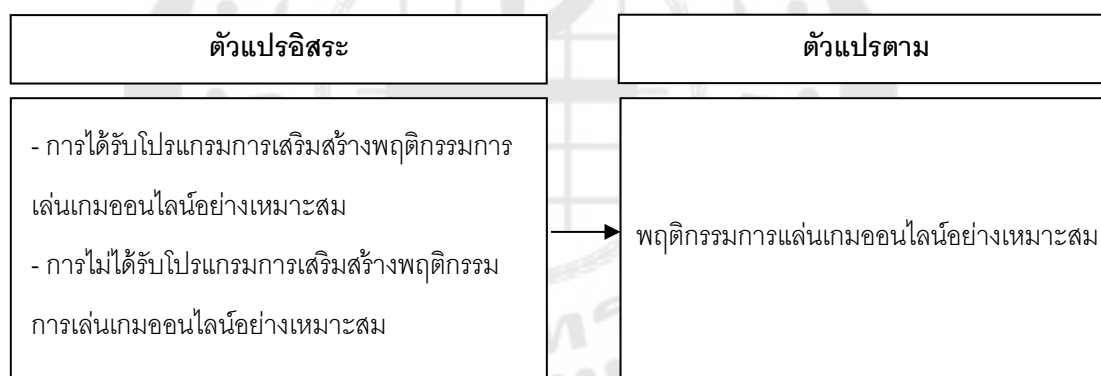
กิจกรรมการสร้างทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ เป็นกิจกรรมที่นักเรียนกลุ่มทดลอง ได้ทำกิจกรรมกลุ่มโดยการระดมสมอง และกรณีศึกษา เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันกับเพื่อนร่วมกลุ่ม รวมถึงยังได้ฝึกทักษะการนำเสนอข้อมูลในรูปแบบต่างๆ เช่น การวาดภาพ เป็นต้น ซึ่งจากผลงานวิจัยของประพรพรรณ พลະชีวะ และคณะ (2560) ที่ได้พัฒนากิจกรรมการรู้เท่าทันสื่อสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและพบว่าแนวทางการจัดกิจกรรมการรู้เท่าทันสื่อซึ่งรวมถึงการรู้เท่าทันเกมออนไลน์นั้นถ้าจัดเป็นกิจกรรมกลุ่มย่อยตามแนวทางการเรียนรู้ร่วมกัน (collaborative learning) จะทำให้ผู้เรียนมีโอกาสการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม มีการแบ่งหน้าที่ของการทำงาน การรับผิดชอบ ทำให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กัน (ทีศนา เขมมณี, 2551, ใจทิพย์ ณ สงขลา, 2550) รวมถึงการช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ และกรณีศึกษา ทำให้ผู้เรียนได้มีการฝึกทักษะการวิเคราะห์ สอดคล้องกับที่ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ (2553) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ทักษะการคิดวิเคราะห์เป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้จากประสบการณ์อันหลากหลายโดยการเรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม และกรณีศึกษา โดยกรณีศึกษาต้องปรับเปลี่ยนไปตามบริบทของผู้เรียนที่มีความแตกต่างกันทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมที่สอดคล้องกับ สมันท์ ธาตุทอง (2554) ที่กล่าวไว้ว่าในการสอนวิเคราะห์ ผู้สอนสามารถเริ่มต้นจากสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวผู้เรียน ดังนั้นการยกสถานการณ์หรือกรณีศึกษาเพื่อให้ผู้เรียนวิเคราะห์จึงต้องคำนึงถึงภูมิหลัง สภาพเศรษฐกิจ สังคมของผู้เรียนด้วยซึ่งสอดคล้องกับ นิธิดา วิวัฒน์พานิชย์ (2558) ที่กล่าวไว้ว่า การสอนแบบกรณีศึกษาสามารถพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ได้ ซึ่งการเล่นเกมนออนไลน์นับได้ว่าเป็นสื่อสังคมออนไลน์อย่างหนึ่ง

5. กรอบแนวคิดการวิจัยระยะที่ 2

การศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมในการวิจัยระยะที่สอง เป็นผลสืบเนื่องมาจากการวิจัยระยะที่ 1 ที่ทำการทดสอบว่าตัวแปรใดบ้างมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมว่ามีขนาดอิทธิพลเท่าไรและเป็นไปในทิศทางใด และสอดคล้องกับความเป็นจริงของกลุ่มตัวอย่างหรือไม่ ซึ่งการวิจัยในระยะที่สองนั้นเป็นการศึกษาเพื่อยืนยันหรือสามารถอธิบายความเป็นเหตุเป็นผลของพฤติกรรมที่ต้องการศึกษาให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยนำตัวแปรที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมในระยะที่ 1 มาพัฒนาเป็นโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะทำให้พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ ผ่องพรรณ ทรัพย์มงคล และสุภาพ ฉัตรภรณ์ (2553) กล่าวไว้ว่า การศึกษานั้นเป็นศาสตร์ประยุกต์ ซึ่งการทดลองทางการศึกษาจึงเป็นการปรับหรือเป็นการพัฒนาความรู้จากศาสตร์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อทำการเพิ่มพูนประสิทธิภาพการจัดการศึกษา โดยต้องอาศัยการเปรียบเทียบด้วยวิธีการที่มีระบบระเบียบเพื่อให้ได้ข้อสรุปว่าแนวทางใดที่ให้ผลดีกว่ากัน ซึ่งเป็นการพยายามหาสิ่งที่ดีกว่านั่นเอง ดังนั้นในการวิจัยระยะที่สอง ผู้วิจัยจึงทำการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมและกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมเพื่อหาประสิทธิผลของโปรแกรمدังกล่าว และจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศแล้วยังไม่พบว่าเคยมีการศึกษาการวิจัยเชิงทดลองด้วยการพัฒนาโปรแกรมบูรณาการจิตลักษณะเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมาก่อน ทั้งนี้การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) นั้น เป็นการประยุกต์หลักพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคหรือวิธีการหนึ่งหรือหลายวิธีประสมประสานกัน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตลอดจนทั้งสร้างสรรค์และเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530 :14) ผู้วิจัยจึงนำปัจจัยที่สำคัญในระยะที่ 1 จำนวน 3 ตัวแปรคือ เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม สุขภาพจิต และความรู้เท่าทันเกมออนไลน์ มาพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมในโปรแกรม เพื่อใช้ในการพัฒนากลุ่มตัวอย่างเป้าหมายให้สามารถควบคุมพฤติกรรมที่ดีของตนเองได้ เพื่อจะนำไปสู่การเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมให้เพิ่มขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับการพัฒนาโปรแกรมนั้นผู้วิจัยได้นำวิธีการใช้สารชักจูงเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งในหลายวิธีที่ใช้ในการเปลี่ยนเจตคติของบุคคล (McGuire, 1969: 175-177) โดยสามารถกระทำได้ทั้งสามองค์ประกอบของเจตคติ (ดวงเดือน พันธุ์นาวัน,

2544) การพัฒนาตัวแปรสุขภาพจิต โดยวิธีการวิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ (Meditation) (ศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ โสภประยูร, 2535) ตลอดจนพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ที่พัฒนาจากใช้เทคนิคการระดมสมอง (Brainstorming) และมีกรณีศึกษาในกิจกรรม (ประพวรรณ พละชีวะ, อังคนา กรัณยาธิกุล, ดนุชา สลิ่งศ์ และ เลอลักษณ์ โอทกานนท์, 2561) เพื่อให้ นักเรียนมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมเพิ่มมากขึ้น ซึ่งวัตถุประสงค์หลักของทุกกิจกรรม ต้องการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของเยาวชนในวัยรุ่นตอนต้นให้มากยิ่งขึ้นและสามารถปฏิบัติได้ยาวนานและยั่งยืนตลอดไป

โดยการวิจัยในระยะที่ 2 นี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research) ชนิดสองกลุ่ม ชนิดสองกลุ่ม มีกลุ่มทดลอง (Experiment Group) และกลุ่มควบคุม (Control Group) วัดก่อนและหลังทดลอง (The Randomized Pretest-Posttest Control Group Design) โดยมีจุดประสงค์ที่จะประเมินผลการฝึกอบรมในโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์อย่างเหมาะสมในวัยรุ่นตอนต้น ดังแสดงตามภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 กรอบแนวคิดการวิจัย ในระยะที่ 2

6. สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัยระยะที่ 1

ผู้วิจัยมีสมมติฐานการวิจัยว่ารูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมตามสมมติฐานจะมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีสมมติฐานย่อยๆ ตามเส้นทางอิทธิพลของตัวแปรต่าง ๆ ดังนี้คือ

สมมติฐานการวิจัยข้อ 1.1 “กิจกรรมเหมาะสมที่ทำกับโรงเรียนมีอิทธิพลทางตรงต่อเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม”

สมมติฐานการวิจัยข้อ 1.2 “กิจกรรมเหมาะสมที่ทำกับโรงเรียนมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมผ่านเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม”

สมมติฐานการวิจัยข้อ 1.3 “การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัวมีอิทธิพลทางตรงต่อความรู้เท่าทันเกมออนไลน์”

สมมติฐานการวิจัยข้อ 1.4 “การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัวมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมผ่านความรู้เท่าทันเกมออนไลน์”

สมมติฐานการวิจัยข้อ 1.5 “อิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์มีอิทธิพลทางตรงต่อเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม”

สมมติฐานการวิจัยข้อ 1.6 “อิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์มีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมผ่านเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม”

สมมติฐานการวิจัยข้อ 1.7 “สัมพันธภาพในครอบครัวมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม”

สมมติฐานการวิจัยข้อ 1.8 “ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม”

สมมติฐานการวิจัยข้อ 1.9 “สุขภาพจิตมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม”

สมมติฐานการวิจัยข้อ 1.10 “ความรู้เท่าทันเกมออนไลน์มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม”

สมมติฐานการวิจัยข้อ 1.11 “เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม”

สมมติฐานการวิจัยระยะที่ 2

สมมติฐานการวิจัยข้อ 2.1 ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมทั้งพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

สมมติฐานการวิจัยข้อ 2.2 ในระยะติดตามผล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมทั้งพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์และประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยผู้วิจัยใช้วิธีการศึกษาเชิงปริมาณพหุวิธี (Multimethod) (Teddie & Tashakkon, 2003) ซึ่งมีลักษณะเป็นการศึกษาโดยใช้วิธีวิทยา จำนวน 2 วิธี อยู่บนพื้นฐานแนวคิดปฏิฐานนิยม (positivism) ได้แบ่งการดำเนินการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ คือ การวิจัยระยะที่ 1 เป็นการศึกษาเชิงสาเหตุ (Casual Research) เพื่อศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรตามทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หลังจากนั้นเมื่อค้นพบตัวแปรสาเหตุที่มีความสำคัญลำดับต้นๆ ต่อพฤติกรรมพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่เหมาะสม จะนำมาใช้ในการวิจัยระยะที่ 2 ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) เพื่อนำมาใช้ทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนอวิธีการดำเนินการวิจัยตามระยะของการวิจัยดังนี้

การวิจัยระยะที่ 1 ศึกษาปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่เหมาะสม โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. ตัวแปรที่ใช้การวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยระยะที่ 2 ศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่เหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย
3. แบบแผนการทดลอง
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
6. การดำเนินการทดลอง
7. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยระยะที่ 1: การศึกษาปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

การวิจัยระยะที่ 1 ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์เชิงเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม พร้อมทั้งศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาจากทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดร่างของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมตามรูปแบบสมมติฐานขึ้น และทำการตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยสรุปขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย

เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งเป็นโรงเรียนในสังกัดรัฐบาล เขตกรุงเทพมหานคร (เขตการศึกษา 1, 2) และเขตปริมณฑล (เขตการศึกษา 3, 4 และ 6) ปีการศึกษา 2561 โดยมีคุณสมบัติเบื้องต้นคือต้องเป็นนักเรียนที่เล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยวัดจากการใช้เวลาการเล่นเกมออนไลน์เป็นเวลาไม่เกิน 3 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวัน จำนวนวันในการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนไม่เกิน 5 วัน ต่อ 1 สัปดาห์ และเกรดเฉลี่ยสะสม ตั้งแต่ 2.5 ขึ้นไป (กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต, สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2556. ชาญวิทย์พรนภดล, บัณฑิต ศรีไพศาล, กุสุมาวดี คำเกลี้ยง, และ เสาวณีย์ พัฒนอมร, 2557: 3-14; สุภคินิจ วิชาญพงษ์พร, 2552: 8)

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งเป็นโรงเรียนในสังกัดรัฐบาล เขตกรุงเทพมหานคร (เขตการศึกษา 1, 2) และเขตปริมณฑล (เขตการศึกษา 3, 4 และ 6) ปีการศึกษา 2561 จำนวน 400 คน โดยมีการกำหนดขนาดตัวอย่างและวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1) การกำหนดขนาดตัวอย่าง ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามกฎแห่งความชัดเจน (Rule of Thumb) โดยที่ขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมในงานที่มีการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) และการวิเคราะห์เส้นทาง (Path Analysis) และโมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Models) (Comrey, A, 1973) ซึ่งข้อเสนอแนะเกี่ยวกับขนาดที่เหมาะสม นั้นกำหนดไว้ว่าควรให้มีขนาดตัวอย่างในการศึกษาวิจัยไม่ต่ำกว่า 200 ตัวอย่าง (Kline, 2010) จึงจะเป็นตัวแทนที่ดีของประชากรได้และมีจำนวนเพียงพอที่จะทำให้ผลการวิจัยเชื่อถือได้ โดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้กำหนดขนาดตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2561 ที่เล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม จำนวน 400 คน

2) วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบสองขั้นตอน (Two – stage sampling) โดยขั้นแรกใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) กำหนดขนาดของโรงเรียนเป็นตัวแปรแบ่งชั้นภูมิ โดยทำการสุ่มโรงเรียนขนาดเล็ก 1 โรงเรียน และขนาดกลาง 1 โรงเรียนในแต่ละเขต เป็นเขตกรุงเทพมหานคร สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ จากสำนักเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 และเขต 2 กรุงเทพมหานคร เขตละ 2 โรงเรียนรวมทั้งสิ้น 4 โรงเรียน และโรงเรียนในเขตปริมณฑลจากสำนักงานเขตพื้นที่ เขต 3 เขต 4 และเขต 6 เขตละ 2 โรงเรียนรวมเป็นโรงเรียนทั้งสิ้น 6 โรงเรียน จำนวนโรงเรียนทั้งหมดที่เป็นกลุ่มตัวอย่างรวม 10 โรงเรียน หลังจากนั้น โรงเรียนที่เป็นตัวแทนกลุ่มตัวอย่าง จะใช้การสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster random sampling) เพื่อเลือกตัวแทนห้องเรียนของระดับชั้น ระดับชั้นละ 2 ห้อง ดังนั้น โรงเรียนที่สุ่มได้จะมีประชากรตัวแทนเป็นห้องเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา 1-3 อย่างละ 2 ห้อง รวมทั้งสิ้น 60 ห้องเรียน ห้องละประมาณ 20 - 30 คน จากนั้นทำการเก็บข้อมูลจากนักเรียนทุกคนในห้องเรียนที่สุ่ม (คัดเลือกนักเรียนที่เล่นเกมออนไลน์และปัจจุบันยังเล่นอยู่โดยนักเรียนใช้เวลาเล่นเกมออนไลน์เป็นเวลาไม่เกิน 3 ชั่วโมงต่อวัน จำนวนวันในการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนไม่เกิน 5 วัน ต่อ 1 สัปดาห์ และเกรดเฉลี่ยสะสม ตั้งแต่ 2.5 ขึ้นไปจากข้อมูลซึ่งได้จากการตอบแบบสอบถาม)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้แบ่งตัวแปรที่ศึกษาดังนี้

ตัวแปรอิสระ/ตัวแปรสาเหตุ

1. กลุ่มลักษณะสถานการณ์ทางสังคม คือ ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านกลุ่มเพื่อน ปัจจัยด้านโรงเรียน

1.1 ปัจจัยสภาพแวดล้อมด้านครอบครัว ได้แก่

1.1.1 สัมพันธภาพในครอบครัว

1.1.2 การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว

1.2 ปัจจัยสภาพแวดล้อมด้านกลุ่มเพื่อน ได้แก่ อิทธิพลของเพื่อนในการเล่น
เล่นเกมออนไลน์

1.3 ปัจจัยสภาพแวดล้อมด้านโรงเรียน ได้แก่ กิจกรรมเหมาะสมที่
ร่วมกับโรงเรียน

2. กลุ่มจิตลักษณะเดิม ประกอบด้วยตัวแปร

2.1 ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน

2.2 สุขภาพจิต

3. กลุ่มจิตลักษณะตามสถานการณ์ ประกอบด้วยตัวแปร

3.1 เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

3.2 การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ ประกอบด้วยทักษะการวิเคราะห์ และ
ทักษะการประเมินสื่อ

ตัวแปรตาม

ปัจจัยเชิงผล ได้แก่ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของ
นักเรียน ประกอบด้วย พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการ
เล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบสอบถามให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยซึ่ง
เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

2. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกม
ออนไลน์อย่างเหมาะสม เพื่อนำมาเป็นแนวทางและสร้างแบบสอบถามตามลักษณะที่ต้องการจะ
วัดโดยให้สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

3. สร้างเครื่องมือในการวิจัย จากข้อมูลที่ได้การดำเนินการในขั้นตอนที่ 1-2 มาทำการสร้างมาตรวัดตัวแปรอิสระต่าง ๆ ทั้งหมด รวมถึงตัวแปรตามที่เป็นตัวแปรพฤติกรรมกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ในรูปแบบการกระทำ เป้าหมาย บริบท และระยะเวลา โดยปรับข้อความให้สอดคล้องกับเนื้อหาสาระตามที่ได้จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ได้สร้างแบบสอบถามเพื่อวัดตัวแปรพฤติกรรมกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมตามลักษณะที่ต้องการจะวัดโดยให้สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการด้วยเพื่อใช้ในการสอบถามสำหรับนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามในตอนที่ 1 ว่าเคยเล่นเกมเพื่อนำข้อมูลส่วนนี้ไปใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยระยะที่ 2

4. ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่สร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ หลังจากนั้นทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษา แล้วนำไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อดูความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ ความเหมาะสมในการเรียงข้อคำถามหลักและคำถามรอง จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน จากนั้นนำข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิไปปรับปรุงแบบสอบถามผู้วิจัยใช้เกณฑ์ดัชนีวัดค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruency Index: IOC) เท่ากับ 0.80 ขึ้นไป ซึ่งถือว่ามีความสอดคล้องกับเนื้อหา (ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ. 2550) ได้แบบสอบถามที่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยสามารถนำไปใช้ได้แล้วจัดพิมพ์เป็นต้นฉบับ

5. นำแบบสอบถามข้างต้น ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา (ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง) รวมทั้งสิ้นจำนวน 100 ชุด แล้วนำผลการทดลองใช้มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. 2528: 170-171) โดยค่าความเชื่อมั่นมากกว่า 0.71 และหาค่าหาค่าอำนาจจำแนกโดยหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับเป็นคุณภาพรายข้อ (Item-Total Correlation) หรือค่า r โดยมีเกณฑ์ว่า ค่า r ควรมีค่ามากกว่า 0.20 ขึ้นไป

6. นำเครื่องมือไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ของเครื่องมือวัดตัวแปรต่าง ๆ ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์เชิงการวัดระหว่างตัวแปรแฝงกับตัวแปรสังเกต กำหนดให้ตัวบ่งชี้ในแต่ละด้านของตัวแปรแฝงมีความสัมพันธ์เฉพาะกับตัวแปรแฝงในด้านนั้นๆ การตรวจสอบความ

เที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง พิจารณาจากความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยเทียบกับเกณฑ์ดัชนีที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดล (Schumacker & Lomax, 2004: 82; Kline, 2005; Hair; et al. 2010) ดังตาราง 1

ตาราง 1 เกณฑ์ของค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดล ตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์

สถิติ	เกณฑ์การพิจารณา
Chi-square (χ^2)	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$)
χ^2/df	< 3.00
CFI	> .90
GFI	> .90
NFI	> .90
RMSEA	< .08

หากค่าสถิติที่คำนวณได้ไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด จำเป็นต้องมีการปรับโมเดล โดยอาศัยเหตุผลเชิงทฤษฎีและค่าดัชนีปรับแต่งโมเดล (Model modification indices) จนกว่าจะได้โมเดลที่มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์และมีค่าสถิติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ข้างต้น สำหรับค่าไค-สแควร์ (χ^2) มีข้อยกเว้นที่อาจมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมาก แม้โมเดลจะสอดคล้องกลมกลืนแล้วก็ตาม (Schumacker & Lomax. 2004: 100) นอกจากนี้ผู้วิจัยได้พิจารณาอัตราส่วนระหว่างอัตราส่วนไค-สแควร์ต่อองศาอิสระ

$\left(\frac{\chi^2}{df}\right) < 3$ ร่วมด้วย (Kline, 2005) เนื่องจากค่าไค-สแควร์ มีความแปรผันไปตามขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ถ้าขนาดของกลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่ ค่าไค-สแควร์ มีแนวโน้มที่จะมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงในการวัด (Construct reliability and validity) ตรวจสอบคุณภาพของตัวบ่งชี้ว่าตัวแปรสังเกตของตัวแปรแฝงมีความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรงในการวัดตัวแปรแฝงโดยคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝง (Construct reliability: CR) เกณฑ์การพิจารณาหากมีค่ามากกว่า 0.70 แสดงว่า ตัวแปรสังเกตของตัวแปรแฝงมีความเชื่อมั่นในการวัดตัวแปรแฝงหรือตัวแปรสังเกตมีความสัมพันธ์เฉพาะกับตัวแปรแฝงในด้านที่ตัวแปรสังเกตนั้นจะวัด (Hair et al., 2010: 710) และคำนวณหาค่าเฉลี่ยความแปรปรวนของตัวบ่งชี้ที่ตัวแปรแฝงสามารถอธิบายได้ (Average variance extracted: AVE)

เกณฑ์การพิจารณา ควรมีค่ามากกว่า 0.50 (Fornell & Larcker, 1981) แต่ถ้าค่า AVE น้อยกว่า 0.50 ควรพิจารณาหลักฐานอื่น คือ พิจารณาค่าความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝง ต้องมีค่ามากกว่า 0.70 และ/หรือพิจารณาค่านำหนักองค์ประกอบ โดยต้องมีนัยสำคัญทางสถิติ (Ping, 2009)

เครื่องมือที่ใช้วัดตัวแปรในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยแบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปที่เป็นข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน เป็นแบบสอบถามเพื่อทราบข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยคำถาม 15 ข้อ สอบถามในเรื่องเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษาของนักเรียน เกรดเฉลี่ยสะสม สถานที่พักอาศัย สถานภาพของบิดา-มารดา สัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียน เล่นเกมออนไลน์ที่ชอบเล่นบ่อยที่สุด เล่นเกมออนไลน์จากแหล่งใดมากที่สุด ช่วงเวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ จำนวนการเล่นเกมนออนไลน์ที่วันใน 1 สัปดาห์ ที่ชั่วโมงใน 1 วัน วันละกี่ครั้ง ตลอดจนระยะเวลาการเล่นเกมนออนไลน์เฉลี่ยต่อครั้ง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เป็นแบบสอบถามวัดเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ซึ่งผู้วิจัยใช้แนวทางการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของหนังสือ รู้เท่าทันสื่อ ICT ของ มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ และแผนงานสื่อสร้างสุขภาวะเยาวชน (อ้างถึงใน ศรีดา ตันทะอธิพานิช และคณะ, 2554) และหลักของพฤติกรรมของคนดีที่เก่งตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในเรื่องการเป็นคนที่ไม่เบียดเบียนตนเอง (ดูเจเดือน พันธุมนาวิณ และอัมพร ม้าคอง, 2547: 27-29) มาเป็นหลักในการวัดและพัฒนาเครื่องมือโดยกำหนดให้แบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ เป็นคำถามปลายเปิด สอบถามความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ที่ให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นตามความรู้สึกที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยแบบสอบถามเป็นแบบวัดประเภทมาตรประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตร 6 ระดับ ได้แก่ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย ซึ่งการตรวจให้คะแนนสำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้ามกัน ส่วนที่วัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมทักษะจำนวน 15 ข้อ และส่วนที่วัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย จำนวน 12 ข้อ

สำหรับนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้มาก แสดงว่ามีพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์เหมาะสมมากแบ่งเป็นพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย

ตัวอย่างข้อคำถาม พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมทักษะ เช่น

1. ในการเล่นเกมออนไลน์ นักเรียนเข้าใจและแยกแยะได้ว่าตัวละครในเกมออนไลน์นั้นแตกต่างจากความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้

.....

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

2. บทเรียนที่ได้รับหลังจากเล่นเกมออนไลน์แต่ละครั้ง นักเรียนมีการเปรียบเทียบวิธีการเล่นในแต่ละครั้งและพยายามที่จะแก้ไขจุดบกพร่องที่ทำให้แพ้คู่ต่อสู้

.....

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

ตัวอย่างข้อคำถาม พฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย เช่น

1. นักเรียนมักแอบเล่นเกมออนไลน์ในช่วงเวลาพักที่ตนเองต้องเข้านอนแล้ว

.....

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

2. บ่อยครั้งที่นักเรียนตื่นสายเพราะเล่นเกมออนไลน์จนดึก

.....

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

ในการตรวจสอบและหาคุณภาพแบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม มีการนำไปทดลองใช้เพื่อตรวจสอบคุณภาพเป็นรายข้อ พบว่า มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง 0.012-0.673 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.819 และทำการตรวจสอบโดยพิจารณาแยกพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมออกเป็น 2 องค์ประกอบ พบว่า องค์ประกอบแรกคือ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง 0.474-0.673 และมีค่าความเชื่อมั่น 0.894 ส่วนองค์ประกอบที่ 2 พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย ค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง 0.012-0.511 และมีค่าความ

เชื่อมั่น 0.687 สำหรับข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่า 0.20 ผู้วิจัยจึงได้พิจารณาตัดข้อคำถามออก หลังจากนั้นนำไปเก็บข้อมูลจริง พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.224-0.561 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.806 และเมื่อแยกเป็น 2 องค์ประกอบ พบว่าองค์ประกอบแรกคือ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง 0.315-0.561 และมีค่าความเชื่อมั่น 0.827 ส่วนองค์ประกอบที่ 2 พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย ค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง 0.224-0.557 และมีค่าความเชื่อมั่น 0.687 และทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม 2 องค์ประกอบ พบว่า แบบจำลองพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมยังไม่สอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้พิจารณาตัดข้อคำถามที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบน้อย รวมถึงข้อคำถามที่มีความซ้ำซ้อนกับข้อคำถามอื่นๆ โดยตัดออกทีละข้อคำถาม จนแบบจำลองดังกล่าวมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาได้จากค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของแบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ได้แก่ $\chi^2 = 32.39$, $df = 26$, $P\text{-value} = 0.18$, $CFI = 0.99$, $GFI = 0.98$, $TLI = 0.99$, $RMSEA = 0.025$ พบว่า ดัชนีความสอดคล้องกลมกลืนทุกตัวผ่านเกณฑ์ ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าแบบจำลองพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ มีค่าความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝง $CR = 0.72$ และ $AVE = 0.34$ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย มีค่าความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝง $CR = 0.71$ และ $AVE = 0.39$ แสดงว่าข้อคำถามหรือตัวแปรสังเกตมีความสัมพันธ์เฉพาะกับตัวแปรแฝงในด้านที่ตัวแปรสังเกตนั้นจะวัด สำหรับค่าน้ำหนักองค์ประกอบของข้อคำถามรายข้ออยู่ระหว่าง 0.50-0.66 ดังนั้น แบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมีจำนวนข้อคำถามเดิมจำนวนรวม 27 ข้อ ปรับใหม่ลดลงจำนวน 9 ข้อ คงเหลือข้อคำถามจำนวน 18 ข้อ เป็นส่วนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะจำนวน 12 ข้อ และเป็นส่วนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยจำนวน 6 ข้อ

ตอนที่ 3 มาตรวัดเกี่ยวกับตัวแปรอิสระที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม จำนวน 8 ชุด ดังนี้

ชุดที่ 1 แบบวัดสัมพันธภาพในครอบครัว

ชุดที่ 2 แบบวัดการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว

ชุดที่ 3 แบบวัดอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์

ชุดที่ 4 แบบวัดกิจกรรมที่เหมาะสมของโรงเรียน

ชุดที่ 5 แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน

ชุดที่ 6 แบบวัดสุขภาพจิต

ชุดที่ 7 แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

ชุดที่ 8 แบบวัดการรู้เท่าทันเกมออนไลน์

เครื่องมือดังกล่าวมีรายละเอียดการสร้าง เกณฑ์การให้คะแนน และการหาคุณภาพเครื่องมือดังนี้

1. **แบบวัดสัมพันธภาพในครอบครัว** ผู้วิจัยใช้แบบวัดซึ่งคัดมาจากแบบวัดของดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2536) ในส่วนที่วัดการรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับคู่สมรส และฉบับที่วัดความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนและผู้ปกครอง จำนวน 11 ข้อ และในส่วนของวัดการทำงานร่วมกันในครอบครัว ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดซึ่งคัดมาจากแบบวัดของสมิธ วุฒิสวัสดิ์ (2552) จำนวน 5 ข้อ โดยให้เป็นไปตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัวแปรนี้ โดยลักษณะของแบบวัดเป็นแบบวัดประเภทมาตราประเมิณรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตรา 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งการตรวจให้คะแนนสำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุด ได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้ามกัน

สำหรับนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้มาก แสดงว่านักเรียนเป็นผู้ที่รับรู้ว่าคุณภาพมีความสัมพันธ์ในด้านนั้น ๆ มาก

2. แบบวัดการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว ผู้วิจัยสร้างแบบวัดขึ้นใหม่ โดยให้เป็นไปตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัวแปรนี้ จำนวน 15 ข้อ โดยลักษณะของแบบวัดประเภทมาตราปรมาณรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตรา 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งการตรวจให้คะแนนสำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน

สำหรับนักเรียนที่คะแนนจากแบบวัดนี้มาก แสดงว่านักเรียนเป็นผู้ที่รับรู้ตัวตนเองได้รับการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์มาก

ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น

1. ผู้ปกครองให้เล่นเกมออนไลน์ได้หลังจากที่ทำการบ้าน

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

2. ผู้ปกครองกำหนดเวลาการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนโดยกำหนดกติการ่วมกันกับนักเรียน

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

ในการตรวจสอบและหาคุณภาพแบบวัดการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว มีการนำไปทดลองใช้เพื่อตรวจสอบคุณภาพเป็นรายข้อ พบว่า มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง 0.197-0.681 สำหรับข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่า 0.20 ผู้วิจัยจึงได้พิจารณาตัดข้อคำถามออก และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.865 หลังจากนั้นนำไปเก็บข้อมูลจริง มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.369-0.681 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.876 และทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว พบว่า แบบจำลองการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัวยังไม่สอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้พิจารณาตัดข้อคำถามที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบน้อย รวมถึงข้อคำถามที่มีความซ้ำซ้อนกับข้อคำถามอื่นๆ โดยตัดออกทีละข้อคำถามจนแบบจำลองดังกล่าวมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาได้จากค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของแบบวัดการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว

ได้แก่ $\chi^2 = 5.71$, $df = 5$, $P\text{-value} = 0.33$, $CFI = 1.00$, $GFI = 0.99$, $TLI = 1.00$, $RMSEA = 0.019$ พบว่า ดัชนีความสอดคล้องกลมกลืนทุกตัวผ่านเกณฑ์ ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าแบบจำลองการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัวมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว มีความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝง $CR = 0.82$ และ $AVE = 0.48$ แสดงว่าข้อคำถามหรือตัวแปรสังเกตมีความสัมพันธ์เฉพาะกับตัวแปรแฝงในด้านที่ตัวแปรสังเกตนั้นจะวัด สำหรับค่าน้ำหนักองค์ประกอบของข้อคำถามรายชื่ออยู่ระหว่าง 0.56-0.81 ดังนั้น แบบวัดการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัวมีจำนวนข้อคำถาม 15 ข้อปรับใหม่ ลดลงจำนวน 5 ข้อ คงเหลือข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ

3. แบบวัดอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมออนไลน์ ผู้วิจัยสร้างแบบวัดขึ้นใหม่ตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัวแปรนี้ จำนวน 9 ข้อ โดยลักษณะของแบบวัดแบบวัดประเภทมาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตร 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งการตรวจให้คะแนนสำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้ามกัน

สำหรับนักเรียนที่คะแนนจากแบบวัดนี้มาก แสดงว่านักเรียนเป็นผู้ที่รับรู้ของตนเองได้รับอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมออนไลน์มาก

ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น

1. นักเรียนเล่นเกมออนไลน์ตามเพื่อน

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

2. นักเรียนเลือกเล่นเกมออนไลน์ที่กำลังเป็นที่นิยมในกลุ่มเพื่อน ๆ เช่น เกม ROV เป็นต้น

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

ในการตรวจสอบและหาคุณภาพแบบวัดอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมออนไลน์ มีการนำไปทดลองใช้เพื่อตรวจสอบคุณภาพเป็นรายชื่อ พบว่า มีค่าอำนาจจำแนกรายชื่อระหว่าง 0.074-0.512 สำหรับข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่า 0.20 ผู้วิจัยจึงได้พิจารณาตัดข้อ

คำถามออก และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.796 หลังจากนั้นนำไปเก็บข้อมูลจริง มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.490-0.634 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.782 และทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนอนไลน์พบว่า แบบจำลองอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนอนไลน์ยังไม่สอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้พิจารณาตัดข้อคำถามที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบน้อย รวมถึงข้อคำถามที่มีความซ้ำซ้อนกับข้อคำถามอื่นๆ โดยตัดออกทีละข้อคำถาม จนแบบจำลองดังกล่าวมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาได้จากค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของแบบวัดอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนอนไลน์ ได้แก่ $\chi^2 = 1.39$, $df = 2$, $P\text{-value} = 0.50$, $CFI = 1.00$, $GFI = 1.00$, $TLI = 1.00$, $RMSEA = 0.000$ พบว่า ดัชนีความสอดคล้องกลมกลืนทุกตัวผ่านเกณฑ์ ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าแบบจำลองอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนอนไลน์มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนอนไลน์ มีค่าความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝง $CR = 0.78$ และ $AVE = 0.47$ แสดงว่าข้อคำถามหรือตัวแปรสังเกตมีความสัมพันธ์เฉพาะกับตัวแปรแฝงในด้านที่ตัวแปรสังเกตนั้นจะวัด สำหรับค่าน้ำหนักองค์ประกอบของข้อคำถามรายข้ออยู่ระหว่าง 0.59-0.80 ดังนั้น แบบวัดอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนอนไลน์มีจำนวนข้อคำถามเดิม 9 ข้อ ปรับใหม่ลดลงจำนวน 4 ข้อ คงเหลือข้อคำถามจำนวน 5 ข้อ

4. แบบวัดกิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียน ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้แบบวัดการมีประสบการณ์เข้าร่วมกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ของวรทัศน์ วัฒนชีวินปกรณ์ (2555) เป็นแนวทางในการสร้างแบบวัด โดยให้เป็นไปตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัวแปรนี้ ลักษณะของแบบวัดเป็น 2 ส่วน จำนวน 15 ข้อ ส่วนแรก ให้นักเรียนรายงานว่าได้เข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนมากน้อยเพียงใด โดยลักษณะของแบบวัดแบบวัดประเภทมาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตร 6 ระดับ ตั้งแต่ “มากที่สุด” ถึง “น้อยที่สุด” และส่วนที่สอง ให้นักเรียนรายงานว่าได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมหนึ่งมากน้อยเพียงใด แบบวัดเป็นชนิดมาตราประเมินรวมค่า 6 ระดับ คือ ระดับจาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งการตรวจจะให้คะแนนผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน

สำหรับนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้มาก แสดงว่านักเรียนเป็นผู้มีกิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียนมาก

ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น

1. (ก) นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมด้านวิชาการที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น

.....
 มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

(ข) การได้เข้าร่วมกิจกรรมด้านวิชาการดังกล่าวในข้อ (ก) ทำให้นักเรียนได้เพิ่มพูน
 ความรู้มากขึ้น

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

2. (ก) นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมประกวดกองเชียร์ในงานกีฬาสีที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น

.....
 มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

(ข) การได้เข้าร่วมกิจกรรมประกวดกองเชียร์ในงานกีฬาสีดังกล่าวในข้อ (ก) ทำให้
 นักเรียนได้ฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

ในการตรวจสอบและหาคุณภาพแบบวัดกิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียน มีการนำไปทดลองใช้เพื่อตรวจสอบคุณภาพเป็นรายข้อ พบว่า มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง 0.417-0.786 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.957 หลังจากนั้นนำไปเก็บข้อมูลจริง มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.427-0.718 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.947 และทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดกิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียน พบว่า แบบจำลองกิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียนยังไม่สอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้พิจารณาตัดข้อคำถามที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบน้อย รวมถึงข้อคำถามที่มีความซ้ำซ้อนกับข้อคำถามอื่นๆ โดยตัดออกทีละข้อคำถาม จนแบบจำลองดังกล่าวมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาได้จากค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของแบบวัดกิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียน ได้แก่ $\chi^2 = 6.03$, $df = 5$, $P\text{-value} = 0.30$, $CFI = 1.00$, $GFI = 0.99$, $TLI = 1.00$, $RMSEA = 0.023$ พบว่า ดัชนีความสอดคล้องกลมกลืนทุกตัวผ่านเกณฑ์ ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าแบบจำลองกิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียนมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยกิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับ

โรงเรียน มีค่าความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝง $CR = 0.81$ และ $AVE = 0.46$ แสดงว่าข้อคำถามหรือตัวแปรสังเกตมีความสัมพันธ์เฉพาะกับตัวแปรแฝงในด้านที่ตัวแปรสังเกตนั้นจะวัด สำหรับค่าน้ำหนักองค์ประกอบของข้อคำถามรายข้ออยู่ระหว่าง 0.64-0.73 ดังนั้น แบบวัดกิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียนมีจำนวนข้อคำถามข้อคำถามเดิม 15 ข้อปรับใหม่ลดลงจำนวน 5 ข้อ คงเหลือข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ

5. แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน ผู้วิจัยใช้แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน ซึ่งคัดมาจากแบบวัดของดวงเดือน พันธุมนาวิน, งามตา วณิชทานนท์ และคณะ (2536) จำนวน 10 ข้อ โดยให้เป็นไปตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัวแปรนี้ โดยลักษณะของแบบวัดแบบวัดประเภทมาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตรา 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งการตรวจให้คะแนนสำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้ามกัน

สำหรับนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้มาก แสดงว่านักเรียนเป็นผู้มีลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนมาก

ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น

1. นักเรียนมักจะเตรียมสิ่งของที่ต้องนำไปเรียนให้เสร็จในกลางคืน เพื่อจะได้ไม่เสียเวลาในตอนเช้าวันรุ่งขึ้น

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

2. นักเรียนไม่ชอบสอบตก จึงขยันทูหนังสือเรียน

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

ในการตรวจสอบและหาคุณภาพแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน มีการนำไปทดลองใช้เพื่อตรวจสอบคุณภาพเป็นรายข้อ พบว่า มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง 0.180-0.716 สำหรับข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่า 0.20 ผู้วิจัยจึงได้พิจารณาตัดข้อคำถามออก และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.784 หลังจากนั้นนำไปเก็บข้อมูลจริง มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.232-0.684 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.751 และทำการ

ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน พบว่าแบบจำลองลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนยังไม่สอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้พิจารณาตัดข้อคำถามที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบน้อย รวมถึงข้อคำถามที่มีความซ้ำซ้อนกับข้อคำถามอื่นๆ โดยตัดออกที่ละข้อคำถาม จนแบบจำลองดังกล่าวมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาได้จากค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน ได้แก่ $\chi^2 = 3.37$, $df = 2$, $P\text{-value} = 0.18$, $CFI = 1.00$, $GFI = 1.00$, $TLI = 0.99$, $RMSEA = 0.041$ พบว่า ดัชนีความสอดคล้องกลมกลืนทุกตัวผ่านเกณฑ์ ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าแบบจำลองลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน มีค่าความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝง $CR = 0.71$ และ $AVE = 0.38$ แสดงว่าข้อคำถามหรือตัวแปรสังเกตมีความสัมพันธ์เฉพาะกับตัวแปรแฝงในด้านที่ตัวแปรสังเกตนั้นจะวัด สำหรับค่าน้ำหนักองค์ประกอบของข้อคำถามรายข้ออยู่ระหว่าง 0.54-0.71 ดังนั้น แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนมีจำนวนข้อคำถามเดิม 10 ข้อ ปรับใหม่ลดลงจำนวน 2 ข้อ คงเหลือข้อคำถามจำนวน 8 ข้อ

6. แบบวัดสุขภาพจิต ผู้วิจัยใช้แบบวัดสุขภาพจิต ซึ่งคัดมาจากแบบวัดของดวงเดือน พันธุมนาวิน, งามตา วรินทร์านนท์ และคณะ (2536) จำนวน 13 ข้อ โดยให้เป็นไปตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัวแปรนี้ โดยลักษณะของแบบวัดเป็นแบบวัดประเภทมาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตรา 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” การตรวจให้คะแนนสำหรับข้อความทางลบผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 1 คะแนน จริงได้ 2 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 3 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 4 คะแนน ไม่จริงได้ 5 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 6 คะแนน

สำหรับนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้มาก แสดงว่านักเรียนเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีมาก

มาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตร 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งการตรวจให้คะแนนสำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน สำหรับข้อความทางลบจะได้คะแนนในทางตรงข้ามกัน

สำหรับนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้มาก แสดงว่านักเรียนเป็นผู้มีเจตคติที่ดีในการเล่นเกมนอนไลน์มาก

ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น

1. นักเรียนคิดว่าการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมนั้นเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ ไม่ทำให้เกิดผลเสียกับนักเรียน

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

2. นักเรียนเห็นว่าการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมสามารถทำให้ตนเองเป็นคนช่างสังเกตและมีปฏิภาณไหวพริบดีขึ้น

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

ในการตรวจสอบและหาคุณภาพแบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม มีการนำไปทดลองใช้เพื่อตรวจสอบคุณภาพเป็นรายข้อ พบว่า มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง 0.305-0.609 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.799 หลังจากนั้นนำไปเก็บข้อมูลจริง มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.294-0.504 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.740 และทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม พบว่า แบบจำลองเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมยังไม่สอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้พิจารณาตัดข้อคำถามที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบน้อย รวมถึงข้อคำถามที่มีความซ้ำซ้อนกับข้อคำถามอื่นๆ โดยตัดออกทีละข้อคำถาม จนแบบจำลองดังกล่าวมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาได้จากค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของแบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ได้แก่ $\chi^2 = 0.48$, $df = 2$, $P\text{-value} = 0.79$, $CFI = 1.00$, $GFI = 1.00$, $TLI = 1.00$, $RMSEA = 0.000$ พบว่า ดัชนีความสอดคล้องกลมกลืนทุกตัวผ่านเกณฑ์ ดังนั้น จึง

สรุปได้ว่าแบบจำลองเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม มีความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝง $CR = 0.69$ และ $AVE = 0.39$ แสดงว่าข้อคำถามหรือตัวแปรสังเกตมีความสัมพันธ์เฉพาะกับตัวแปรแฝงในด้านที่ตัวแปรสังเกตนั้นจะวัด สำหรับค่าน้ำหนักองค์ประกอบของข้อคำถามรายข้ออยู่ระหว่าง 0.36-0.82 ดังนั้น แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมีจำนวนข้อคำถามเดิม 12 ข้อ ปรับใหม่ลดลงจำนวน 4 ข้อ คงเหลือข้อคำถามจำนวน 8 ข้อ

8. แบบวัดการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ขึ้นเองโดยใช้แนวทางการสร้างข้อคำถามจากแบบวัดตามโครงสร้างของการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาของประจันบาน และอนุชา กอนพ่วง (2555) โดยงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามให้เป็นไปตามขอบเขตเนื้อหาและนิยามปฏิบัติการของตัวแปรนี้จำนวน 11 ข้อ โดยลักษณะของแบบวัดแบบวัดประเภทมาตราประเมินรวมค่า (Summated Rating Scale) มีมาตร 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งการตรวจให้คะแนนสำหรับข้อความทางบวกผู้ที่ตอบ จริงที่สุดได้ 6 คะแนน จริงได้ 5 คะแนน ค่อนข้างจริง ได้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่จริงได้ 3 คะแนน ไม่จริงได้ 2 คะแนน ไม่จริงเลยได้ 1 คะแนน

สำหรับนักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดนี้มาก แสดงว่านักเรียนเป็นผู้มีรู้เท่าทันเกมออนไลน์มาก

ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น

1. นักเรียนสามารถแยกแยะข้อดี และข้อเสียของการเล่นเกมออนไลน์ได้เป็นอย่างดี

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

2. นักเรียนจะไม่เล่นเกมออนไลน์จนทำให้รู้สึกว่าร่างกายมีความอ่อนล้าและเพลีย

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

ในการตรวจสอบและหาคุณภาพแบบวัดการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ มีการนำไปทดลองใช้เพื่อตรวจสอบคุณภาพเป็นรายข้อ พบว่า มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง 0.322-0.760 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.878 หลังจากนั้นนำไปเก็บข้อมูลจริง มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.443-0.734 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.891 และทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ 2 องค์ประกอบ พบว่า แบบจำลองการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ยังไม่สอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้พิจารณาตัดข้อคำถามที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบน้อย รวมถึงข้อคำถามที่มีความซ้ำซ้อนกับข้อคำถามอื่นๆ โดยตัดออกทีละข้อคำถาม จนแบบจำลองดังกล่าวมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาได้จากค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของแบบวัดการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ ได้แก่ $\chi^2 = 15.91$, $df = 8$, $P\text{-value} = 0.04$, $CFI = 0.99$, $GFI = 0.99$, $TLI = 0.99$, $RMSEA = 0.050$ พบว่า ดัชนีความสอดคล้องกลมกลืนเกือบทุกตัวผ่านเกณฑ์ สำหรับค่าไค-สแควร์ (χ^2) มีข้อยกเว้นที่อาจมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมาก แม้โมเดลจะสอดคล้องกลมกลืนแล้วก็ตาม ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าแบบจำลองการรู้เท่าทันเกมออนไลน์มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ ประกอบด้วย ทักษะการวิเคราะห์ มีค่าความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝง $CR = 0.79$ และ $AVE = 0.55$ และทักษะการประเมินสื่อ มีค่าความเชื่อมั่นของตัวแปรแฝง $CR = 0.80$ และ $AVE = 0.58$ แสดงว่าข้อคำถามหรือตัวแปรสังเกตมีความสัมพันธ์เฉพาะกับตัวแปรแฝงในด้านที่ตัวแปรสังเกตนั้นจะวัด สำหรับค่าน้ำหนักองค์ประกอบของข้อคำถามรายข้ออยู่ระหว่าง 0.62-0.85 ดังนั้น แบบวัดการรู้เท่าทันเกมออนไลน์นี้มีจำนวนข้อคำถามเดิม 11 ข้อ ปรับใหม่ลดลงจำนวน 5 ข้อ คงเหลือข้อคำถามจำนวน 6 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ทำหนังสือแนะนำตัวเพื่อขอความร่วมมือและขออนุญาตในการเก็บข้อมูล จากคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังโรงเรียนมัธยมศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง และแจกเอกสารขออนุญาตผู้ปกครองและครูประจำชั้นของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อเก็บข้อมูลในการวิจัย

2. นำจดหมายจากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยไปยังโรงเรียนกลุ่มเป้าหมาย เมื่อได้รับอนุญาตให้เก็บข้อมูลจากโรงเรียนแต่ละแห่งแล้ว ผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บข้อมูล โดยประสานงานกับผู้บริหารหรือเจ้าหน้าที่

ที่เกี่ยวข้องเพื่อเก็บข้อมูลและนัดหมายวันเวลาการเก็บข้อมูล อีกทั้งต้องแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย และชี้แจงรายละเอียดของแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบ ในการเก็บข้อมูล

3. เก็บรวบรวมแบบสอบถามและนำมาตรวจสอบความถูกต้องโดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ และตรวจสอบข้อมูลให้ตรงตามข้อตกลงของการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมลิสเรล เพื่อเตรียมการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาได้จากแบบสอบถาม ด้วยการนำมาประมวลผลซึ่งใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูล โดยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อให้ทราบลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และลักษณะการแจกแจงของตัวแปร โดยการนำมาแจกแจงความถี่ (Frequency) และแสดงผลเป็นค่าร้อยละ (Percentage) หาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. การวิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติอนุมาน (Inferential Statistics) เพื่อทดสอบสมมติฐานของการวิจัย

2.1 ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการวิเคราะห์แบบจำลองโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ได้แก่ การแจกแจงแบบปกติ (Normal distribution) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) ค่าสถิติทดสอบไค-สแควร์ (χ^2) และค่านัยสำคัญทางสถิติของสถิติทดสอบไค-สแควร์ ทดสอบว่าตัวแปรสังเกตที่ศึกษาในรูปแบบความสัมพันธ์มีการแจกแจงเป็นแบบโค้งปกติหรือไม่ โดยพิจารณาจากผลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของทั้งค่าความเบ้และความโด่ง ถ้าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติแสดงว่าตัวแปรมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติและความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้องไม่เกิดปัญหาภาวะร่วมเส้นตรง (Multicollinearity) โดยตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ในกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเกณฑ์ความเหมาะสมของข้อมูลที่จะนำไปใช้ในการวิเคราะห์สมการโครงสร้างเชิงเส้น ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรไม่ควรสูงกว่า 0.85 (Kline, 2005: 56) เนื่องจากจะทำให้เกิดปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity)

2.2 การวิเคราะห์หิวเคราะห์สถิติโดยการวิเคราะห์อิทธิพลเชิงสาเหตุ (Path analysis) เพื่อศึกษา ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ อย่างเหมาะสม โดยใช้การวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ตรวจสอบความสอดคล้องของ กลมกลืนระหว่างโมเดลตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ทำการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวมของตัวแปรสาเหตุ ซึ่งใช้การประมาณค่าพารามิเตอร์ด้วยวิธี ความน่าจะเป็นสูงสุด (Maximum Likelihood Estimates : ML) เพื่อการวิเคราะห์โมเดลตาม สมมติฐานที่กำหนด มีค่าสถิติสำคัญที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลตาม สมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดังนี้

2.2.1 สถิติไค-สแควร์ (Chi-Square: χ^2 - test)

2.2.2 ดัชนีอัตราส่วนไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-Square Ratio)

2.2.3 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index: CFI)

2.2.4 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index: GFI)

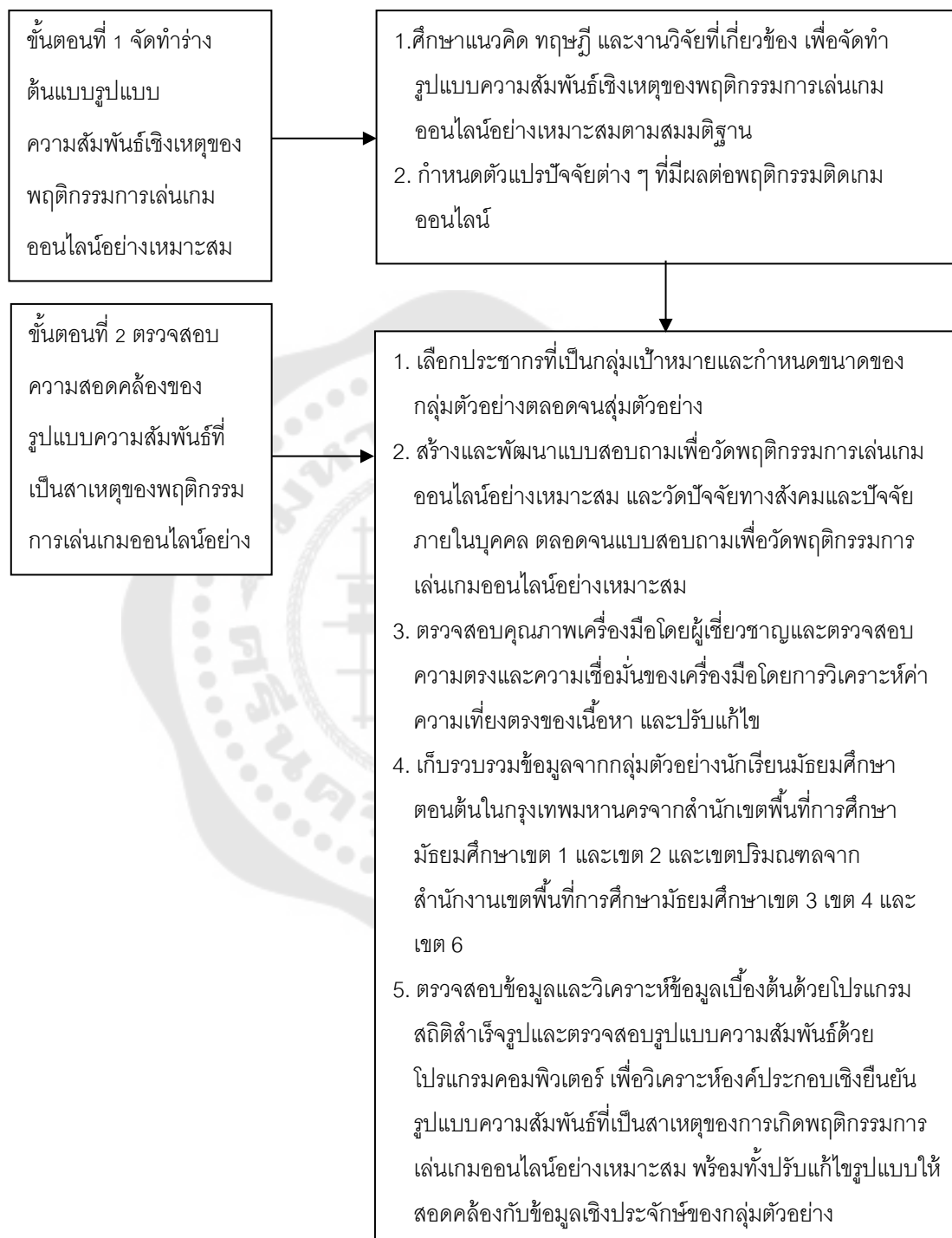
2.2.5 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนไม่อิงเกณฑ์ (Non-normed fit index: NNFI or TLI)

2.2.6 ดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความแตกต่างโดยประมาณ (Root Mean Squared Error of Approximation: RMSEA)

จากค่าสถิติข้อ 2.2.1 ถึง 2.2.6 ที่ใช้ตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดล ตามสมมติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2.3 นำเสนอค่าอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวม ของตัวแปรที่ส่งผล ต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยระยะที่ 1



ภาพประกอบ 6 สรุปขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย ในระยะที่ 1

การวิจัยระยะที่ 2: การศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

การวิจัยในระยะที่ 2 ใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมเพื่อทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมที่เล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมให้มากขึ้นจากเดิม โดยผู้วิจัยคาดหวังว่าโปรแกรมห้ดังกล่าวจะช่วยทำให้มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น โดยมีการดำเนินการตามขั้นตอนวิจัยดังนี้

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย

สำหรับกลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เหมาะสมเพิ่มมากขึ้น เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ โดยมีคุณสมบัติเบื้องต้นคือต้องเป็นนักเรียนที่เล่นเกมออนไลน์ใช้เวลาการเล่นเกมออนไลน์ต่อเนื่องโดยไม่หยุดพักเป็นเวลาไม่เกิน 3 ชั่วโมงต่อวัน และจำนวนวันในการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนไม่เกิน 5 วัน ต่อ 1 สัปดาห์ และเกรดเฉลี่ยสะสม ตั้งแต่ 2.5 ขึ้นไป ได้จากการวิจัยระยะที่ 1 พบว่ามี 2 โรงเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมอยู่ในระดับต่ำในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 เป็นโรงเรียนมัธยมสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาปทุมธานี เขตการศึกษา 4

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2561 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เขต 4 ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบ 2 ขั้นตอน (Two-Stage Sampling) ดังนี้

ขั้นที่ 1 ทำการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ทั้ง 2 โรงเรียน โดยการเลือกห้องที่มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมอยู่ในระดับต่ำในช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ในแต่ละชั้นปี ปีละ 1 ห้อง รวมจำนวน 6 ห้องเรียน

ขั้นที่ 2 ทำการสุ่มตัวอย่างง่าย (Simple Random Sampling) 1 โรงเรียนเข้ากลุ่มทดลอง (โรงเรียน ก) และสุ่มอีก 1 โรงเรียนเข้ากลุ่มควบคุม (โรงเรียน ข) โดยเลือกนักเรียนที่

สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมจากทั้ง 2 โรงเรียนๆ ละ 40 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 80 คน โดยมีคุณสมบัติเบื้องต้นคือต้องเป็นนักเรียนที่เล่นเกมออนไลน์ใช้เวลาการเล่นเกมออนไลน์ต่อเนื่องโดยไม่หยุดพักเป็นเวลาไม่เกิน 3 ชั่วโมงต่อวัน และจำนวนวันในการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนไม่เกิน 5 วัน ต่อ 1 สัปดาห์ และเกรดเฉลี่ยสะสม ตั้งแต่ 2.5 ขึ้นไปซึ่งได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบธรรม และไม่เคยได้รับการฝึกอบรมเพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมาก่อน จากทั้ง 2 ห้องๆ ละ 40 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 80 คน การกำหนดขนาดตัวอย่างเป็นไปตามแนวคิดของไมเออร์สและแฮสเซน (Myres & Hassen, 2006) ที่แนะนำให้ทำการกำหนดกลุ่มผู้เข้าร่วมโปรแกรมระหว่าง 20-30 ต่อกลุ่มขึ้นไป เมื่อทำการคัดเลือกนักเรียนได้ตามเกณฑ์แล้ว แล้วสร้างข้อตกลงร่วมกัน และกำหนดเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อทำการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เพื่อให้มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับความรู้เกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ในห้องเรียน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยระยะที่ 2 นี้ประกอบด้วย

1. **ตัวแปรอิสระ (Independent Variable)** ได้แก่ ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ การได้รับ/ไม่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ที่ใช้กิจกรรมเพื่อฝึกปัจจัยที่สำคัญที่สุดจากการวิจัยระยะที่ 1 จำนวน 3 ตัวแปร ได้แก่ เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม สุขภาพจิต และการรู้เท่าทันเกมออนไลน์

2. **ตัวแปรตาม (Dependent variable)** ได้แก่ ตัวแปรพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียน ประกอบด้วย

2.1 พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ

2.2 พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย

แบบแผนการทดลอง

ในส่วนการวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research) ชนิดสองกลุ่ม ชนิดสองกลุ่ม มีกลุ่มทดลอง (Experiment Group) และกลุ่มควบคุม (Control Group) วัดก่อนและหลังทดลอง (The Randomized Pretest-Posttest Control Group Design) (Creswell, 2003: 170) ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ในในการวิจัยระยะที่ 1 โดยมีกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีลักษณะของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์โดยวัดจากการใช้เวลาการเล่นโดยไม่หยุดพักเป็นเวลาไม่เกิน 3 ชั่วโมงต่อวัน และ

จำนวนวันในการเล่นเกมนอนไลน์ของนักเรียนไม่เกิน 5 วัน ต่อ 1 สัปดาห์ เกรดเฉลี่ยสะสม ตั้งแต่ 2.5 ขึ้นไป และมีคะแนนพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมน้อย โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่สมัครใจเพื่อเข้าร่วมทดลองโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ ซึ่งแบบแผนการทดลองใช้กระบวนการเพื่อการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองอยู่ในเขตการศึกษาเดียวกัน ทั้งนี้เพื่อการควบคุมสภาพแวดล้อมของโรงเรียนให้เหมือนกันทั้งสองกลุ่ม และทำกิจกรรมได้ในช่วงเวลาเดียวกันของการเรียน การดำเนินการทดลองรวมทุกขั้นตอนประมาณ 8 สัปดาห์ โดยขอความอนุเคราะห์ในการใช้สถานที่ของโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อดำเนินการทดลองรูปแบบดังกล่าว โดยผู้วิจัยให้ความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนรายละเอียดเกี่ยวกับการดำเนินการทดลอง เพื่อให้ทางโรงเรียนเข้าใจในวิธีการของผู้วิจัยที่ดำเนินการทดลองกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกไว้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สำหรับการวิจัยในส่วนนี้มีเครื่องมือในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการวัดตัวแปร และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. **เครื่องมือที่ใช้ในการวัดตัวแปร** เป็นแบบสอบถาม ชุดเดียวกับแบบสอบถามในการวิจัยระยะที่ 1 ที่มีการสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือตามข้อมูลของการวิจัยในระยะที่ 1 แบ่งออกเป็น

- แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
- แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม
- แบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม
- แบบสอบถามสุขภาพจิต
- แบบสอบถามการรู้เท่าทันการเล่นเกมออนไลน์

2. **เครื่องมือที่ใช้ทดลอง** สำหรับการวิจัยนี้มีเครื่องมือหลักที่ใช้ในการทดลอง เป็นโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยมุ่งเน้นการใช้โปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งจะส่งผลไปสู่ตัวแปรตาม คือ ตัวแปรด้านพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยจากผลการวิจัยในระยะที่ 1 จะทำให้ทราบตัวทำนายทางจิตลักษณะและสถานการณ์ที่สำคัญบางประการที่อาจจะส่งผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของวัยรุ่นตอนต้นได้ ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดปทุมธานี โดยใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมจากตัวแปรจิตลักษณะจากผลจากตัวแปรเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมที่สำคัญในการวิจัยระยะที่ 1

จากผลการวิจัยระยะที่ 1 นั้นค้นพบตัวแปรที่สำคัญและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมทั้ง 2 องค์ประกอบ ดังนี้

1. พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ พบว่าตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรง คือ เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.29 นอกจากนี้ ยังพบตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อม คือ การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ กิจกรรมเหมาะสมที่ทำกับโรงเรียน การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว และอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมออนไลน์ มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.27, 0.12, 0.08 และ 0.05 ตามลำดับ

2. พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรง คือ สุขภาพจิต สัมพันธภาพในครอบครัว และเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.25, 0.25 และ 0.21 ตามลำดับ นอกจากนี้ ยังพบตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อม คือ การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ กิจกรรมเหมาะสมที่ทำกับโรงเรียน และการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.20, 0.09 และ 0.06 ตามลำดับ

จากผลการวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยได้เลือกตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงและมีค่าอิทธิพลมากต่อพฤติกรรมทั้ง 2 องค์ประกอบได้แก่ เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แต่ค่าอิทธิพลค่อนข้างน้อย จึงพิจารณาตัวแปรถัดไป ที่มีอิทธิพลทางตรงแค่ 1 องค์ประกอบ คือ สุขภาพจิต และพิจารณาตัวแปรที่มีค่าอิทธิพลโดยรวมสูงแต่มีอิทธิพลทางอ้อมกับพฤติกรรมทั้ง 2 องค์ประกอบ คือ การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ รวมเป็น 3 ตัวแปรที่มีอิทธิพลโดยรวมและอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมที่มากอยู่ในอันดับ ต้นๆ กว่าตัวแปรอื่นที่เหลือ คือ กิจกรรมเหมาะสมที่ทำกับโรงเรียน การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว และอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมออนไลน์ ผู้วิจัยจึงได้นำแค่ 3 ตัวแปร ได้แก่ เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม สุขภาพจิต และการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ มาเป็นเทคนิคในการปรับพฤติกรรมในครั้งนี้ โดยนำมาใช้ในการออกแบบและพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์คือพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมนั้น มีการเปลี่ยนแปลงในระยะยาวและคงทนถาวร ซึ่งในงานวิจัยส่วนนี้จะเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยการพัฒนาตัวแปรเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยวิธีการใช้สารชักจูงด้วยการอ่านและเขียนเกี่ยวกับการเล่นเกม

ออนไลน์ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งในหลายวิธีที่ใช้ในการเปลี่ยนเจตคติของบุคคล (McGuire, 1969, ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2544) เพื่อเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ตลอดจนพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์โดยพัฒนาจากกิจกรรมที่ประพรวรรณ พละชี้วะ, อังคนา กรัณยาธิกุล, ดนุชา สลิ่งศ์ และ เลอลักษณ์ โอทกานนท์ (2561) ได้พัฒนาไว้จากการดำเนินการศึกษาจากเอกสารคู่มือการจัดกิจกรรมการรู้เท่าทันสื่อ นำกิจกรรมรู้จักด้านบวก-ด้านลบของเกม (หนังสือรู้เท่าทันสื่อ ICT), กิจกรรมคุณติดเกมแล้วหรือยัง (หนังสือรู้เท่าทันสื่อ ICT), กิจกรรมแนวทางการเล่นเกมอย่างเหมาะสม(หนังสือรู้เท่าทันสื่อ ICT) (อ้างถึงใน ศรีดา ตันทะอธิพานิช และคณะ, 2554) มาพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ ที่ใช้เทคนิคการระดมสมอง (Brain Storming) และกรณีศึกษา (Case Study) ของกลุ่มย่อยซึ่งเป็นการเรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ เพื่อเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ที่สามารถพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ได้ รวมถึงการพัฒนาตัวแปรสุขภาพจิต โดยวิธีการวิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ (Meditation) ตามแนวคิดของ ศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ โสมประยูร (2535) ซึ่งการออกกำลังกายให้ผลทางจิตวิทยา ทำให้รู้สึกสบาย ลดความเครียด ส่วนการวิ่งและทำสมาธิ ที่มีการกำหนดลมหายใจไป พร้อม ๆ กับการวิ่ง ซึ่งเป็นการทำสมาธิโดยการตั้งสติไว้กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งเป็นการวิ่งเหยาะและทำสมาธิควบคู่กันไป ก่อนทำกิจกรรมการใช้สารชักจูงที่เป็นการอ่านเพื่อเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมอย่างเหมาะสมและกิจกรรมเสริมทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ ซึ่งวัตถุประสงค์หลักของทุกกิจกรรมต้องการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของเยาวชนในวัยรุ่นตอนต้นให้มีมากยิ่งขึ้นและสามารถปฏิบัติได้ยาวนานและยั่งยืนตลอดไป

โปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามหลักการดังกล่าวข้างต้นประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้คือ

1. กิจกรรมเพื่อเปลี่ยนเจตคติ โดยการใช้สารชักจูง ประกอบด้วย
 - 1.1 การอ่านสารชักจูงกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม
 - 1.2 การเขียนสารชักจูงกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม
2. กิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยการผ่อนคลายความเครียดด้วยการผสมผสานการออกกำลังกายวิธีการวิ่งเบาหรือวิ่งเหยาะ (jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ)

3. กิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ ประกอบด้วย

3.1 การระดมสมอง

3.2 การใช้กรณีศึกษา สำหรับเครื่องมืออื่น ๆ ที่ใช้ในการทดลองประกอบไป

ด้วย วิทยากร สารชัชจุง เป็นต้น

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและโปรแกรมที่ใช้ในการทดลอง

1. แบบสอบถามเพื่อประเมินพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียน

สำหรับแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนจากการวิจัยระยะที่ 1 ประกอบด้วย

- แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
- แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม
- แบบสอบถามสุขภาพจิต
- แบบสอบถามเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม
- แบบสอบถามการรู้เท่าทันการเล่นเกมออนไลน์

และจากการวิจัยระยะที่ 2 ประกอบด้วย

- แบบวัดความรู้ในการรับสารชัชจุง

2. โปรแกรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

สำหรับการสร้างโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมีการกำหนดขั้นตอนการสร้างดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยศึกษา นิยามศัพท์เฉพาะ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย คือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมโดยสร้างเป็นรูปแบบกิจกรรมที่จะพัฒนาตัวแปรเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม สุขภาพจิต และการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ ซึ่งการได้รับการอบรมจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นของพฤติกรรม สำหรับโปรแกรมดังกล่าวใช้แนวคิดหลักที่กำหนดเนื้อหาและกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนตัวแปรทางจิตและพฤติกรรม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เพื่อให้ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการปรับเปลี่ยนตัวแปรทางจิตคือเจตคติ โดยใช้สารชักจูง กับการเปลี่ยนเจตคติ ซึ่งประกอบด้วย

1.1 การอ่านชักจูง โดยกิจกรรมประกอบด้วยการให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองอ่านข้อความที่มีเนื้อหาที่แสดงให้เห็นประโยชน์ของเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมและโทษของเกมออนไลน์จนติดเกมออนไลน์

1.2 การเขียนสารชักจูง โดยกิจกรรมประกอบด้วยการให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองได้ฝึกให้เหตุผลแก่คนอื่นเกี่ยวกับประโยชน์หรือข้อดีของเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เช่น ถ้านักเรียนได้รับมอบหมายให้พูดสนับสนุนการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ขอให้นักเรียนคิดคำพูดที่อธิบายข้อดีและประโยชน์ของเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมอย่างน้อย 3 ข้อ เป็นต้น

แนวคิดที่ 1 นำมาใช้สำหรับการปรับเปลี่ยนตัวแปรทางจิต ดังนี้
- ด้านจิตลักษณะตามสถานการณ์ คือ เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

2) แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิต

เพื่อให้ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการปรับเปลี่ยนตัวแปรทางจิตคือสุขภาพจิต โดยใช้แนวคิดการพัฒนาสุขภาพจิตโดยการผ่อนคลายความเครียดด้วยการผสมผสานการออกกำลังกายวิธีการวิ่งเบาหรือวิ่งเหยาะ (jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) โดยกิจกรรมประกอบด้วยการให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างวิ่งสมาธิโดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบาวิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) ก่อนทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อสร้างสุขภาพจิตที่สดชื่น แจ่มใส ดังนั้นเมื่อนักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้พัฒนาสุขภาพจิตจากกิจกรรมดังกล่าวแล้วย่อมจะทำให้เพิ่มพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

แนวคิดที่ 2 นำมาใช้สำหรับการปรับเปลี่ยนตัวแปรทางจิต ดังนี้
- ด้านจิตลักษณะเดิม คือ สุขภาพจิต

3) แนวคิดเกี่ยวกับการรู้เท่าทันเกมออนไลน์

เพื่อให้ นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการปรับเปลี่ยนตัวแปรทางจิตคือการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ โดยใช้เทคนิคผลมผลสานกันดังนี้

3.1 ใช้เทคนิคการระดมสมอง (Brainstorming) ซึ่งเป็นการเรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม ช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ เพื่อพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ได้ โดยกิจกรรมประกอบด้วยการแบ่งกลุ่มย่อยเป็นกลุ่ม และแต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมองเขียนประโยชน์และโทษของการเล่นเกมลงในกระดาษภายในเวลา 10 นาที จากนั้นให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน นอกจากนี้ให้นักเรียนแยกแยะพฤติกรรมในแผ่นการ์ดพฤติกรรมว่าพฤติกรรมแบบใดเข้าข่ายการติดเกม และให้นักเรียนแต่ละคนสำรวจตัวเองว่าตัวเองมีพฤติกรรมติดเกมบ้างหรือไม่

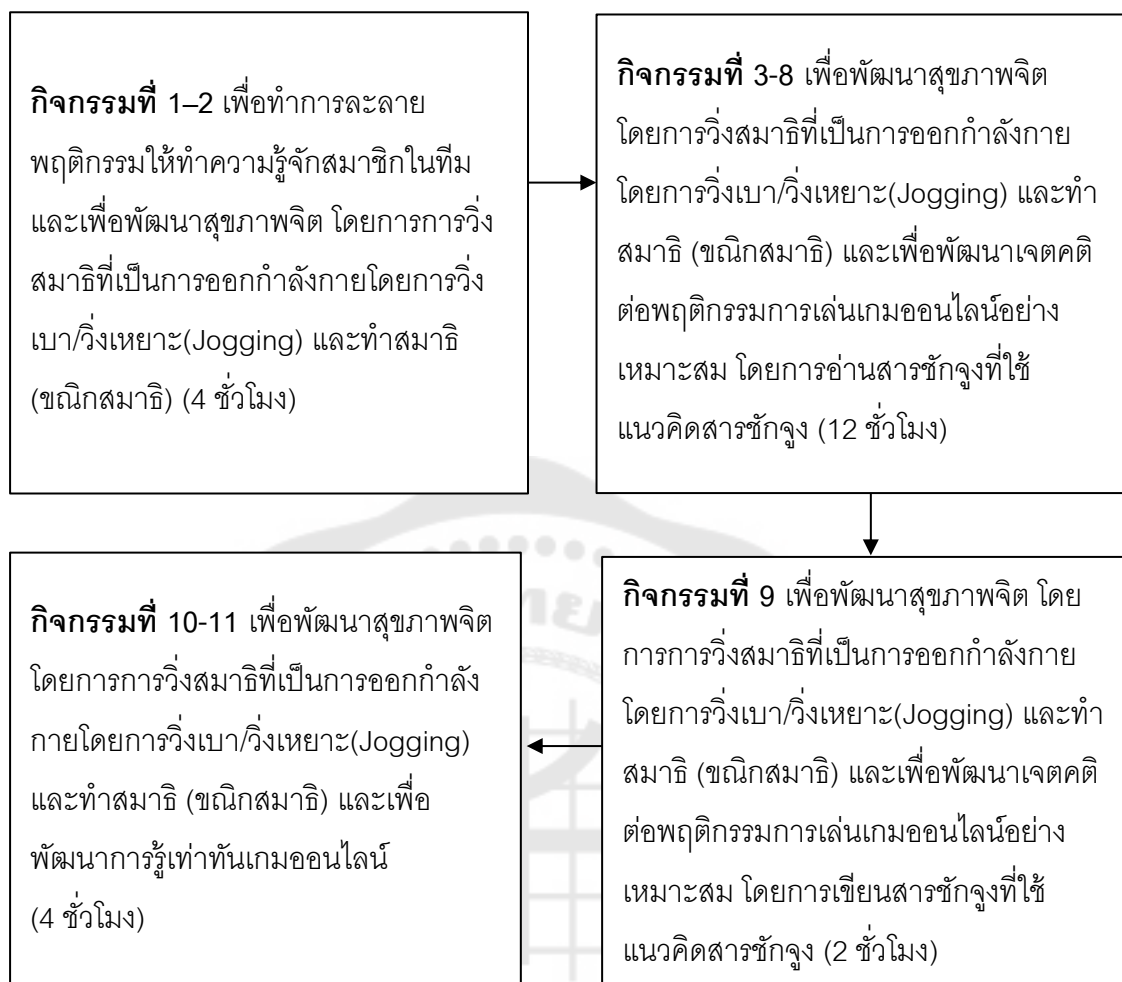
3.2 ใช้กรณีศึกษาในกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนได้ร่วมกันตัดสินใจแก้ปัญหาหรือหาทางออก โดยกิจกรรมประกอบด้วยการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ซึ่งกันและกันภายในกลุ่มย่อยเพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกการวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ได้ โดยให้อาสาสมัคร 3-4 คน ออกมาเล่าถึงเกมที่ตนเองเคยเล่นว่าคือเกมอะไร และมีวิธีการเล่นอย่างไรให้เหมาะสม เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกว่าคุณเองก็สามารถทำได้ ทำให้เกิดแรงจูงใจภายในให้นักเรียนปฏิบัติตาม

แนวคิดที่ 3 นำมาใช้สำหรับการปรับเปลี่ยนตัวแปรทางจิต ดังนี้

- ด้านจิตลักษณะตามสถานการณ์ คือ การรู้เท่าทันเกมออนไลน์

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างกิจกรรมในโปรแกรม

ผู้วิจัยได้สร้างกิจกรรมตามแนวคิดข้างต้นเพื่อที่จะนำมาใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมให้กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างในโปรแกรมฯ โดยรายละเอียดของกิจกรรมแต่ละครั้ง สามารถสรุปเป็นผังขั้นตอนการจัดกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม รายละเอียดดังนี้ ดังภาพประกอบ 7



ภาพประกอบ 7 ผังขั้นตอนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรม
การเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

จากภาพประกอบ 7 ผังขั้นตอนการจัดกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างพฤติกรรม
การเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยรายละเอียดของกิจกรรมทั้ง 12 กิจกรรมมีดังนี้

กิจกรรมที่ 1 พัฒนาสุขภาพจิต (เวลาดำเนินกิจกรรม 2 ชั่วโมง)
แนวคิดที่ใช้ กิจกรรมเพื่อเปลี่ยนสุขภาพจิตโดยสมาชิกในครัวเรือน

ตาราง 2 กิจกรรมที่ 1 พัฒนาสุขภาพจิต

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
กิจกรรมที่ 1 “สมาชิกในครัวเรือน (1)”	1. เพื่อลดสภาพพฤติกรรมนักเรียนโดยสร้าง ความคุ้นเคยระหว่าง ผู้วิจัยกับนักเรียน และ ระหว่างนักเรียนกับ นักเรียน	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง ซึ่งใจความสำคัญของทำ วิจัยและขั้นตอนการทดลอง และกล่าวถึง วัตถุประสงค์ของกิจกรรม 2. ให้นักเรียนแนะนำตนเอง พร้อมแจกบัตรชื่อให้ นักเรียน และพูดคุยเพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่าง วิทยากร ผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียน 3. ลดสภาพพฤติกรรมก่อนเข้าทำกิจกรรมสมาชิกในครัว เรือนด้วยการเล่นเกม ร้องเพลง เป็นต้น 4. ให้นักเรียนทำแบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกม ออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดเจตคติต่อ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดการรู้เท่าทันเกม และแบบวัด สุขภาพจิต	60 นาที	1. บัตรชื่อ 2. แบบวัดพฤติกรรม การเล่นเกม ออนไลน์อย่าง เหมาะสม แบบวัด เจตคติต่อ พฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์อย่าง เหมาะสม แบบวัดการรู้เท่าทัน เกมออนไลน์ แบบ วัดสุขภาพจิต	1. สังเกตพฤติกรรมจากการ ลดสภาพพฤติกรรม 2. คะแนนแบบวัด พฤติกรรมการเล่นเกม ออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดเจตคติต่อ พฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์อย่าง เหมาะสม แบบวัดการรู้เท่าทันเกม ออนไลน์ แบบวัด สุขภาพจิต

ตาราง 2 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินงานกิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม				
	2. เพื่อให้นักเรียนวิ่งสมาธิ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต	5. ให้นักเรียนฝึกการทำสมาธิและการวิ่งเบาโดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ)	60 นาที		สังเกตพฤติกรรมการฝึกวิ่งสมาธิ

กิจกรรมที่ 2 พัฒนาสุขภาพจิต (เวลาดำเนินการ 2 ชั่วโมง)
แนวคิดที่ใช้ กิจกรรมเพื่อเปลี่ยนสุขภาพจิตโดยสมาชิกในครัวเรือน

ตาราง 3 กิจกรรมที่ 2 พัฒนาสุขภาพจิต

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินการ	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
กิจกรรมที่ 2 “สมาชิกในครัวเรือน (2)”	1. เพื่อละลายพฤติกรรมนักเรียน โดยสร้าง ความคุ้นเคย ระหว่างผู้วิจัยกับ นักเรียน และ ระหว่างนักเรียนกับ นักเรียน	1. ละลายพฤติกรรมก่อนเข้าทำกิจกรรมสมาชิก ในครัวเรือนด้วยการเล่นเกม ร้องเพลง เป็นต้น	60 นาที	ป้ายชื่อ	สังเกตพฤติกรรม จากการละลายพฤติกรรม
	2. เพื่อให้นักเรียนวิ่ง สมาธิ เพื่อพัฒนา สุขภาพจิต	2. ให้นักเรียนมีการทำสมาธิและการวิ่งเบาโดยการวิ่ง สมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบาวิ่ง เหยาะๆ(jogging) และทำสมาธิ (ชณิกสมาธิ)	60 นาที		สังเกตพฤติกรรมจากการ ฝึกวิ่งสมาธิ

กิจกรรมที่ 3 พัฒนาสุขภาพจิต และเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม (เวลาดำเนินกิจกรรม 2 ชั่วโมง)

แนวคิดที่ใช้ กิจกรรมเพื่อเปลี่ยนสุขภาพจิตโดยสมาธิในกรวิ่งเบา เปลี่ยนเจตคติโดยการใช้อุปกรณ์การอ่านสารที่ถูกต้อง

ตาราง 4 กิจกรรมที่ 3 พัฒนาสุขภาพจิต

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
กิจกรรมที่ 2 “สมาธิในกรวิ่งเบา (2)”	1. เพื่อลดสภาพพฤติกรรม นักเรียนโดยสร้าง ความคุ้นเคยระหว่าง ผู้วิจัยกับนักเรียน และ ระหว่างนักเรียนกับ นักเรียน	1. ลดสภาพพฤติกรรมก่อนเข้าทำกิจกรรมสมาธิในกรวิ่ง เบาด้วยการเล่นเกม ร้องเพลง เป็นต้น	30 นาที	ป้ายชื่อ	สังเกตพฤติกรรมจาก การลดสภาพพฤติกรรม
	2. เพื่อให้นักเรียนวิ่งสมาธิ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต	2. ให้นักเรียนฝึกการทำสมาธิและการวิ่งเบาโดยกรวิ่ง สมาธิที่เป็นกรออกกำลังกายโดยกรวิ่งเบาวิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ (ชณิสมภาติ)	30 นาที		สังเกตพฤติกรรมจาก การฝึกวิ่งสมาธิ

ตาราง 4 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินงานกิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
“การเล่นเกมออนไลน์ของวิทยุชุมชน Thailand 4.0 (1)”	3. เพื่อให้นักเรียน อ่านสาร ชักจูงเพื่อปรับเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม	3. ให้นักเรียนศึกษาใบงานโดยมีวิทยากรช่วยอธิบายรายละเอียดใบงาน โดยใช้เพาเวอร์พอยท์ และให้นักเรียนปฏิบัติตามสารชักจูงในหัวข้อที่เตรียมมา	60 นาที	ใบงาน 1 อ่านสาร ชักจูงในหัวข้อ “การเล่นเกมออนไลน์ของวิทยุชุมชน Thailand 4.0 (1)”	สังเกตพฤติกรรมการอ่านสารชักจูง

กิจกรรมที่ 4 พัฒนาสุขภาพจิต และเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม (เวลาดำเนินกิจกรรม 2 ชั่วโมง)

แนวคิดที่ใช้ กิจกรรมเพื่อเปลี่ยนสุขภาพจิตโดยสมาชิกในกรังเบา เปลี่ยนเจตคติโดยการใช้อุปกรณ์สื่อสารที่ถูกต้องโดยการอ่านสารที่ถูกต้อง

ตาราง 5 กิจกรรมที่ 4 พัฒนาสุขภาพจิต

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
กิจกรรมที่ 3 “สมาธิในกรังเบา (4)”	เพื่อให้ให้นักเรียนวิ่งสมาธิเพื่อ พัฒนาสุขภาพจิต	1. ให้นักเรียนฝึกการทำสมาธิและการวิ่งเบาโดยการวิ่ง สมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบาวิ่งเหยาะ (jogging) และทำสมาธิ (ชนิทสมาธิ)	60 นาที	ป้ายชื่อ	สังเกตพฤติกรรม จากการฝึกวิ่งสมาธิ
“การเล่นเกม ออนไลน์ของวัยรุ่น ยุค Thailand 4.0 (2)”	2. เพื่อให้ให้นักเรียน อ่านสารที่ ถูกต้องเพื่อปรับเจตคติต่อ พฤติกรรมการเล่นเกม ออนไลน์อย่างเหมาะสม	2. ให้นักเรียนศึกษาใบงานโดยมีวิทยากรช่วยอธิบาย รายละเอียดดีในใบงาน โดยใช้เพจเจอร์ฟอยล์ และให้ นักเรียนปฏิบัติตามการอ่านสารที่ถูกต้องให้ชัดที่เตรียมมา 3. ให้นักเรียนลองฝึกเล่นเกมฝึกภาษา และเกม Sudoku ที่เป็นเกมปริศนาตัวเลขเพื่อฝึกไหวพริบ	60 นาที	ใบงาน 2อ่านสารที่ คู่มือหัวข้อ “การ เล่นเกมออนไลน์ ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (2)”	สังเกตพฤติกรรม จากการอ่านสารที่ คู่มือ ของ วัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (2)”

กิจกรรมที่ 5 พัฒนาสุขภาพจิต และเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม (เวลาดำเนินกิจกรรม 2 ชั่วโมง)
แนวคิดที่ใช้ กิจกรรมเพื่อเปลี่ยนสุขภาพจิตโดยสมาชิกในครัวเรือน เปลี่ยนเจตคติโดยการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายผ่านสารซักฟอง

ตาราง 6 กิจกรรมที่ 5 พัฒนาสุขภาพจิต

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
กิจกรรมที่ 5 “สมาธิในครัวเรือน (5)”	เพื่อให้เด็กเรียนรู้สมาธิเพื่อ พัฒนาสุขภาพจิต	1. ให้นักเรียนฝึกการทำสมาธิและการวิ่งเบาโดยการวิ่ง สมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบาวิ่งเหยาะ (jogging) และทำสมาธิ (ชนิทสมาธิ)	60 นาที	ป้ายชื่อ	สังเกตพฤติกรรมการ การฝึกสมาธิ
“การเล่นเกม ออนไลน์ของวัยรุ่น ยุค Thailand 4.0 (3)”	2. เพื่อให้เด็กเรียนรู้ อ่านสารซัก ฟองเพื่อปรับเจตคติต่อ พฤติกรรมการเล่นเกม ออนไลน์อย่างเหมาะสม	2. ให้นักเรียนศึกษาใบงานโดยมีวิทยากรช่วยอธิบาย รายละเอียดในใบงาน โดยใช้พาเวเจอร์พ้อยท์ และให้ นักเรียนปฏิบัติตามสารซักฟองในหัวข้อที่เตรียมมา	60 นาที	ใบงาน 3 อ่านสาร ซักฟองในหัวข้อ “การ เล่นเกมออนไลน์ ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (3)”	สังเกตพฤติกรรมการ การอ่านสารซักฟอง

กิจกรรมที่ 6 พัฒนาสุขภาพจิต และเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม (เวลาดำเนินการ 2 ชั่วโมง)
แนวคิดที่ใช้ กิจกรรมเพื่อเปลี่ยนสุขภาพจิตโดยสมาชิกในการวิ่งเบา เปลี่ยนเจตคติโดยการวิ่งด้วยก้าวสั้นๆ

ตาราง 7 กิจกรรมที่ 6 พัฒนาสุขภาพจิต และเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินการ	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
กิจกรรมที่ 6 “สมาธิในการวิ่งเบา (6)”	1. เพื่อลดสภาพพฤติกรรม นักเรียนโดยสร้าง ความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัย กับนักเรียน และระหว่าง นักเรียนกับนักเรียน	1. ผู้วิจัยที่แจ้งความสำคัญของการทำวิจัยและขั้นตอน การทดลองในส่วนนี้ และกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของ กิจกรรม 2. ลดสภาพพฤติกรรมก่อนเข้าทำกิจกรรมด้วยการเล่นเกม ร้องเพลง เป็นต้น	30 นาที	ป้ายชื่อ	สังเกตพฤติกรรมจาก การลดสภาพพฤติกรรม

ตาราง 7 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินการ	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
“การเล่นเกมส์ออนไลน์ของวัยรุ่น Thailand 4.0 (4)”	2. เพื่อให้แก่นักเรียนวิ่งสมาธิ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต 3. เพื่อให้แก่นักเรียน อ่านสารรั๊ก จูงเพื่อปรับเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์อย่างเหมาะสม	2. ให้นักเรียนฝึกการทำสมาธิและการวิ่งเบาโดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบาวิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ (ชณิกสมาธิ) 3. ให้นักเรียนศึกษาใบงานโดยมีวิทยากรช่วยอธิบายรายละเอียดขั้นตอนในใบงานโดยใช้ภาพออร์ฟอยท์ และให้นักเรียนปฏิบัติตามการอ่านสารรั๊กในหัวข้อที่เตรียมมา	30 นาที 60 นาที	ใบงาน 4อ่านสารรั๊ก จูงในหัวข้อ “การ เล่นเกมส์ออนไลน์ ของวัยรุ่นนยุค Thailand 4.0 (4)”	สังเกตพฤติกรรมการ การฝึกวิ่งสมาธิ

**กิจกรรมที่ 7 พัฒนาสุขภาพจิต และเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม (เวลาดำเนินกิจกรรม 2 ชั่วโมง)
แนวคิดที่ใช้** กิจกรรมเพื่อเปลี่ยนสุขภาพจิตโดยสมาชิกในกรังเบา เปลี่ยนเจตคติโดยการใช้อารมณ์ขันด้วยการอ่านสารขำกึ่ง

ตาราง 8 กิจกรรมที่ 7 พัฒนาสุขภาพจิต และเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
กิจกรรมที่ 7 “สมาชิกในกรังเบา (7)”	1. เพื่อให้ให้นักเรียนรังสมาชิ เพื่อ พัฒนาสุขภาพจิต	1. ให้นักเรียนฝึกการทำสมาธิและการวิ่งเบาโดยการวิ่ง สมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบาวิ่งเหยาะ (jogging) และทำสมาธิ (ชณิกสมาธิ)	60 นาที	ป้ายชื่อ	สังเกตพฤติกรรม จากการฝึกวิ่งสมาธิ
“การเล่นเกม ออนไลน์ของวัยรุ่น ยุค Thailand 4.0 (5)”	2. เพื่อให้ให้นักเรียน อ่านสารขำก ขำเพื่อปรับเจตคติต่อ พฤติกรรมการเล่นเกม ออนไลน์อย่างเหมาะสม	2. ให้นักเรียนศึกษาไปงานโดยมีวิทยากรช่วยอธิบาย รายละเอียดชีวิตในไปงานโดยใช้เฟาเวอร์พ้อยท์ และให้ นักเรียนปฏิบัติกรอ่านสารขำกขำในหัวขัฒที่เตรียมมา	60 นาที	ไปงาน 5อ่านสารขำก ขำในหัวขัฒ “การ เล่นเกมออนไลน์ ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (5)”	สังเกตพฤติกรรมจาก การอ่านสารขำกขำ

กิจกรรมที่ 8 พัฒนาสุขภาพจิต และเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม (เวลาดำเนินการ 2 ชั่วโมง)
แนวคิดที่ใช้ กิจกรรมเพื่อเปลี่ยนสุขภาพจิตโดยสมาชิกในการวิ่งเบา เปลี่ยนเจตคติโดยการวิ่งด้วยก้าวอย่างเหมาะสม

ตาราง 9 กิจกรรมที่ 8 พัฒนาสุขภาพจิต และเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินการ	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
กิจกรรมที่ 8 “สมาธิในการวิ่งเบา (8)”	เพื่อให้นักเรียนวิ่งสมาธิเพื่อ พัฒนาสุขภาพจิต	ให้นักเรียนฝึกการทำสมาธิและการวิ่งเบาโดยการวิ่งสมาธิ ที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบาวิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ (สมาธิสมาธิ)	60 นาที	ป้ายชื่อ	สังเกตพฤติกรรมจาก การฝึกวิ่งสมาธิ
“การเล่นเกม ออนไลน์ของวัยรุ่น ยุค Thailand 4.0 (6)”	2. เพื่อให้นักเรียน อ่านสารวั งเพื่อปรับปรุงเจตคติต่อ พฤติกรรมการเล่นเกม ออนไลน์อย่างเหมาะสม	2. ให้นักเรียนศึกษาใบงานโดยมีวิทยากรช่วยอธิบาย รายละเอียดชีวิตในใบงาน โดยใช้เพาเวอร์พอยท์ และให้ นักเรียนปฏิบัติตามการอ่านสารวังในหัวข้อที่เตรียมมา	60 นาที	1. ใบงาน 6 อ่านสาร วังในหัวข้อ “การเล่นเกม ออนไลน์ของวัยรุ่น ยุค Thailand 4.0 (6)”	สังเกตพฤติกรรมจาก การอ่านสารวัง

กิจกรรมที่ 9 พัฒนาสุขภาพจิต และเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม (เวลาดำเนินการ 2 ชั่วโมง)
แนวคิดที่ใช้ กิจกรรมเพื่อเปลี่ยนสุขภาพจิตโดยสมาชิกในกรังเบา เปลี่ยนเจตคติโดยการให้สมาชิกผู้ช่วยการเขียนสารชักจูง

ตาราง 10 กิจกรรมที่ 9 พัฒนาสุขภาพจิต และเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินการ	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
กิจกรรมที่ 9 “สมาชิกในกรังเบา (9)”	1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ถึงสมาธิ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต 2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ถึงสมาธิ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต	1. ให้นักเรียนฝึกการทำสมาธิและการวิ่งเบาโดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบาวิ่งเหยาะ (jogging) และทำสมาธิ (ชณิกสมาธิ)	60 นาที	ป้ายชื่อ	สังเกตพฤติกรรมจาก การฝึกสมาธิ
“ฉันเจ๋ง ฉันเจ๋งอยากเขียน”	2. เพื่อให้สมาชิกอ่านสารชักจูงเพื่อปรับเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม	2. ให้นักเรียนศึกษาเบาานโดยมีวิทยากรช่วยอธิบายรายละเอียดเขียนในใบงาน และให้นักเรียนปฏิบัติตามการเขียนสารชักจูงในหัวข้อที่เตรียมมา 3. วิทยากรแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม จำนวนเท่าๆกัน พร้อมให้นำเสนอกลุ่มละ 10 นาที 4. ให้นักเรียนทำแบบวัดความรู้ในการรับสารชักจูง	60 นาที	1. ใบงานที่ 7 เขียนสารชักจูงในหัวข้อ “ฉันเจ๋ง ฉันเจ๋งอยากเขียน” 2. คะแนนแบบวัดความรู้ในการรับสารชักจูง	1. สังเกตการนำเสนอหน้าชั้นเรียน 2. คะแนนแบบวัดความรู้ในการรับสารชักจูง

กิจกรรมที่ 10 พัฒนาสุขภาพจิต การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ (เวลาดำเนินการ 2 ชั่วโมง)
แนวคิดที่ใช้ กิจกรรมเพื่อเปลี่ยนสุขภาพจิตโดยสมาธิในการวิ่งเบา และพัฒนาการรู้เท่าทันเกมออนไลน์

ตาราง 11 กิจกรรมที่ 10 พัฒนาสุขภาพจิต การรู้เท่าทันเกมออนไลน์

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินการ	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
กิจกรรมที่ 10 “สมาธิในการวิ่งเบา (10)”	1. เพื่อให้ให้นักเรียนวิ่งสมาธิ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต 2. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถบอกประโยชน์และโทษของการเล่นเกมออนไลน์ได้ รวมถึงสามารถวิเคราะห์และ อภิปรายผลกระทบของเล่น เกมออนไลน์	1. ให้นักเรียนฝึกการทำสมาธิและการวิ่งเบาโดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบาวิ่งเหยาะ (jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) 2. ให้นักเรียนศึกษาไปงานโดยมีวิทยากรช่วยอธิบายรายละเอียดดีไปงาน 3. วิทยากรแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม จำนวนเท่าๆกัน โดยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมองเขียนประโยชน์และโทษของการเล่นเกมลงในกระดาษภายในเวลา 10 นาที จากนั้นให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน 3. ให้อาสาสมัคร 3-4 คน ออกมาเล่าถึงเกมที่ตนเองเคยเล่นว่าเป็นเกมอะไร และมีวิธีการเล่นอย่างไร 4. วิทยากรแจกใบความรู้เรื่องประโยชน์และโทษของเกม และกล่าวสรุปตามใบความรู้	30 นาที	ป้ายชื่อ	สังเกตพฤติกรรมจาก การฝึกวิ่งสมาธิ
“มารู้เท่าทันเกม ออนไลน์กับเดอะ (1)”			90 นาที	1. ใบงานที่ 8.1 กิจกรรม “ประโยชน์และ โทษของเกม ออนไลน์” 2. ใบงานที่ 8.2 ความรู้ เรื่อง “ประโยชน์และ โทษของเกม ออนไลน์”	1. สังเกตการนำเสนอ หน้าชั้นเรียน 2. ผลงานที่แต่ละ กลุ่มช่วยกันคิด 3. การมีส่วนร่วมใน การทำกิจกรรม

ตาราง 11 (ต่อ)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินงานกิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
		5. วิทยากรแจกแผ่นการ์ดพฤติกรรมการเล่นเกมให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม		2. ใบงานที่ 8.3	
		6. ให้นักเรียนแยกแยะพฤติกรรมในแผนการที่ว่า พฤติกรรมแบบใดเข้าข่ายการติดเกม และให้นักเรียนแต่ละคนสำรวจตัวเองว่าตัวเองมีพฤติกรรมติดเกมบ้างหรือไม่		ความรู้อยู่เรื่อง “ติดเกมแล้วร้าย” 3. แผ่นการ์ด พฤติกรรมการเล่น เกม	

กิจกรรมที่ 11 พัฒนาสุขภาพจิต การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ (เวลาดำเนินการ 2 ชั่วโมง)
แนวคิดที่ใช้ กิจกรรมเพื่อเปลี่ยนสุขภาพจิตโดยสมาธิในการวิ่งเบา และพัฒนาการรู้เท่าทันเกมออนไลน์

ตาราง 12 กิจกรรมที่ 11 พัฒนาสุขภาพจิต การรู้เท่าทันเกมออนไลน์

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินการ	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
กิจกรรมที่ 11 “สมาธิในการวิ่งเบา พัฒนาสุขภาพจิต (11)”	1. เพื่อให้มีเรียนรู้วิ่งสมาธิเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต	1. ให้มีเรียนรู้การทำสมาธิและการวิ่งเบาโดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบาวิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ (ขมิบกสมาธิ)	60 นาที	1. ป้ายชื่อ	สังเกตพฤติกรรมการวิ่ง การมีวิ่งสมาธิ
“มาวิ่งเท่าทันเกมออนไลน์กันเถอะ (2)”	2. เพื่อให้มีนักเรียน สามารถ กำหนดแนวทางการเล่นเกม ออนไลน์อย่างเหมาะสมได้ สนับสนุนการเลือกรับและใช้ เกมออนไลน์ในทาง สร้างสรรค์ และเป็นประโยชน์ และต่อต้าน การเลือกรับและใช้ เกมออนไลน์ที่ไม่สร้างสรรค์ และเป็นโทษ	1. วิทยากรแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม 2. วิทยากรแจกแผ่นการ์ดแนวทางการเล่นเกมอย่างเหมาะสม 3. ให้มีนักเรียนแต่ละคนสำรวจตัวเองว่าตัวเองมีพฤติกรรม แนวทางการเล่นเกมที่เหมาะสมหรือไม่ 4. ให้ผู้เรียนที่มีพฤติกรรมการแนวทางการเล่นเกมที่เหมาะสมออกมาถ่ายทอดประสบการณ์และร่วมกัน หาทางออก 5. วิทยากรแจกกระดาษให้นักเรียนสรุปความรู้ที่ได้จาก และเป็นโทษ	60 นาที	1. ใบงานที่ 8.4 ความรู้เรื่องแนวทางการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม” 2. แผ่นการ์ดแนวทางการเล่นเกมอย่างเหมาะสม 3. กระดาษ	1. ผลงานที่แต่ละกลุ่มช่วยกันคิด 2. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

จากรายละเอียดกิจกรรมทั้ง 11 กิจกรรม สรุปเป็นความสัมพันธ์เป้าหมาย
ของกิจกรรม 11 ครั้งในโปรแกรมดังตาราง 2

ตาราง 13 แสดงภาพรวมความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายของกิจกรรม 11 ครั้งในโปรแกรม

ครั้งที่	เป้าหมายของกิจกรรม	แนวคิดที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	ตัวแปรที่ต้องการเสริมสร้าง
1 “สมาธิในการวิ่งเบา (1)”	1. เพื่อละลายพฤติกรรมนักเรียนโดยสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่างนักเรียนกับนักเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนทราบแนวทางการทำสมาธิในการวิ่งเบา	1. แนวคิดการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ)	1. สุขภาพจิต
2 “สมาธิในการวิ่งเบา (2)”	1. เพื่อละลายพฤติกรรมนักเรียนโดยสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่างนักเรียนกับนักเรียน 2. เพื่อสร้างและเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจ การทำสมาธิในการวิ่งเบา 3. เพื่อฝึกนักเรียนให้ทำสมาธิในการวิ่งเบาได้อย่างถูกต้อง	1. แนวคิดการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ)	1. สุขภาพจิต

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ครั้งที่	เป้าหมายของกิจกรรม	แนวคิดที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	ตัวแปรที่ต้องการเสริมสร้าง
3-8 1. สมมติในการวิ่ง เบา(3-8) 2. “การเล่นเกมน ออนไลน์ของวัยรุ่น ยุค Thailand 4.0 (3-8)”	1. เพื่อให้นักเรียนทำการวิ่ง เบาและ การทำสมาธิได้ อย่างถูกต้อง 2. เพื่อให้นักเรียนมี สุขภาพจิตที่ดี 3. เพื่อให้นักเรียน อ่านสาร ชักจูงเพื่อให้ปรับเจตคติต่อ พฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์อย่างเหมาะสม 4. เพื่อให้นักเรียนสามารถ เล่นเกมออนไลน์ได้อย่าง เหมาะสม	1. แนวคิดการวิ่งสมาธิที่เป็น การออกกำลังกายโดย การวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) 2. แนวคิดการใช้สารชักจูง โดยการอ่านสารชักจูง	1. สุขภาพจิต 2. เจตคติต่อ พฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์อย่าง เหมาะสม
9 1. สมมติในการวิ่ง เบา(9) 2. “ฉันทะ ฉันทะ ฉันทะ”	1. เพื่อให้นักเรียนทำการวิ่ง เบาและ การทำสมาธิได้ อย่างถูกต้อง 2. เพื่อให้นักเรียนมี สุขภาพจิตที่ดี 3. เพื่อให้นักเรียน เขียนสาร ชักจูงเพื่อให้ปรับเจตคติต่อ พฤติกรรมการเล่น ออนไลน์อย่างเหมาะสม 4. เพื่อให้นักเรียนสามารถ เล่นเกมออนไลน์ได้อย่าง เหมาะสม	1. แนวคิดการวิ่งสมาธิที่เป็น การออกกำลังกายโดย การวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) 2. แนวคิดการใช้สารชักจูง โดยการเขียนสารชักจูง	1. สุขภาพจิต 2. เจตคติต่อ พฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์อย่าง เหมาะสม

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ครั้งที่	เป้าหมายของกิจกรรม	แนวคิดที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	ตัวแปรที่ต้องการเสริมสร้าง
10 – 11	1. เพื่อให้นักเรียนทำการวิ่งเบาและ การทำสมาธิได้อย่างถูกต้อง	1. แนวคิดการวิ่งสมาธิที่เป็นกรออกกำลังกาย โดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ)	1. สุขภาพจิต 2. การรู้เท่าทันเกมออนไลน์
1) "(10)	2. เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี	2. แนวคิดที่ใช้เทคนิคการระดมสมองของกลุ่มย่อย ซึ่งเป็นการเรียนรู้ร่วมกัน เป็นกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	
2) "(11)	3. เพื่อให้นักเรียนมีการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ 4. เพื่อให้นักเรียนสามารถเล่นเกมออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม	เท่าทันเกมออนไลน์ และกรณีศึกษาที่สามารถสร้างทักษะการคิดวิเคราะห์ และสามารถพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ได้	

ขั้นตอนที่ 3 การหาคุณภาพของโปรแกรมและการปรับปรุงคุณภาพ

จากการที่ผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ในโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมเรียบร้อยแล้วผู้วิจัยได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

1. นำโปรแกรมที่สร้างเสนอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความถูกต้องเรียบร้อยและครอบคลุมเนื้อหา

2. นำโปรแกรมฯ ซึ่งอาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประทีป จินนี้ 2) รองศาสตราจารย์ ดร. นันทิพย์ และ 3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศรีไพร ศักดิ์รุ่งพงษากุล ดังรายนามปรากฏในภาคผนวก ข ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย เนื้อหา วิธีดำเนินการ การประเมินผล และรูปแบบ

3. นำโปรแกรมฯ ที่แก้ไขตามคำแนะนำผู้ทรงคุณวุฒิเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง แล้วสามารถนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา (ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง)

4. นำผลที่ได้รับจากการทดลองใช้มาทำการปรับปรุงกิจกรรมในโปรแกรมฯ เพื่อให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น เพื่อนำไปใช้ในการทดลองจริงกับกลุ่มตัวอย่าง

5. นำโปรแกรมฯ ที่สมบูรณ์แล้วไปใช้ทดลองในการวิจัยต่อไป

ขั้นตอนที่ 4 การดำเนินการตามโปรแกรม

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเตรียมการทดลอง ระยะดำเนินการทดลอง และระยะหลังการทดลอง ดังต่อไปนี้

1. ระยะเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล จากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่ต้องการเก็บข้อมูลและการทดลอง เพื่อขอความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

1.2 ติดต่อประสานงานกับครูหรือผู้ประสานงานของโรงเรียน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดขั้นตอนในการทำวิจัย และขอความร่วมมือในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เข้าเกณฑ์ โดยนักเรียนและผู้ปกครองต้องมีความสมัครใจและยอมรับเงื่อนไขในการเข้าร่วมทดลองในงานวิจัยและทำหนังสือยินยอมการเข้าร่วมโปรแกรม และสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน 2 โรงเรียน รวมกลุ่มตัวอย่าง 80 คน และให้ทำแบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดสุขภาพจิต และแบบวัดการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ ก่อนการทดลอง (Pretest) ทุกคน

1.3 จัดเตรียมความพร้อมของสถานที่ รวมถึง วัสดุ อุปกรณ์ และเอกสารที่ใช้

2. ระยะดำเนินการทดลอง

ระยะนี้ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง โดยใช้โปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยการจับฉลากเลือกโรงเรียนเข้ากลุ่มทดลอง 40 คน และกลุ่มควบคุม 40 คน

2.1 กลุ่มควบคุม ดำเนินการตามแนวปฏิบัติเดิม โดยใช้เวลา 3 ครั้ง
ดังนี้

ครั้งที่ 1 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ในห้องเรียนให้นักเรียนทำแบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ แบบวัดสุขภาพจิต เป็นเวลา 2 ชั่วโมง

ครั้งที่ 2 ให้นักเรียนและให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ในห้องเรียน และทำแบบวัดความรู้ในการรับสารชักจูง เป็นเวลา 2 ชั่วโมง

ครั้งที่ 3 ให้นักเรียนทำแบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ แบบวัดสุขภาพจิต เป็นเวลา 2 ชั่วโมง

2.2 กลุ่มทดลอง ใช้เวลา 2 เดือน (ติดตามผล 1 เดือน) เข้าโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมทั้งหมด 11 ครั้ง ใช้เวลากิจกรรมทั้งหมด 22 ชั่วโมง

กิจกรรมที่ 1 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ในห้องเรียน ให้นักเรียนทำแบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ แบบวัดสุขภาพจิต หลังจากนั้นทำกิจกรรมละลายพฤติกรรม และ “สมาธิในการวิ่งเบา (1) ” เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยมีฝึกการทำสมาธิและการวิ่งเบา (จำนวน 2 ชั่วโมง)

กิจกรรมที่ 2 ทำกิจกรรมละลายพฤติกรรม และ “สมาธิในการวิ่งเบา (2) ” เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยมีฝึกการทำสมาธิและการวิ่ง (จำนวน 2 ชั่วโมง)

กิจกรรมที่ 3 ทำกิจกรรมละลายพฤติกรรม และ “สมาธิในการวิ่งเบา (3) ” เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) และ “การเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (1) ” เพื่อเปลี่ยนเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยกิจกรรมอ่านสารชักจูง (จำนวน 2 ชั่วโมง)

กิจกรรมที่ 4 “สมาธิในการวิ่งเบา (4) ” เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตโดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ)

มาธิ) “และ “การเล่นเกมนออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (2) ”เพื่อเปลี่ยนเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยกิจกรรมอ่านสารชักจูง (จำนวน 2 ชั่วโมง)

กิจกรรมที่ 5 “สมาธิในการวิ่งเบา (5) ” เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ(Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) และ “การเล่นเกมนออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (3) ”เพื่อเปลี่ยนเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยกิจกรรมอ่านสารชักจูง (จำนวน 2 ชั่วโมง)

กิจกรรมที่ 6 “สมาธิในการวิ่งเบา (6) ” เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ(Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) และ “การเล่นเกมนออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (4) ”เพื่อเปลี่ยนเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยกิจกรรมอ่านสารชักจูง (จำนวน 2 ชั่วโมง)

กิจกรรมที่ 7 “สมาธิในการวิ่งเบา (7) ” เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยการวิ่งสมาธิ การวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ(Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) และ “การเล่นเกมนออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (5) ”เพื่อเปลี่ยนเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยกิจกรรมอ่านสารชักจูง (จำนวน 2 ชั่วโมง)

กิจกรรมที่ 8 “สมาธิในการวิ่งเบา (8) ” เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ(Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) และ “การเล่นเกมนออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (6) ”เพื่อเปลี่ยนเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยกิจกรรมอ่านสารชักจูง (จำนวน 2 ชั่วโมง)

กิจกรรมที่ 9 “สมาธิในการวิ่งเบา (9) ” เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ(Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) และ “ฉันแจ่ม ฉันจึงอยากเขียน”เพื่อเปลี่ยนเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยกิจกรรมเขียนสารชักจูงและแบบวัดความรู้ในการรับสารชักจูง (จำนวน 2 ชั่วโมง)

กิจกรรมที่ 10 “สมาธิในการวิ่งเบา (10) ” เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ(Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) และ “มารู้เท่าทันเกมนออนไลน์กันเถอะ(1)” พัฒนาการรู้เท่าทันเกมนออนไลน์ (จำนวน 2 ชั่วโมง)

กิจกรรมที่ 11 “สมาธิในการวิ่งเบา (11)” เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) และ“มารู้เท่าทันเกมออนไลน์กันเถอะ (2)” (จำนวน 2 ชั่วโมง)

หลังจากการจัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ สำหรับทั้งสองกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ต้องทำแบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ แบบวัดสุขภาพจิตหลังการทดลอง (Post-test) ในวันสุดท้ายของโปรแกรมทุกคน และกลุ่มทดลองต้องทำแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

3. ระยะเวลาหลังการทดลอง

หลังจากการจัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยติดตามผลและประเมินผลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอีกครั้งหลังผ่านไป 1 เดือน เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมฯ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเตรียมการทดลอง ระยะดำเนินการทดลอง และระยะหลังการทดลอง ดังต่อไปนี้

1. ระยะเตรียมการทดลองใช้ระยะเวลา 2 สัปดาห์

1.1 ผู้วิจัยทำหน้าที่ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล จากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง สำนักเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 4 จังหวัดปทุมธานี ที่ต้องการเก็บข้อมูลและทำการทดลอง เพื่อขอความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้ นอกจากนี้การวิจัยครั้งนี้ เป็นการเก็บข้อมูลส่วนบุคคลจากนักเรียน รวมถึงมีการทดลองในมนุษย์ ดังนั้นเพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิและรักษาจรรยาบรรณในการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำเรื่องขออนุมัติโครงการวิจัย และผ่านการเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒตามหนังสือรับรอง เลขที่ SWUEC/E-253/2560 ลงวันที่ 22 กรกฎาคม 2561

1.2 ติดต่อประสานงานกับครูหรือผู้ประสานงานของโรงเรียน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์รายละเอียดขั้นตอนในการทำวิจัย และขอความร่วมมือในการดำเนินการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3 ผู้วิจัยร่วมกับโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง คัดเลือกนักเรียนที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้

1.4 ส่งจดหมายให้ผู้ปกครองของนักเรียนที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้เพื่อชี้แจงรายละเอียดของการวิจัย วัตถุประสงค์ กิจกรรมในโปรแกรม

ความสำคัญตลอดจนประโยชน์ที่จะได้รับพร้อมทั้งจัดส่งใบยินยอมให้นักเรียนในความปกครอง เข้าร่วมในโปรแกรมฯ

1.5 จัดเตรียมความพร้อมของสถานที่ รวมถึง วัสดุ อุปกรณ์ และ เอกสารที่ใช้

2. ระยะดำเนินการทดลอง ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์

2.1 ระยะในการเก็บข้อมูลพื้นฐาน เป็นระยะแรกที่ยุวิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลตัวแปรอิสระและตัวแปรตามของกลุ่มตัวอย่างก่อนทำการทดลอง ประกอบด้วยแบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดความรู้เท่าทันเกมนอนไลน์ และแบบวัดสุขภาพจิต เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานก่อนเริ่มก่อนทดลอง โดยทำการเก็บข้อมูลทั้งกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์

2.2 ระยะดำเนินการเสริมสร้างพฤติกรรม เป็นระยะที่ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมเข้าร่วมกิจกรรมของทางโรงเรียนปกติ

3. ระยะหลังการทดลอง/ระยะติดตามผล ใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ เป็นระยะที่ต้องให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมยุติการควบคุม หลังจากการจัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยติดตามผลและประเมินผลกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อีกครั้งหลังผ่านไป 1 เดือน เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมฯ โดยสำหรับทั้งสองกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทุกคน ต้องทำการวัดข้อมูลตัวแปรประกอบด้วยแบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม และแบบวัดความรู้เท่าทันเกมนอนไลน์ นอกจากนี้กลุ่มทดลองต้องทำแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมฯ

สำหรับการประเมินผลการทดลองเป็นแผนผังการทดสอบวัดผลการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมตามระยะการทดลองสรุปได้ดังตาราง 3

ตาราง 14 แผนผังการทดสอบวัดผลการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมตามระยะการทดลอง

แบบแผนการวิจัยมีการวัดตัวแปรก่อน – หลัง (Pretest Posttest Design)				
กลุ่มตัวอย่าง	การทดสอบ ก่อน	โปรแกรมฯ	การทดสอบหลัง	การทดสอบหลัง โปรแกรมฯ 1 เดือน
กลุ่มทดลอง	AT1, LT1, MH1, BSK1,BSF1	X	AT2, LT2, MH2, BSK2,BSF2	AT3, LT3, MH3, BSK3,BSF3
กลุ่มควบคุม	AT1, LT1, MH1, BSK1,BSF1		AT2, LT2, MH2, BSK2,BSF2	AT3, LT3, MH3, BSK3,BSF3

AT = เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

LT = การรู้เท่าทันเกมออนไลน์

MH = สุขภาพจิต

BSK = พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ

BSF = พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย

BSH = พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

การพิทักษ์สิทธิและจรรยาบรรณในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการทำเรื่องขออนุมัติโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในการทำวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตามใบรับรองจริยธรรมการวิจัยหมายเลขรับรอง SWUEC/E -253/2 560 รวมถึงการทำแบบยินยอมตนในการเข้าร่วมวิจัย และคำอธิบายการวิจัยให้นักเรียนทุกคนรับทราบ ทั้งนี้ ประเด็นในการรักษาสิทธิของนักเรียนประกอบด้วย

1. นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการวิจัยจะได้รับการอธิบายเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัยโดยละเอียด

2. นักเรียนทุกคนมีสิทธิ์จะบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัยนี้ และการบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัยจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตัวนักเรียน

3. ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนทั้งหมดจะเก็บเป็นความลับ จะเปิดเผยเฉพาะผลสรุปการวิจัยเท่านั้น

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวมมา ด้วยการนำมาประมวลผลซึ่งใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูล โดยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อให้ทราบลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และลักษณะการแจกแจงของตัวแปร โดยการนำมาแจกแจงความถี่ (Frequency) และแสดงผลเป็นค่าร้อยละ (Percentage) หาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. การวิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติอนุมาน (Inferential Statistics) เพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยการใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุตัวแปร (MANCOVA) และความแปรปรวนพหุตัวแปร (MANOVA) และพิจารณาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ (Pairwise comparison) ด้วยวิธีการของ Bonferroni Test และทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ด้วยการ ตรวจสอบการแจกแจงปกติ โดยใช้ ความเบ้ ความโด่ง ควบคู่กับการใช้สถิติ Shapiro-Wilk Test ตรวจสอบความเท่ากันของเมทริกซ์ความแปรปรวน – แปรปรวนร่วมของตัวแปร ด้วยสถิติบ็อกซ์ (Box' M) เพื่อตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติ และตรวจสอบความเท่ากันของตัวแปรทุกตัวด้วยสถิติ Levene's Test และใช้วิธี Bartlett's Test of Sphericity ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตาม

สำหรับการดำเนินการวิจัยในระยะที่ 2 นี้ผู้วิจัยขอสรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังภาพประกอบ 8

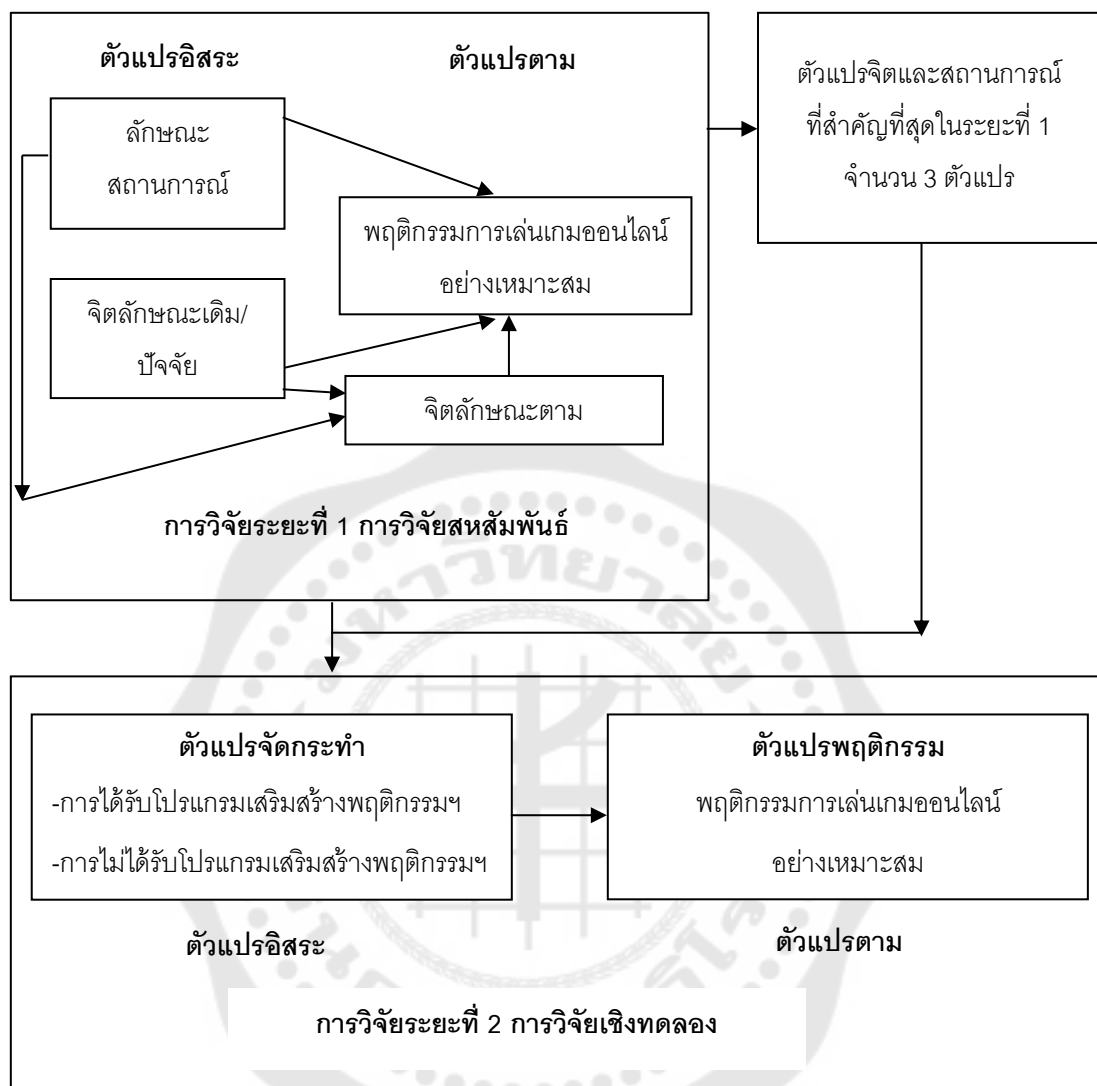
สรุปขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย ในระยะที่ 2



ภาพประกอบ 8 สรุปขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย ในระยะที่ 2

ความสัมพันธ์ของขั้นตอนการดำเนินการวิจัยทั้ง 2 ระยะ

การวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ระยะ โดยระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเหตุและผลของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม และระยะที่ 2 เป็นการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งการดำเนินการวิจัยทั้ง 2 ระยะนั้นต่างก็มีความสัมพันธ์ รวมทั้งสนับสนุนซึ่งกันและกันเพื่อให้การวิจัยในแต่ละขั้นตอนมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งการวิจัยในระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเหตุและผลของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม จะทำให้ทราบข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเชิงสาเหตุต่าง ๆ ที่ใช้ในการอธิบายถึงพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และทำให้ทราบถึงขนาดอิทธิพลของตัวแปรต่าง ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยข้อมูลที่ได้ในระยะที่ 1 นั้นจะมีความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมในการวิจัยระยะที่ 2 และในขณะเดียวกัน การวิจัยในระยะที่ 2 ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงทดลอง เป็นการตรวจสอบประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีความสำคัญและสามารถตรวจสอบและยืนยันผลของความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ ในการวิจัยระยะที่ 1 ให้มีความถูกต้องชัดเจนมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงสรุปความสัมพันธ์ของขั้นตอนการดำเนินการวิจัยทั้ง 2 ระยะดังภาพประกอบ 9



ภาพประกอบ 9 ความสัมพันธ์ของขั้นตอนการดำเนินการวิจัยทั้ง 2 ระยะ

บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์และผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยผู้วิจัยได้แบ่งการดำเนินการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ คือ

การวิจัยระยะที่ 1 ศึกษาปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

การวิจัยระยะที่ 2 ศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เพื่อลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์

ผลการวิจัยในระยะที่ 1 การศึกษาปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

การวิจัยในระยะที่ 1 ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและพัฒนารูปแบบความสัมพันธ์เชิงเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม พร้อมทั้งศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยจะได้นำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1) ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (ตาราง 15 – ตาราง 16) ตอนที่ 2) ลักษณะของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ (ตาราง 17) ตอนที่ 3) สถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา (ตาราง 18 – ตาราง 19) ตอนที่ 4) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (ตาราง 20 – ตาราง 21) ตอนที่ 5) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม นอกเหนือจากการทดสอบสมมติฐาน (ตาราง 22 – ตาราง 29)

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 15 แสดงลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ลักษณะทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	107	26.75
หญิง	293	73.25
อายุ		
12 ปี	46	11.50
13 ปี	129	32.25
14 ปี	127	31.75
15 ปี	82	20.50
16 ปี	16	4.00
สถานที่พักอาศัย		
หอพัก/บ้านเช่า	67	16.75
อยู่กับบิดา-มารดา	285	71.25
อยู่กับเพื่อน	48	12.00
สถานภาพของบิดา-มารดา		
พ่อแม่อยู่ด้วยกัน	279	69.75
พ่อแม่หย่าร้าง	75	18.75
พ่อแม่แยกกันอยู่	46	11.50
สัมพันธภาพในครอบครัว		
รักใคร่และช่วยเหลือกันดี	364	91.00
ไม่ราบรื่น ทะเลาะวิวาทกันบ่อย	19	4.75
ไม่ค่อยมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน	17	4.25

จากตาราง 15 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ คือนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ เขตกรุงเทพมหานคร และเขตปริมณฑล จำนวน 400 คน เป็นเพศชาย จำนวน 107 คน (ร้อยละ 26.75) และเป็นเพศหญิง จำนวน 293 คน (ร้อยละ 73.25) อายุของกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนมีอายุระหว่าง 12-16 ปี เกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ระหว่าง 2.50 -4.00 เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีจำนวน 132 คน (ร้อยละ 33.00) นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีจำนวน 123 คน (ร้อยละ 30.75) และนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีจำนวน 145 คน (ร้อยละ 36.25) ส่วนใหญ่นักเรียนพักอาศัยอยู่กับบิดา-มารดา มีจำนวน 285 คน (ร้อยละ 71.25) ทั้งนี้ นักเรียนส่วนใหญ่บิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน มีจำนวน 279 คน (ร้อยละ 69.75) ส่วนนักเรียนที่บิดา-มารดาแยกกันอยู่หรือหย่าร้าง มีจำนวน 75 คน (ร้อยละ 18.75) โดยนักเรียนส่วนใหญ่อยู่นั้นอยู่ในครอบครัวที่รักใคร่และช่วยเหลือกันดี มีจำนวน 364 คน (ร้อยละ 91.00) มีนักเรียนเพียง 19 คน (ร้อยละ 4.75) ที่อยู่ในครอบครัวที่ไม่ราบรื่น ทะเลาะวิวาทกันบ่อย

ตาราง 16 แสดงลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นแยกเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล

เขต	เพศ	อายุ			ชั้นปี			สถานที่พักอาศัย			สถานภาพบิดา – มารดา			สัมพันธภาพในครอบครัว		
		ชาย	หญิง	12 ปี	ม.1	ม.2	ม.3	อยู่กับบิดา-มารดา	หอพัก	อยู่กับญาติเพื่อน	อยู่ด้วยกัน	หย่า	แยกกันไม่หย่า	รักใคร่กันดี	ไม่ราบรื่น	ไม่มีปฏิสัมพันธ์
กรุงเทพฯ	62	159	221	69	71	81	145	47	29	200	10	11	200	10	11	
ปริมณฑล	45	134	179	63	52	64	134	28	17	164	9	6	164	9	8	
รวม	107	213	400	132	123	145	279	75	46	369	19	17	364	19	17	

และจากตาราง 16 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยที่แบ่งเป็นโรงเรียนในเขตกรุงเทพฯ มณฑล และเขตปริมณฑล ครึ่งนี้ คือนักเรียนที่กำลังกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ เขตกรุงเทพฯ มณฑล และเขตปริมณฑล จำนวน 400 คน เขตกรุงเทพฯ เป็นเพศชาย จำนวน 62 คน (ร้อยละ 15.50) เพศหญิง จำนวน 159 คน (ร้อยละ 39.75) ส่วนเขตปริมณฑล เป็นเพศชาย จำนวน 45 คน (ร้อยละ 11.25) และเป็นนักเรียนหญิง จำนวน 134 คน (ร้อยละ 33.50) โดยในเขตกรุงเทพฯ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา รวม 221 คน (ร้อยละ 55.25) และเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาเขตปริมณฑล จำนวน 179 คน (ร้อยละ 44.75) โดยนักเรียนส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดา-มารดา ในเขตกรุงเทพฯ มีจำนวน 147 คน (ร้อยละ 36.75) ส่วนนักเรียนเขตปริมณฑล มีจำนวน 138 คน (ร้อยละ 34.50) ซึ่งส่วนใหญ่นับบิดา-มารดาของนักเรียนยังอยู่ด้วยกันไม่ได้หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ทั้งเขตกรุงเทพฯ และเขตปริมณฑล ในเขตกรุงเทพฯ มีจำนวน 145 คน (ร้อยละ 36.25) และเขตปริมณฑล มีจำนวน 134 คน (ร้อยละ 33.50) และสัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียนส่วนใหญ่มีความรักใคร่และช่วยเหลือกันดี เขตกรุงเทพฯ มีจำนวน 200 คน (ร้อยละ 50.00) นักเรียนเขตปริมณฑล มีจำนวน 164 คน (ร้อยละ 41.00)

ตอนที่ 2 ลักษณะของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

ตาราง 17 แสดงลักษณะของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ลักษณะทั่วไป	จำนวน (400 ตัวอย่าง)	ร้อยละ
เกมออนไลน์ที่ชอบเล่น		
Action game – เกมที่ใช้ทักษะในการบังคับ	59	14.80
Strategy game – เกมการวางแผนและกลยุทธ์การรบ	104	26.00
Racing game – เกมขับขียานพาหนะ	14	3.50
Simulation game – เกมจำลองสถานการณ์ต่าง ๆ	85	21.20
Role – Playing game (RPG) เกมการเล่นตามบทบาท	31	7.80
Sport game – เกมการแข่งขันกีฬา	18	4.50
Puzzle game – เกมใช้ความคิดในการแก้โจทย์และปัญหา	4	1.00
Fighting game – เกมการต่อสู้	72	18.00
Education game – เกมการศึกษา	13	3.20
แหล่งที่เล่นเกมออนไลน์		
บ้านตนเอง	357	89.20
บ้านเพื่อน	9	2.20
ร้านเกม	23	5.80
ห้างสรรพสินค้า	11	2.75
เล่นเกมออนไลน์กับผู้ใด (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)		
เพื่อน	300	75.00
น้อง	87	21.75
ผู้ปกครอง	25	6.25
ญาติ	45	11.25
อื่น ๆ	18	4.50

ตาราง 17 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไป	จำนวน (400 ตัวอย่าง)	ร้อยละ
ช่วงเวลาในการเล่นเกมนออนไลน์		
8.00 น. - 12.00 น.	61	15.20
12.01 น. - 16.00 น.	110	27.50
16.01 น. - 20.00 น.	141	35.20
20.01 น. - 24.00 น.	69	17.20
หลัง 24.00 น.	19	4.80
จำนวนการเล่นเกมนออนไลน์ต่อสัปดาห์		
1 - 2 วันต่อสัปดาห์	111	27.80
3 - 4 วันต่อสัปดาห์	81	20.20
5 วันต่อสัปดาห์	50	12.50
เล่นทุกวัน	158	39.40
จำนวนครั้งในการเล่นเกมนออนไลน์ต่อวัน		
1-2 ครั้งต่อวัน	126	31.50
3-4 ครั้งต่อวัน	150	37.50
5-6 ครั้งต่อวัน	54	13.50
7 ครั้งขึ้นไปต่อวัน	70	17.50
จำนวนชั่วโมงในการเล่นเกมนออนไลน์โดยรวมต่อวัน		
น้อยกว่า 1 ชั่วโมง	41	10.25
1 ชั่วโมง	54	13.50
2 ชั่วโมง	109	27.25
ไม่เกิน 3 ชั่วโมง	196	49.00

จากตาราง 17 ลักษณะของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ คือนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ เขตกรุงเทพมหานคร และเขตปริมณฑล จำนวน 400 คน เกมออนไลน์ที่นักเรียนชอบเล่นน้อยที่สุด เป็นเกม Strategy game – เกมการวางแผนและกลยุทธ์การรบ 104 คน (ร้อยละ 26) รองลงมาคือ เกม Simulation game – เกมจำลองสถานการณ์ต่าง ๆ 85 คน (ร้อยละ 21.50) โดยส่วนใหญ่ นักเรียนเล่นเกมออนไลน์ที่บ้านตนเอง มีจำนวน 357 คน (ร้อยละ 89.20) รองลงมาคือเล่นเกมออนไลน์ที่ร้านเกม มีจำนวน 23 คน (ร้อยละ 5.80) ทั้งนี้ นักเรียนส่วนใหญ่มักเล่นเกมออนไลน์ กับเพื่อน มีจำนวน 300 คน (ร้อยละ 75) และเล่นกับน้อง มีจำนวน 87 คน (ร้อยละ 21.75) โดยช่วงเวลา que นักเรียนชอบเล่นอยู่ในช่วงเวลา 16.01 น. -20.00 น. มีจำนวน 141 คน (ร้อยละ 35.20) รองลงมาคือช่วงเวลา 12.01 น. - 16.00 น. มีจำนวน 110 คน (ร้อยละ 27.50) และ นักเรียนนักเรียนใช้เวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ช่วงเวลาหลัง 24.00 น มีเพียงจำนวน 19 คน (ร้อยละ 4.80) ซึ่งมีนักเรียนใช้เวลาในการเล่นเกมนออนไลน์โดยเล่นทุกวัน มีจำนวน 158 คน (ร้อยละ 30.40) รองลงมาคือนักเรียนใช้เวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ 1-2 วันต่อสัปดาห์ มีจำนวน 111 คน (ร้อยละ 27.80) โดยที่ใน 1 วันมีนักเรียนใช้เวลาเล่นเกมออนไลน์ 3-4 ครั้งต่อวัน มีจำนวน 150 คน (ร้อยละ 37.50) นักเรียนใช้เวลาใน 1 วันเล่นเกมออนไลน์ มีจำนวน 1-2 ครั้งต่อวัน มีจำนวน 126 คน (ร้อยละ 31.50) และนักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาเล่นเกมออนไลน์โดยรวมตลอดวัน ไม่เกิน 3 ชั่วโมง มีจำนวน 196 คน (ร้อยละ 49) และ นักเรียนใช้เวลาใน 1 วันโดยรวมตลอดวัน น้อยกว่า 1 ชั่วโมง มีจำนวน 41 คน (ร้อยละ 10.25)

ตอนที่ 3 สถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปร โดยตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการวิเคราะห์แบบจำลองโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ได้แก่ การแจกแจงแบบปกติ (Normal distribution) และความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้องไม่เกิดปัญหาภาวะร่วมเส้นตรง (Multicollinearity) ดังนี้

1. ลักษณะการแจกแจงข้อมูลของตัวแปร

ผู้วิจัยตรวจสอบลักษณะการแจกแจงข้อมูลของตัวแปรว่าเป็นการแจกแจงแบบปกติหรือไม่ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) ค่าสถิติทดสอบไค-สแควร์ (χ^2) และค่านัยสำคัญทางสถิติของสถิติทดสอบไค-สแควร์ ทดสอบว่าตัวแปรสังเกตที่ศึกษาในรูปแบบความสัมพันธ์มีการแจกแจงเป็นแบบโค้งปกติหรือไม่ โดยพิจารณาจากผลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของทั้งค่าความเบ้และความโด่ง ถ้าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติแสดงว่าตัวแปรมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ซึ่งผลการวิเคราะห์แสดงในตาราง 7

ตาราง 18 ค่าสถิติที่ใช้ตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติของตัวแปรสังเกตที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปร	\bar{X}	SD	Skewness	Kurtosis	p
พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์	4.745	0.610	-0.020	-0.090	0.947
เพื่อการเสริมสร้างทักษะ					
พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย	4.427	1.067	-0.062	-0.224	0.564
เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่าง	4.638	0.741	-0.028	-0.093	0.934
เหมาะสม					
ทักษะการวิเคราะห์	5.005	0.867	-0.255	-0.510	0.003
ทักษะการประเมินสื่อ	4.705	0.884	-0.134	-0.350	0.138
กิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียน	4.925	0.829	-0.140	-0.376	0.098
การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว	4.940	0.920	-0.136	-0.367	0.113
สัมพันธ์ภาพในครอบครัว	4.555	0.819	-0.046	-0.198	0.674
อิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์	3.953	1.129	-0.003	-0.113	0.928
ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน	4.729	0.839	-0.084	-0.264	0.406
สุขภาพจิต	3.237	1.117	0.011	-0.149	0.853

จากตาราง 18 การตรวจสอบการแจกแจงของตัวแปรสังเกตที่ใช้ในการศึกษา ในแบบจำลองความสัมพันธ์ ทดสอบว่าตัวแปรที่ศึกษามีการแจกแจงเป็นโค้งปกติหรือไม่

โดยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง และพิจารณาจากผลการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของทั้งค่าความเบ้และค่าความโด่ง พบว่า ตัวแปรสังเกตที่ศึกษาในรูปแบบความสัมพันธ์เกือบทุกตัวแปรไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นตัวแปรทักษะการวิเคราะห์ แสดงให้เห็นว่า ตัวแปรสังเกตที่ศึกษาในรูปแบบความสัมพันธ์ส่วนใหญ่มีการบ่งชี้ว่าตัวแปรทั้งหมดนั้นมีการแจกแจงแบบเป็นโค้งปกติ

2. การตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ในกลุ่มตัวอย่าง ดังตาราง 19 ดังนี้

ตาราง 19 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกต

ตัวแปร สังเกต	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. BSK	1.00										
2. BSF	.093	1.00									
3. AT	.241**	.157**	1.00								
4. LT1	.245**	.207**	.512**	1.00							
5. LT2	.342**	.166**	.441**	.594**	1.00						
6. AC	.242**	.189**	.411**	.530**	.500**	1.00					
7. CT	.289**	.224**	.351**	.446**	.419**	.439**	1.00				
8. FM	.181**	.273**	.058	.180**	.203**	.325**	.394**	1.00			
9. FR	.213**	-.167**	.132**	.016	.052	.068	.075	.052	1.00		
10. FT	.239**	.159**	.308**	.453**	.395**	.531**	.393**	.341**	.121*	1.00	
11. MH	-.013	.250**	-.099*	.007	-.011	.040	.073	.241**	-.087	-.029	1.00

*P < .05, **P < .01

หมายเหตุ: * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

BSK	=	พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ
BSF	=	พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย
AT	=	เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม
LT1	=	ทักษะการวิเคราะห์
LT2	=	ทักษะการประเมินสื่อ
AC	=	กิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียน
CT	=	การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว
FM	=	สัมพันธภาพในครอบครัว
FR	=	อิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์
FT	=	ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน
MH	=	สุขภาพจิต

จากตาราง 19 การตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกต พบว่า มีทั้งความสัมพันธ์ทางบวกและความสัมพันธ์ทางลบ โดยค่าความสัมพันธ์ทางบวก มีค่าสหสัมพันธ์ระหว่าง .121 ถึง .594 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 โดยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันมากที่สุด ได้แก่ ทักษะการวิเคราะห์กับทักษะการประเมินสื่อ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน เท่ากับ .594 ส่วนตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันน้อยที่สุด คือ อิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์กับลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน เท่ากับ .121 และค่าความสัมพันธ์ทางลบ มีค่าสหสัมพันธ์ระหว่าง -.099 ถึง -.167 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 โดยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันมากที่สุด ได้แก่ พฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างปลอดภัยกับอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน เท่ากับ -.167 ส่วนตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันน้อยที่สุด คือ เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสมกับสุขภาพจิต มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน เท่ากับ -.099

เมื่อพิจารณาถึงเกณฑ์ความเหมาะสมของข้อมูลที่จะนำไปใช้ในการวิเคราะห์สมการโครงสร้างเชิงเส้น ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรไม่ควรสูงกว่า 0.85 (Kline, 2005: 56) เนื่องจากจะทำให้เกิดปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity) ในการศึกษาครั้งนี้ ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่เกินกว่า 0.85 ตัวแปรที่ศึกษาครั้งนี้จึงมีความเหมาะสมที่จะนำมาวิเคราะห์สมการโครงสร้างเชิงเส้นต่อไป

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

การวิเคราะห์ความกลมกลืนของแบบจำลองความสัมพันธ์ เป็นการตรวจสอบแบบจำลองความสัมพันธ์ที่ได้พัฒนาขึ้น ว่ามีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่ โดยพิจารณาถึงดัชนีความสอดคล้องของกลมกลืน และขนาดอิทธิพลของแต่ละตัวแปรที่ปรากฏในแบบจำลองความสัมพันธ์ ในการวิจัยครั้งนี้ ได้วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบความกลมกลืนของแบบจำลองความสัมพันธ์ หากพบว่าแบบจำลองไม่มีความสอดคล้องของกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงปรับเปลี่ยนแบบจำลองโดยพิจารณาค่าดัชนีปรับแต่งโมเดล (Model modification index) ที่ได้จากการวิเคราะห์ รวมถึงความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในเชิงแนวคิดทฤษฎี ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทดสอบความกลมกลืนของแบบจำลองกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า $\chi^2 = 188.83$, $df = 21$, $P = 0.000$, $CFI = 0.90$, $GFI = 0.92$, $TLI = 0.74$, $RMSEA = 0.142$ ซึ่งข้อมูลยังไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ จึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนแบบจำลอง เพื่อให้แบบจำลองความสัมพันธ์ที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์มากยิ่งขึ้น

แต่จากการพิจารณาในเบื้องต้น พบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ เท่ากับ .29 และ .31 ตามลำดับ ซึ่งเป็นค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่ต่ำ ผนวกกับค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตดังกล่าวไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสะท้อนให้เห็นว่า ตัวแปรสังเกตทั้งสอง ไม่สามารถรวมเพื่อเป็นองค์ประกอบของตัวแปรพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมได้ จึงได้แยกพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะและพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยออกจากกันและทำการวิเคราะห์ใหม่ เพื่อให้โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุสามารถอธิบายความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลมากยิ่งขึ้น

จากการทดสอบความกลมกลืนของแบบจำลองกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า $\chi^2 = 191.40$, $df = 46$, $P = 0.000$, $CFI = 0.93$, $GFI = 0.94$, $TLI = 0.87$, $RMSEA = 0.089$ ซึ่งข้อมูลยังไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ จึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนแบบจำลอง เพื่อให้แบบจำลองความสัมพันธ์ที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์มากยิ่งขึ้น

แนวทางการปรับเปลี่ยนแบบจำลองในการวิจัยครั้งนี้ โดยการปรับโมเดลในครั้งแรก ผู้วิจัยได้ตัดเส้นอิทธิพลที่ไม่มีนัยสำคัญ หรือเส้นอิทธิพลที่มีนัยสำคัญทางลบออก 9 เส้น ได้แก่ 1) เส้นอิทธิพลตัวแปรกิจกรรมเหมาะสมที่ทำกับโรงเรียนที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้าง

ทักษะ 2) เส้นอิทธิพลตัวแปรกิจกรรมเหมาะสมที่ทำกับโรงเรียนที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย 3) เส้นอิทธิพลตัวแปรอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์ที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ 4) เส้นอิทธิพลตัวแปรอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์ที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย 5) เส้นอิทธิพลตัวแปรการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ 6) เส้นอิทธิพลตัวแปรการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย 7) เส้นอิทธิพลตัวแปรสุขภาพจิตที่มีต่อเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม 8) เส้นอิทธิพลตัวแปรสัมพันธภาพในครอบครัวที่มีต่อเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม และ 9) เส้นอิทธิพลตัวแปรการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัวที่มีต่อเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม รวมทั้งได้เพิ่มเส้นอิทธิพลบางเส้นจำนวน 3 เส้น ได้แก่

1) เส้นอิทธิพลตัวแปรกิจกรรมเหมาะสมที่ทำกับโรงเรียนมีผลต่อการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ โดยการลากเส้นเป็นไปตามแนวคิดทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม โดยตัวแปรทางด้านสถานการณ์ทางสังคมมีผลไปยังตัวแปรจิตตามสถานการณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของพิติตารอดประพันธ์, วิเชียร ชำรงโสทธิสกุล และสายฝน วิบูลย์สรณ์ (2559) ที่พบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมนุมในโรงเรียน เป็นกิจกรรมที่พัฒนาผู้เรียน ส่งผลให้นักเรียนเกิดทักษะและการคิดอย่างรู้เท่าทัน

2) เส้นอิทธิพลตัวแปรลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองมีผลต่อการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ โดยการลากเส้นเป็นไปตามแนวคิดทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม โดยตัวแปรทางด้านจิตลักษณะมีผลไปยังตัวแปรจิตตามสถานการณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของวันวิสา ศรีระศาสตร์ (2554) ที่พบว่า ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย สะท้อนให้เห็นว่าการที่นักเรียนถึงความสำคัญที่จะเกิดขึ้นในอนาคต รวมทั้งควบคุมบังคับตนเองให้รู้จักอดได้รอได้ เป็นสิ่งที่จะทำให้เกิดนักเรียนเกิดความคิดที่จะเล่นเกมออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม สามารถวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียจากการเล่นเกมออนไลน์ได้อย่างถูกต้อง

3) เส้นอิทธิพลตัวแปรการรู้เท่าทันเกมออนไลน์มีผลต่อเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยการลากเส้นสอดคล้องกับงานวิจัยของวันวิสา ศรีระศาสตร์ (2554) ที่พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตคติต่อพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย สะท้อนให้เห็นว่า

การที่นักเรียนมีความรู้ มีความสามารถคิดวิเคราะห์ว่าการเล่นเกมออนไลน์ที่เหมาะสมมีลักษณะเป็นอย่างไร ก่อให้เกิดการรับรู้ประโยชน์ รู้สึกพอใจ และพร้อมที่จะกระทำการเล่นเกมออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม

ผลการทดสอบความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น หลังจากการปรับโมเดลพบว่า ค่าดัชนีวัดความสอดคล้องมีความเหมาะสมสอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น พบว่า ได้แก่ $\chi^2 = 115.87$, $df = 52$, $P = 0.000$, $CFI = 0.97$, $GFI = 0.96$, $TLI = 0.95$, $RMSEA = 0.055$

ตาราง 20 การเปรียบเทียบค่าดัชนีวัดความกลมกลืนก่อนและหลังปรับโมเดล

ดัชนี	เกณฑ์	ค่าดัชนีก่อนปรับ	ค่าดัชนีหลังปรับ
χ^2	$p > .05$	$\chi^2 = 191.40$, $df = 46$, $p=0.00$	$\chi^2 = 115.87$, $df = 52$, $p=0.00$
χ^2/df	< 3.00	$\chi^2/df = 4.16$	$\chi^2/df = 2.23$
CFI	$> .90$	0.93	0.97
GFI	$> .90$	0.94	0.96
NFI	$> .90$	0.87	0.95
RMSEA	$< .08$	0.089	0.055

เมื่อพิจารณาถึงค่าดัชนีวัดความกลมกลืนเหล่านี้กับเกณฑ์ที่บ่งชี้ว่าแบบจำลองมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แม้ว่าค่าไค-สแควร์ (χ^2) จะยังมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งค่าไคสแควร์ดังกล่าวอาจมีนัยสำคัญทางสถิติได้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ พบว่ารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ปรับแก้โมเดล มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ จึงสามารถประมาณค่าขนาดอิทธิพลในแบบจำลองดังกล่าวได้ ถือว่าเป็นการยอมรับสมมติฐานที่ 1

ทั้งนี้ ผลการวิเคราะห์ดังตาราง 21 และภาพประกอบ 10

ตาราง 21 คะแนนมาตรฐานผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวม
ของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของ
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ตัวแปร เชิงสาเหตุ	LT			AT			BSF			BSK		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE	DE	IE	TE	DE	IE	TE
AC	0.43*	-	0.43*	0.02	0.40*	0.42*	-	0.09*	0.09*	-	0.12*	0.12*
CT	0.28*	-	0.28*	-	0.26*	0.26*	0.06	0.06*	0.12	0.11	0.08*	0.19*
FM	-	-	-	-	-	-	0.25*	-	0.25*	0.09	-	0.09
FR	-	-	-	0.18*	-	0.18*	-	0.04*	0.04*	-	0.05*	0.05*
FT	0.21*	-	0.21*	-0.17	0.20*	0.03	-0.02	0.01	-0.01	0.10	0.01	0.11
MH	-	-	-	-	-	-	0.25*	-	0.25*	-0.02	-	-0.02
LT	-	-	-	0.93*	-	0.93*	-	0.20*	0.20*	-	0.27*	0.27*
AT	-	-	-	-	-	-	0.21*	-	0.21*	0.29*	-	0.29*
R ²	0.61			0.78			0.28			0.22		

* p < .05

หมายเหตุ: * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

BSK = พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ

BSF = พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย

AT = เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

LT1 = ทักษะการวิเคราะห์

LT2 = ทักษะการประเมินสื่อ

AC = กิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียน

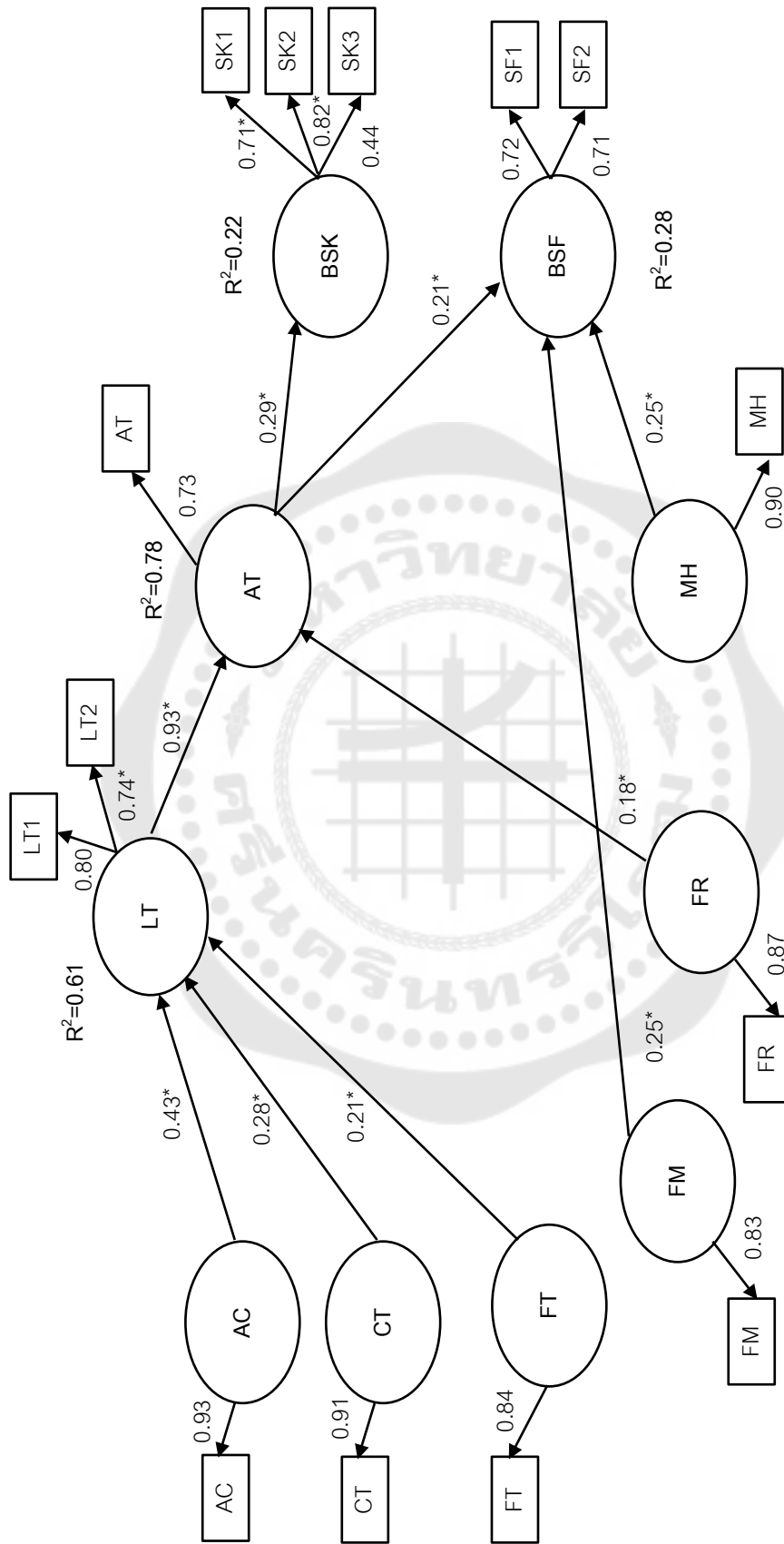
CT = การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว

FM = สัมพันธภาพในครอบครัว

FR = อิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์

FT = ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน

MH = สุขภาพจิต



หมายเหตุ * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาพประกอบ 10 ค่าสัมประสิทธิ์วิถีพหุคูณของแบบจำลองความสัมพันธ

จากตาราง 21 ภาพและประกอบที่ 10 สามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ดังนี้

1. ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกต

ตัวแปรแฝงทุกตัวที่มีการทดสอบนัยสำคัญของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ พบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของทุกตัวแปรสังเกตมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเกณฑ์ในการพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Comrey & Lee, 1992) คือ ค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไปอยู่ในระดับดีเยี่ยม (Excellent) ค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.63 ขึ้นไปอยู่ในระดับดีมาก (Very good) ค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.55 ขึ้นไปอยู่ในระดับดี (Good) ค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.45 ขึ้นไปอยู่ในระดับพอใช้ (Fair) ค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.32 ขึ้นไปอยู่ในระดับแย่มาก (Poor) และค่าน้ำหนักองค์ประกอบน้อยกว่า 0.32 อยู่ในระดับแย่มาก และควรถูกตัดออก (Disregard) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ตัวแปรแฝงการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ พบว่ามีค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตเท่ากับ 0.74 แสดงว่า ตัวแปรสังเกตที่ใช้วัดการรู้เท่าทันเกมออนไลน์มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบในระดับดีเยี่ยม โดยที่ตัวแปรสังเกตที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุดคือ ทักษะการประเมินสื่อ แสดงว่ามีความสำคัญต่อตัวแปรแฝงการรู้เท่าทันเกมออนไลน์มากที่สุด

ตัวแปรแฝงพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย พบว่ามีค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตเท่ากับ 0.71 แสดงว่า ตัวแปรสังเกตที่ใช้วัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบในระดับดีเยี่ยม โดยที่ตัวแปรสังเกตที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุดคือ การเล่นเกมออนไลน์ที่ดี สถานที่เหมาะสมและการใช้เงินในปริมาณที่พอเหมาะ แสดงว่ามีความสำคัญต่อตัวแปรพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยมากที่สุด

ตัวแปรแฝงพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ พบว่ามีค่าน้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตอยู่ระหว่าง 0.71-0.82 แสดงว่า ตัวแปรสังเกตที่ใช้วัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะทุกองค์ประกอบมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบในระดับดีเยี่ยม โดยที่ตัวแปรสังเกตที่มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุดคือ ทักษะการวางแผนและการตัดสินใจ แสดงว่ามีความสำคัญต่อตัวแปรแฝงพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะมากที่สุด

โดยภาพรวม ตัวแปรสังเกตทุกตัวมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเป็นค่าบวกและมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งให้เห็นว่าผลการวิเคราะห์สอดคล้องกับโครงสร้างของแต่ละตัวแปรแฝง แสดงว่า การวัดตัวแปรแฝงในแบบจำลองมีความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างอีกด้วย

2. อิทธิพลของตัวแปรเชิงสาเหตุ ที่มีต่อตัวแปรผล

ตัวแปรที่มีอิทธิพลโดยรวม (Total effect) ทั้งต่อพฤติกรรมกรรมการเล่นเกมออนไลน์ เพื่อการเสริมสร้างทักษะและพฤติกรรมกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยมากที่สุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ เจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม (AT) มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.29 และ 0.21 ตามลำดับ รองลงมาคือ สุขภาพจิต (MH) และสัมพันธภาพในครอบครัว (FM) เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลโดยรวม (Total effect) ต่อพฤติกรรมกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.25 การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ (LT) เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลโดยรวม (Total effect) ทั้งต่อพฤติกรรมกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะและพฤติกรรมกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยมากที่สุด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.27 และ 0.20 ตามลำดับ สำหรับตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรง (Direct effect) ต่อพฤติกรรมกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะมากที่สุด คือ เจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม (AT) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.29 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรง (Direct effect) ต่อพฤติกรรมกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยมากที่สุดคือ สุขภาพจิต (MH) และสัมพันธภาพในครอบครัว (FM) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.25 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รองลงมาคือ เจตคติต่อพฤติกรรมกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม (AT) มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.21 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะมากที่สุด คือ การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ (LT) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รองลงมาคือ กิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียน (AC) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.12 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ (CT) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.08 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.05 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยมากที่สุด คือ การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ (LT) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.20 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รองลงมาคือ กิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียน (AC) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.09 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ (CT) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ

0.06 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.04 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 1

จากอิทธิพลของตัวแปรเชิงสาเหตุที่มีต่อตัวแปรผล ทั้งอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมสามารถสรุปผลตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 1 แบบจำลองสมมติฐานที่พัฒนาขึ้น มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผลการวิเคราะห์พบว่าแบบจำลองสมมติฐานที่พัฒนาขึ้น มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่าอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมตามสมมติฐานย่อย ดังนี้

สมมติฐานการวิจัยข้อ 1.1 “กิจกรรมเหมาะสมที่ทำกับโรงเรียนมีอิทธิพลทางตรงต่อเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม”

ผลการวิเคราะห์พบว่า กิจกรรมเหมาะสมที่ทำกับโรงเรียนไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม ดังนั้น ผลการวิจัยดังกล่าวจึงสรุปได้ว่าปฏิเสธสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัยข้อ 1.2 “กิจกรรมเหมาะสมที่ทำกับโรงเรียนมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสมผ่านเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม”

ผลการวิเคราะห์พบว่า กิจกรรมเหมาะสมที่ทำกับโรงเรียนมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะและพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างปลอดภัยผ่านเจตคติ ดังนั้น ผลการวิจัยดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัยข้อ 1.3 “การควบคุมการเล่นเกมนออนไลน์ในครอบครัวมีอิทธิพลทางตรงต่อการรู้เท่าทันเกมนออนไลน์”

ผลการวิเคราะห์พบว่า การควบคุมการเล่นเกมนออนไลน์ในครอบครัวมีอิทธิพลทางตรงต่อการรู้เท่าทันเกมนออนไลน์ มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.28 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น ผลการวิจัยดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัยข้อ 1.4 “การควบคุมการเล่นเกมนออนไลน์ในครอบครัวมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสมผ่านการรู้เท่าทันเกมนออนไลน์”

ผลการวิเคราะห์พบว่า การควบคุมการเล่นเกมนออนไลน์ในครอบครัวมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะและพฤติกรรมการเล่น

เกมออนไลน์อย่างปลอดภัยผ่านการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ ดังนั้น ผลการวิจัยดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัยข้อ 1.5 “อิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์มีอิทธิพลทางตรงต่อเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม”

ผลการวิเคราะห์พบว่า อิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์มีอิทธิพลทางตรงต่อเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.18 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น ผลการวิจัยดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัยข้อ 1.6 “อิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์มีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสมผ่านเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม

ผลการวิเคราะห์พบว่า การควบคุมการเล่นเกมนออนไลน์ในครอบครัวมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะและพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างปลอดภัยผ่านเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม ดังนั้น ผลการวิจัยดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัยข้อ 1.7 “สัมพันธภาพในครอบครัวมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม”

ผลการวิเคราะห์พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างปลอดภัย มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.25 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่สัมพันธภาพในครอบครัวไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ ดังนั้น ผลการวิจัยดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยเป็นบางส่วน

สมมติฐานการวิจัยข้อ 1.8 “ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเองไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม”

ผลการวิเคราะห์พบว่า ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะและพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย ดังนั้น ผลการวิจัยดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า ปฏิเสธสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานการวิจัยข้อ 1.9 “สุขภาพจิตมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม”

ผลการวิเคราะห์พบว่า สุขภาพจิตมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.25 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่สุขภาพจิตไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ ดังนั้น ผลการวิจัยดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยเป็นบางส่วน

สมมติฐานการวิจัยข้อ 1.10 “การรู้เท่าทันเกมออนไลน์มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม”

โดยผู้วิจัยได้ปรับโมเดลด้วยการตัดเส้นอิทธิพลเส้นนี้ออก เนื่องจากไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และความเป็นไปทางด้านแนวคิดและทฤษฎี

สมมติฐานการวิจัยข้อ 1.11 “เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม”

ผลการวิเคราะห์พบว่า เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.21 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.29 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น ผลการวิจัยดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้เพิ่มเส้นอิทธิพล จำนวน 3 เส้น ดังนี้

1) “กิจกรรมเหมาะสมที่ทำกับโรงเรียนมีอิทธิพลทางตรงต่อการรู้เท่าทันเกมออนไลน์”

ผลการวิเคราะห์พบว่า กิจกรรมเหมาะสมที่ทำกับโรงเรียนมีอิทธิพลทางตรงต่อการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.43 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) “ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อการรู้เท่าทันเกมออนไลน์”

ผลการวิเคราะห์พบว่า ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.21 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) “การรู้เท่าทันเกมออนไลน์มีอิทธิพลทางตรงต่อเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม”

ผลการวิเคราะห์พบว่า การรู้เท่าทันเกมออนไลน์มีอิทธิพลทางตรงต่อเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม มีค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.93 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้น จึงสามารถสรุปได้ว่า สัมพันธสมมติฐานที่ 1.2 - 1.6 และ 1.11 และ สัมพันธสมมติฐานเป็นบางส่วนที่ 1.7 และ 1.9

จากผลการวิจัยระยะที่ 1 จากผลการวิจัยระยะที่ 1 นั้นค้นพบตัวแปรที่สำคัญและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมทั้ง 2 องค์ประกอบ ดังนี้

1. พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ พบว่าตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรง คือ เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.29 นอกจากนี้ ยังพบตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อม คือ การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ กิจกรรมเหมาะสมที่ทำกับโรงเรียน การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว และอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมออนไลน์ มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.27, 0.12, 0.08 และ 0.05 ตามลำดับ

2. พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรง คือ สุขภาพจิต สัมพันธภาพในครอบครัว และเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.25, 0.25 และ 0.21 ตามลำดับ นอกจากนี้ ยังพบตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อม คือ การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ กิจกรรมเหมาะสมที่ทำกับโรงเรียน และการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.20, 0.09 และ 0.06 ตามลำดับ

จากผลการวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยได้เลือกตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงและมีค่าอิทธิพลมากต่อพฤติกรรมทั้ง 2 องค์ประกอบ ได้แก่ เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แต่ค่าอิทธิพลค่อนข้างน้อย จึงพิจารณาตัวแปรถัดไป ที่มีอิทธิพลทางตรงแค่ 1 องค์ประกอบ คือ สุขภาพจิต และพิจารณาตัวแปรที่มีค่าอิทธิพลโดยรวมสูงแต่มีอิทธิพลทางอ้อมกับพฤติกรรมทั้ง 2 องค์ประกอบ คือ การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ รวมเป็น 3 ตัวแปรที่มีอิทธิพลโดยรวมและอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมที่มากอยู่ในอันดับ ต้นๆ กว่าตัวแปรอื่นที่เหลือ คือ กิจกรรมเหมาะสมที่ทำกับโรงเรียน การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว และอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์ ผู้วิจัยจึงได้นำแค่ 3 ตัวแปร ได้แก่ เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม สุขภาพจิต และการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ มาเป็นเทคนิคในการปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมในการวิจัยระยะที่ 2 โดยนำมาใช้ในการออกแบบและพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์คือพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมนั้น มีการเปลี่ยนแปลงในระยะยาวและคงทนถาวร

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมนอกเหนือจากการทดสอบสมมติฐาน

จากผลการวิจัยข้างต้นจะทำให้ทราบถึงตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แต่อย่างไรก็ตามนักเรียนที่มีระดับของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมที่อยู่ในปริมาณต่ำหรือที่เรียกว่านักเรียนที่เป็นกลุ่มเสี่ยงนั้น ผู้วิจัยต้องการทำการวิเคราะห์เพิ่มเติมว่าเป็นกลุ่มใดเพื่อที่จะสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนและควบคุมเพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมสำหรับนักเรียนที่เป็นกลุ่มเสี่ยงกลุ่มนี้ ซึ่งควรได้รับการพัฒนาโดยเร่งด่วน ในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น โดยผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติอนุมาน (Inferential Statistics) ด้วยวิธีการวิเคราะห์ t-test ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance) วิธีการของเชฟเฟ (Scheffe's Method) เพื่อศึกษาความแตกต่างกันทางชีวสังคมและภูมิหลังว่าจะมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมที่แตกต่างกันหรือไม่ และใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้น (Stepwise Multiple Regression) เพื่อแสวงหาเปอร์เซ็นต์การทำนายที่สำคัญและลำดับการทำนายในตัวแปรตามของงานวิจัย ซึ่งก็คือพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม สำหรับเปรียบเทียบอำนาจในการพยากรณ์ของตัวแปรอิสระที่เป็นตัวแปรทางชีวสังคมและภูมิหลัง โดยผลการวิจัยพบผลที่สำคัญบ่งชี้ว่ากลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นตามลักษณะชีวสังคมและภูมิหลังที่มีลักษณะที่น่าปรารถนาในงานวิจัยนี้ คือพฤติกรรม

การเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม ในปริมาณต่ำ หรือที่เรียกว่านักเรียนที่เป็นกลุ่มเสี่ยง ซึ่งต้องได้รับการพัฒนาโดยเร่งด่วนคือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสมในระดับต่ำ ได้แก่ กลุ่มนักเรียนที่พำนักพักอาศัยอยู่คนเดียวและกลุ่มนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ย 2.50-2.99 โดยเสนอแนะปัจจัยปกป้องที่ได้จากการวิเคราะห์โดยมีปัจจัยปกป้องที่สำคัญตามลำดับจากมากไปน้อยได้แก่ การรู้เท่าทันเกมนออนไลน์ การควบคุมการเล่นเกมนออนไลน์ในครอบครัว และเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม

1. เปรียบเทียบตัวแปรทางชีวสังคมและภูมิหลังกับพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม ซึ่งได้แก่ เพศ ระดับชั้นการศึกษา ผลการศึกษา ที่พักอาศัย และ สถานภาพของบิดา-มารดาโดยผู้วิจัยต้องการทดสอบสมมติฐานของงานวิจัยเกี่ยวกับความแตกต่างกันทางชีวสังคมและภูมิหลังจะมีพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสมที่แตกต่างกันหรือไม่ดังตาราง 22 – 29

ตาราง 22 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสมจำแนกตามเพศ

	ชาย (n=107)		หญิง (n=293)		t	Sig.
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
พฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์ อย่างเหมาะสม	4.58	0.51	4.59	0.56	-1.41	.89

จากตารางที่ 22 ผลการทดสอบด้วยค่าสถิติ Independent Sample t-test แสดงว่านักเรียนที่เป็นเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสมไม่แตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตาราง 23 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม
จำแนกตามระดับชั้นการศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	.108	2	.054	.179	.84
ภายในกลุ่ม	119.604	397	.301		
รวม	119.712	399			

จากตารางที่ 23 ผลการทดสอบด้วยค่าสถิติ F-test แสดงว่านักเรียนในแต่ละระดับชั้นการศึกษามีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมไม่แตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตาราง 24 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม
จำแนกตามสถานภาพของบิดามารดา

แหล่งความแปรปรวน	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	11.755	3	3.918	5.991	.84
ภายในกลุ่ม	259.005	396	.654		
รวม	270.760	399			

จากตารางที่ 24 ผลการทดสอบด้วยค่าสถิติ F-test แสดงว่านักเรียนที่มีสถานภาพของบิดา – มารดาต่างกัน มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมไม่แตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตาราง 25 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมจำแนกตามผลการศึกษา

	เกรดเฉลี่ย 2.50 - 2.99 (<i>n</i> = 160)		เกรดเฉลี่ย 3.00 - 4.00 (<i>n</i> = 240)		<i>t</i>	Sig.
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ อย่างเหมาะสม	4.51	0.06	4.64	0.84	-2.317	.021

หมายเหตุ: *มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 25 ผลการทดสอบด้วยค่าสถิติ Independent Sample t-test แสดงว่านักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ย 2.50 – 2.99 และ นักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ย 3.00 – 4.00 มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ย 3.00 – 4.00 มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมากกว่าเกรดเฉลี่ย 2.50 – 2.99

ตาราง 26 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมจำแนกตามที่พักอาศัย

แหล่งความแปรปรวน	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	2.643	2	1.322	4.482	.012*
ภายในกลุ่ม	117.069	397	.295		
รวม	119.712	399			

หมายเหตุ: *มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 26 ผลการทดสอบด้วยค่าสถิติ F-test แสดงว่านักเรียนที่มีที่พักอยู่กับเพื่อนมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมากกว่านักเรียนที่พักอยู่คนเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพบความแตกต่าง จึงได้ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของเซฟเฟ (Scheffe's Method) ดังตาราง 16

ตาราง 27 การทดสอบความแตกต่างรายคู่ของของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม จำแนกตามที่พักอาศัย

	อยู่คนเดียว	อยู่กับครอบครัว (บิดา – มารดา)	อยู่กับเพื่อน
อยู่คนเดียว			.031*
อยู่กับครอบครัว (บิดา – มารดา)			
อยู่กับเพื่อน	.031*		

หมายเหตุ: *มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 27 เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการของเซฟเฟ (Scheffe's Method) พบว่า มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมากกว่านักเรียนที่พักอยู่คนเดียว

ตาราง 28 การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม จำแนกตามที่พักอาศัย

ตัวแปร อิสระ	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรตาม		
	กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยสูง	กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยปานกลาง	กลุ่มที่มีค่าเฉลี่ยต่ำ
ที่พักอาศัย	อยู่กับเพื่อน = 4.80	อยู่กับครอบครัว (บิดา – มารดา) = 4.61	อยู่คนเดียว = 4.44

จากตารางที่ 28 พบว่านักเรียนที่มีที่พักอาศัยอยู่กับเพื่อน มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมากที่สุด และ นักเรียนที่มีที่พักอาศัยอยู่คนเดียว มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมต่ำที่สุด

ตาราง 29 ผลการทำนายพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้น

กลุ่ม	จำนวน คน	ปัจจัย 9 ตัวแปร		
		% ทำนาย	ตัวทำนาย	ค่าเบต้า
รวม	400	20.6	8,3,2	.20,.13,.08
เกรดเฉลี่ย 2.50 – 2.99	140	11.0	8,2	.13,.13
เกรดเฉลี่ย 3.50 – 4.00	260	24.8	8,3	.32,.13
อยู่คนเดียว	67	39.8	7,3	.27,.24
อยู่กับเพื่อน	20	21.6	8	.34
อยู่กับครอบครัว (บิดา – มารดา)	313	18.2	8,3,2	.18,.12,.11

ตัวทำนายที่ 1 คือ สัมพันธภาพในครอบครัว

ตัวทำนายที่ 2 คือ การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว

ตัวทำนายที่ 3 คือ อิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์

ตัวทำนายที่ 4 คือ กิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียน

ตัวทำนายที่ 5 คือ ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตน

ตัวทำนายที่ 6 คือ สุขภาพจิต

ตัวทำนายที่ 7 คือ เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

ตัวทำนายที่ 8 คือ การรู้เท่าทันเกมออนไลน์

ผลการวิจัยระยะที่ 2

ในการวิจัยระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อทดสอบประสิทธิภาพโปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยในการวิจัยระยะที่ 2 ได้นำเสนอผลการวิจัยดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างและค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร (ตาราง 30 – ตาราง 31)

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน (ตาราง 32 – ตาราง 39)

ตอนที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจในกิจกรรมตามโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม (ตาราง 40)

ก่อนการนำเสนอผลการวิจัยในระยะที่ 2 ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	แทน	จำนวนตัวอย่าง
df	แทน	องศาอิสระ (Degree of freedom)
F	แทน	การทดสอบด้วยค่าสถิติเอฟ (F-test)
t	แทน	การทดสอบด้วยค่าสถิติที (t-test)
p	แทน	ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ (P-value)
d	แทน	ค่าอิทธิพล (Effect size)

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างและค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร

ตาราง 30 จำนวนและร้อยละของลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง(N=40)		กลุ่มควบคุม (N=40)		รวม (N=80)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ						
ชาย	20	50.0	20	50.0	40	50.0
หญิง	20	50.0	20	50.0	40	50.0
อายุ						
12 ปี	4	10.0	7	17.5	11	13.8
13 ปี	15	37.5	21	52.5	36	45.0
14 ปี	10	25.0	8	20.0	18	22.5
15 ปี	10	25.0	4	10.0	14	17.5
16 ปี	1	2.5	-	-	1	1.3
ระดับชั้นเรียน						
มัธยมศึกษาปีที่ 1	12	30.0	12	30.0	24	30.0
มัธยมศึกษาปีที่ 2	12	30.0	12	30.0	24	30.0
มัธยมศึกษาปีที่ 3	16	40.0	16	40.0	32	40.0
เกรดเฉลี่ยสะสม						
2.50-2.99	21	52.5	17	42.5	38	47.5
3.01-3.50	12	30.0	10	25.0	22	27.5
3.51-4.00	7	17.5	13	32.5	20	25.0
สถานที่พักอาศัย						
หอพัก/บ้านเช่า	17	42.5	1	2.5	18	22.5
อยู่กับบิดามารดา	17	42.5	35	87.5	52	65.0
อยู่กับเพื่อน	6	15.0	4	10.0	10	12.5
สถานภาพของบิดามารดา						
พ่อแม่อยู่ด้วยกัน	31	77.5	33	82.5	64	80.0
พ่อแม่หย่าร้าง	5	12.5	5	12.5	10	12.5
พ่อแม่แยกกันอยู่	4	10.0	2	5.0	6	7.5

ตาราง 30 (ต่อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง(N=40)		กลุ่มควบคุม (N=40)		รวม (N=80)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
สัมพันธภาพในครอบครัว						
รักใคร่และช่วยเหลือกันดี	33	82.5	37	92.5	70	87.5
ไม่ราบรื่น ทะเลาะกันบ่อย	4	10.0	2	5.0	6	7.5
ไม่ค่อยมีปฏิสัมพันธ์กัน	3	7.5	1	2.5	4	5.0
แหล่งเล่นเกมออนไลน์						
บ้านตนเอง	35	87.5	38	95.0	73	91.3
บ้านเพื่อน	-	-	2	5.0	2	2.5
ร้านเกม	5	12.5	-	-	5	6.3

จากตาราง 30 แสดงลักษณะเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 80 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 40 คน และกลุ่มควบคุม 40 คน เมื่อพิจารณาตามลักษณะพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

เพศ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนเพศชายและเพศหญิง สัดส่วนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 50.0

อายุ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนอายุ 13 ปี คิดเป็นร้อยละ 37.5 และ 52.5 ตามลำดับ รองลงมา คือ กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนอายุ 14 และ 15 ปี มีสัดส่วนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 25.0 ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนอายุ 14 ปี คิดเป็นร้อยละ 20.0

ระดับชั้นเรียน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีสัดส่วนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมา คือ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 มีสัดส่วนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 30.0

เกรดเฉลี่ยสะสม ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่นักเรียนมีเกรดเฉลี่ยสะสม 2.50-2.99 คิดเป็นร้อยละ 52.5 และ 42.5 รองลงมา คือ กลุ่มทดลอง นักเรียนมีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.01-3.50 คิดเป็นร้อยละ 30.0 ส่วนกลุ่มควบคุม นักเรียนมีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.50-4.00 คิดเป็นร้อยละ 32.5

สถานที่พักอาศัย ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นักเรียนในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่อาศัยอยู่หอพัก/บ้านเช่า และอาศัยอยู่กับบิดามารดา มีสัดส่วนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 42.5

ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุม ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดา คิดเป็นร้อยละ 87.5

สถานภาพของบิดามารดา ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนที่พ่อแม่อยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 77.5 และ 82.5 ตามลำดับ รองลงมา คือ นักเรียนที่พ่อแม่หย่าร้าง มีสัดส่วนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 12.5

สัมพันธภาพในครอบครัว ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวแบบรักใคร่และช่วยเหลือกันดี คิดเป็นร้อยละ 82.5 และ 92.5 ตามลำดับ รองลงมา คือ นักเรียนที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวแบบไม่ราบรื่น ทะเลาะกันบ่อย คิดเป็นร้อยละ 10.0 และ 5.0 ตามลำดับ

แหล่งเล่นเกมออนไลน์ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนเล่นเกมออนไลน์ที่บ้านตนเอง คิดเป็นร้อยละ 87.5 และ 95.0 ตามลำดับ รองลงมา คือ ในกลุ่มทดลองนักเรียนเล่นเกมออนไลน์ที่ร้านเกม คิดเป็นร้อยละ 12.5 ส่วนในกลุ่มควบคุม นักเรียนเล่นเกมออนไลน์ที่บ้านเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 5.0

ตาราง 31 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และพิสัยของตัวแปรที่ใช้ จำแนกตามกลุ่มการทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง(N=40)		กลุ่มควบคุม(N=40)		รวม(N=80)		พิสัย
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1. พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ							
ก่อนการทดลอง	4.64	0.56	4.58	0.79	4.61	0.68	3.53
หลังการทดลอง	4.95	0.33	4.63	0.59	4.79	0.70	3.53
ติดตามผล	4.96	0.46	4.58	0.79	4.77	0.73	3.53
2. พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย							
ก่อนการทดลอง	4.16	0.62	4.37	0.68	4.27	0.54	3.17
หลังการทดลอง	4.49	0.52	4.15	0.41	4.32	0.56	4.67
ติดตามผล	4.74	0.34	4.37	0.68	4.56	0.63	3.67

ตาราง 31 (ต่อ)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง(N=40)		กลุ่มควบคุม(N=40)		รวม (N=80)		พิสัย
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
3. สุขภาพจิต							
ก่อนการทดลอง	3.46	0.44	3.60	0.73	3.53	0.69	3.77
หลังการทดลอง	3.76	0.54	4.45	0.60	4.11	0.97	5.00
ติดตามผล	3.77	0.19	3.60	0.73	3.69	0.80	4.15
4. เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม							
ก่อนการทดลอง	4.36	0.55	4.44	0.64	4.40	0.66	2.83
หลังการทดลอง	4.81	0.55	4.40	0.63	4.61	0.68	3.25
ติดตามผล	4.83	0.45	4.44	0.64	4.64	0.57	2.33
5. การรู้เท่าทันเกมออนไลน์							
ก่อนการทดลอง	4.41	0.62	4.51	0.70	4.46	0.72	3.18
หลังการทดลอง	4.95	0.57	4.51	0.70	4.73	0.71	2.91
ติดตามผล	4.96	0.45	4.51	0.70	4.73	0.65	2.73

จากตาราง 31 เมื่อพิจารณาภาพรวมพบว่า พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมในแต่ละด้าน ทั้งด้านพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และด้านพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย พบว่า มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม

แต่อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยไม่สามารถสรุปได้อย่างทันทีว่าการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมในแต่ละด้านเกิดมาจากโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยต้องมีการทดสอบทางสถิติเพื่อยืนยันความแตกต่างและความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ดังรายละเอียดที่จะกล่าวถึงในลำดับถัดไป

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

ก่อนทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลในการใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปร (MANOVA) และสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุตัวแปร โดยมีรายละเอียดดังนี้ (Hir et al., 2010: 456-457)

1) การแจกแจงของตัวแปรเป็นปกติ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ มีกลุ่มทดลองจำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุม 40 คน การตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูลจึงใช้การตรวจสอบ

ความเบ้ (Skewness) และความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปรแต่ละตัว ควบคู่กับการใช้สถิติ Shapiro-Wilk (ผจญจิต อินทสุวรรณ. 2545) โดยเกณฑ์ที่ใช้คือตัวแปรควรมีค่าความเบ้หรือความโด่งเกิน 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ส่วนใหญ่ตัวแปรพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมในแต่ละด้านมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณาจากความเบ้และความโด่งพบว่า ไม่มีตัวแปรใดที่มีค่าความเบ้หรือความโด่ง เกิน $2 (\pm 2)$ จึงสามารถสรุปได้ว่าข้อมูลทั้งหมดมีการแจกแจงแบบโค้งปกติ (George & Mallery, 2010) ข้อมูลจึงเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น

2) **ความเท่ากันของเมทริกซ์ความแปรปรวน-แปรปรวนร่วม** จากการตรวจสอบโดยใช้ Box's M Test ในแต่ละกลุ่มตัวแปร เพื่อพิจารณาความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (กัลยา วานิชย์บัญชา. 2549: 186) และตรวจสอบความเท่ากันของความแปรปรวนของตัวแปรทุกตัวด้วยวิธี Levene's Test ของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งในระยะก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล 1 เดือน รวมทั้งตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามด้วยวิธี Bartlett's Test of Sphericity เพื่อวิเคราะห์ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการตรวจสอบโดยใช้ Box's M Test ในแต่ละกลุ่มตัวแปร พบว่ามีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) เฉพาะตัวแปรพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมในระยะเวลาหลังการทดลอง แสดงว่าความแปรปรวน-แปรปรวนร่วมของตัวแปรตามในแต่ละกลุ่มแตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม เมื่อตรวจสอบความเท่ากันของความแปรปรวนของตัวแปรทุกตัวด้วยวิธี Levene's Test ของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิเคราะห์พบว่า พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมในระยะเวลาหลังการทดลอง พบความแตกต่างในพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ด้านพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และด้านพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย และเมื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามด้วยวิธี Bartlett's Test of Sphericity ผลการวิเคราะห์พบว่า มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าตัวแปรตามทุกตัวในแต่ละกลุ่มมีความสัมพันธ์กัน ดังนั้น ผลการวิเคราะห์จึงมีความน่าเชื่อถือมากพอแม้ว่า Box's M Test ละเมิดข้อตกลงเบื้องต้นนี้ จึงสามารถทดสอบสมมติฐานต่อไปได้

3) **การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร** จากการวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์เพื่อทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุ ดังตาราง 13 พบว่า พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะในระยะก่อนการทดลองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะในระยะติดตามผล ($r = .576$) พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยในระยะก่อนการทดลองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยในระยะติดตามผล ($r = .691$) นอกจากนี้ พฤติกรรม

การเล่นเกมนออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะในระยะหลังการทดลองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะในระยะติดตามผล ($r = .269$) และพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างปลอดภัยในระยะหลังการทดลองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างปลอดภัยในระยะติดตามผล ($r = .248$) ซึ่งเห็นได้ชัดว่า ตัวแปรที่วัดก่อนการทดลองและตัวแปรที่วัดหลังการทดลอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกับตัวแปรที่วัดติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกตัว

ตาราง 32 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสมแต่ละด้าน ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

ตัวแปร	1	2	3	4	5	6
1	-					
2	-.215	-				
3	.027	.066	-			
4	.137	-.029	.185	-		
5	.576**	-.215	.269*	.080	-	
6	-.082	.691**	.093	.248*	-.086	-

* $p < .05$, ** $p < .01$

หมายเหตุ: * มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

- 1 พฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ (วัดก่อนการทดลอง)
- 2 พฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างปลอดภัย (วัดก่อนการทดลอง)
- 3 พฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ (วัดหลังการทดลอง)
- 4 พฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างปลอดภัย (วัดหลังการทดลอง)
- 5 พฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ (วัดติดตามผล)
- 6 พฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างปลอดภัย (วัดติดตามผล)

2.1 การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม ที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ (MANOVA) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

2.1.1 ในระยะหลังการทดลอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

ก่อนทำการวิเคราะห์ตามสมมติฐาน ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อตรวจสอบความเท่าเทียมกันของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุ (MANOVA) โดยใช้ตัวแปรที่วัดก่อนการทดลองเป็นตัวแปรตาม ผลการทดสอบแสดงดังตาราง 22

ตาราง 33 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุของตัวแปรพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมในระยะก่อนการทดลอง จำแนกตามกลุ่มการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	Wilk's Lambda	F	df	p-value
Multivariate	.963	1.479	2	.234
Univariate				
ด้านพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ		.122	1	.728
ด้านพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย		2.996	1	.087

จากตาราง 33 พบว่า ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Wilk's lambda = .963, F = 1.479, p = .234) แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม นั่นคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยตัวแปรพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมก่อนการทดลองที่เท่าเทียมกัน

ตาราง 34 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุ เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมที่วัดในระยะหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	Wilk's Lambda	F	df	p-value
กลุ่มการทดลอง	.875	5.498	2	.006

จากตาราง 34 เมื่อพิจารณาผลของกลุ่มการทดลอง ผลการวิเคราะห์พบว่า ผลของกลุ่มการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (Wilk's lambda = .875, F = 5.498, p = .006) แสดงว่า คะแนนของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมทั้ง 2 องค์ประกอบในระยะหลังการทดลอง ระหว่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แตกต่างกันอย่างน้อย 1 ตัวแปร ดังนั้น จึงได้ทำการทดสอบว่ามีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันที่ตัวแปรใดบ้าง ดังตาราง 35

ตาราง 35 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทีละตัวแปร เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของตัวแปรพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมทั้ง 2 องค์ประกอบ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่วัดในระยะหลังการทดลอง

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างทักษะ	กลุ่มการทดลอง	2.048	1	2.048	4.319	.041
	ความคลาดเคลื่อน	36.988	78	.474		
พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ อย่างปลอดภัย	กลุ่มการทดลอง	2.335	1	2.235	8.111	.006
	ความคลาดเคลื่อน	22.451	78	.288		

จากตาราง 35 พบว่า ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ด้านพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ (F = 4.319, p = .041) และด้านพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย (F = 8.111, p = .006) เมื่อพบความแตกต่าง จึงได้ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ โดยใช้วิธี Bonferroni ดังตาราง 25

ตาราง 36 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมทั้ง 2 องค์ประกอบ ในระยะหลังการทดลอง

ตัวแปร	ช่วงเวลา	กลุ่ม	\bar{X}	Mean difference	ES
พฤติกรรมการเล่นเกม ออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ	หลังการ	ทดลอง	4.953	.320*	0.46
	ทดลอง	ควบคุม	4.633		
พฤติกรรมการเล่นเกม ออนไลน์อย่างปลอดภัย	หลังการ	ทดลอง	4.496	.342*	0.64
	ทดลอง	ควบคุม	4.154		

*P<.05

จากตาราง 36 เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยแล้ว แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่าง ปลอดภัยสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่า ขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.46 และ 0.64 ตามลำดับ ซึ่งเป็นค่าอิทธิพลอยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่า ความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการ เล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นผลมาจากอิทธิพลของ โปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็น การยอมรับสมมติฐาน

2.1.2 ในระยะติดตามผล นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้าง พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม สูง กว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ อย่างเหมาะสม

โดยผู้วิจัยได้นำตัวแปรพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย ที่วัดในระยะก่อนการทดลอง มาเป็นตัวแปรร่วม (Covariate) เนื่องจากตัวแปรทั้งสองที่วัดในระยะก่อนการทดลอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่าง ปลอดภัย ที่วัดในระยะติดตามผล จึงทำให้ผู้วิจัยเลือกใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุ (MANCOVA: Multivariate analysis of covariance) แสดงผลดังตาราง 26

ตาราง 37 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุ เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมที่วัดในระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม โดยมีตัวแปรร่วม คือพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมในระยะก่อนการ ทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	Wilk's Lambda	F	df	p-value
ตัวแปรร่วม				
พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ	.649	20.258	2	.000
พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย	.354	68.502	2	.000
กลุ่มการทดลอง	.560	29.458	2	.000

จากตาราง 37 เนื่องจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุมิติข้อตกลงเบื้องต้นว่า ตัวแปรร่วมต้องมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม ซึ่งจากผลการวิเคราะห์ พบว่า ทั้งพฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย ที่วัดในระยะ ก่อนการทดลองมีความสัมพันธ์กับคะแนนของตัวแปรที่วัดในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์อย่างปลอดภัย ที่วัดในระยะก่อนการทดลองมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม เป็นไป ตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุ

เมื่อพิจารณาผลของกลุ่มการทดลอง เมื่อทำการควบคุมให้ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะและพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ อย่างปลอดภัยเท่าเทียมกันก่อนการทดลองแล้ว ผลการวิเคราะห์พบว่า ผลของกลุ่มการทดลอง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (Wilk's lambda = .560, $F = 29.458$, $p = .000$) แสดงว่า คะแนนของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมทั้ง 2 องค์ประกอบในระยะติดตามผล ระหว่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อ เสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แตกต่างกันอย่างน้อย 1 ตัวแปร ดังนั้น จึงได้ทดสอบว่ามีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันที่ตัวแปรใดบ้าง ดังตาราง 27

ตาราง 38 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมที่ละตัวแปร เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ของตัวแปรพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมทั้ง 2 องค์ประกอบที่วัดในระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	Df	MS	F	P
พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ	กลุ่มการทดลอง	2.060	1	2.060	6.104	.016
	ความคลาดเคลื่อน	25.648	76	.337		
พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย	กลุ่มการทดลอง	6.161	1	6.161	46.475	.000
	ความคลาดเคลื่อน	10.074	76	.133		

จากตาราง 38 พบว่า ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ พฤติกรรม การเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ ($F = 6.104$, $p = .016$) และพฤติกรรมการเล่นเกม

ออนไลน์อย่างปลอดภัย ($F = 46.475, p = .000$) เมื่อพบความแตกต่าง จึงได้ทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ โดยใช้วิธี Bonferroni ดังตาราง 28

ตาราง 39 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมทั้ง 2 องค์ประกอบ ในระยะติดตามผล

ตัวแปร	ช่วงเวลา	กลุ่ม	\bar{X}	Mean difference	ES
พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ	ติดตามผล	ทดลอง	4.934	.327*	0.46
		ควบคุม	4.606		
พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย	ติดตามผล	ทดลอง	4.842	.566*	0.93
		ควบคุม	4.277		

* $P < .05$

จากตาราง 39 เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยที่ปรับด้วยตัวแปรร่วมแล้ว แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.46 และ 0.93 ตามลำดับ ซึ่งเป็นค่าอิทธิพลอยู่ในระดับปานกลาง และระดับสูง ตามลำดับ แสดงว่าความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นผลมาจากอิทธิพลของโปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐาน

ตอนที่ 3 ผลการประเมินความพึงพอใจในกิจกรรมตามโปรแกรมเสริมสร้าง พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

ผลการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม ตามโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมกา
รเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

ภายหลังการจัดกิจกรรมโครงการในครั้งสุดท้ายในระยะติดตามผล ผู้วิจัยได้ให้กลุ่ม
ทดลองทุกคนทำการประเมินกิจกรรมในโครงการ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนากิจกรรมใน
โปรแกรมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยระดับการให้คะแนนนั้นอยู่ระหว่าง 1-5 สรุปผลการประเมิน
ความพึงพอใจมีคะแนนดังตาราง 29

ตาราง 40 ผลการประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรม
การเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

ข้อความ	คะแนนเฉลี่ย
1. กิจกรรมโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมมีวัตถุประสงค์ชัดเจน	4.68
2. เนื้อหากิจกรรมโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมสามารถนำไปใช้ได้จริง	4.48
3. ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมมีความเหมาะสม	4.13
4. เอกสารกิจกรรม เขียนเข้าใจง่าย สอดคล้องกับกิจกรรมที่ทำ	4.28
5. วิทยากรใช้ภาษาเข้าใจง่ายและน้ำเสียงชัดเจน	4.40
6. วิทยากรมีความสามารถถ่ายทอดกิจกรรมได้ชัดเจน	4.43
7. ความรู้ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้เป็นไปตามความคาดหวังของท่าน	4.48
8. ท่านได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรม	4.78
9. โดยภาพรวม ท่านพึงพอใจกับกิจกรรมโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมนี้	4.35
รวม	4.41

จากตาราง 40 สรุปความพึงพอใจเฉลี่ย เท่ากับ 4.44 คะแนน และความพึงพอใจ
ในภาพรวม เฉลี่ย เท่ากับ 4.35 คะแนน ดังนั้นโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์
อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อยู่ในระดับดีมาก โดยเกือบทุกองค์ประกอบ
อยู่ในระดับที่สูงกว่า 4.31 คะแนน ซึ่งเป็นเกณฑ์ดีมาก โดยความพึงพอใจสูงสุดคือ การได้รับ
ประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรม รองลงมาคือ กิจกรรม
โปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมมีวัตถุประสงค์ชัดเจน และความพึงพอใจน้อยที่สุด คือ
ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมมีความเหมาะสม

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุและผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีจุดมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อทำการศึกษาแบบจำลองโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ รวมถึงทำการทดสอบอิทธิพลของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม และศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีการทำวิจัยตามจุดมุ่งหมายเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ระยะที่ 2 เพื่อศึกษาศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

สรุปผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัยระยะที่ 1

การวิจัยในระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุและผลของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เป็นแนวคิดหลักการจากนักวิชาการหลายท่านที่ได้กล่าวมาแล้วในบทที่ 2 เพื่อให้ความหมายและองค์ประกอบของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ในงานวิจัยนี้ตั้งนี้คือ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม หมายถึง การเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตโดยคำนึงถึงคุณประโยชน์ที่จะได้รับและรู้จักประมาณในการเล่นให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสมไม่มากเกินไปและละเว้นการเล่นที่จะทำให้ตนเองเดือดร้อน และองค์ประกอบของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ในการวิจัยครั้งนี้จึงจะแบ่งศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์โดยแบ่งศึกษาใน 2 ด้าน คือ 1) พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ 3 ทักษะ คือ ทักษะด้านการคิด ทักษะการวางแผนและตัดสินใจ และทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของนักเรียน เป็น การสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ 2) พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย เช่น ในการใช้เวลาการเล่นเกมออนไลน์ในปริมาณที่เหมาะสม เล่นเกมที่ดีและเหมาะสมกับวัย เล่นในสถานที่ที่ปลอดภัย และไม่ใช้เงินมากเกินไปสำหรับการเล่นเกม นอกจากนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดพฤติกรรม

การเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสมขึ้นมาเพื่อนำไปใช้ประโยชน์สำหรับปรับใช้กับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่นๆ ที่มีคุณลักษณะแตกต่างออกไปหรืออาจอยู่ในบริบทเดียวกัน ดังรายละเอียดตามที่ปรากฏในภาคผนวก ค ซึ่งแบบวัดนี้ได้ทำการทดสอบแล้วพบว่าโมเดลการวัดมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แสดงให้เห็นว่าแบบวัดนี้สามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ ได้ และจากจุดมุ่งหมายของวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ รวมถึงทำการทดสอบอิทธิพลของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบผลการวิจัยดังต่อไปนี้

1) ผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม พบว่าโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามสมมติฐานก่อนทำการปรับโมเดล ยังไม่มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ก่อปรกัจากการพิจารณาในเบื้องต้น พบว่า ค่าน้ำหนักรองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างปลอดภัย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ เท่ากับ .29 และ .31 ตามลำดับ ซึ่งเป็นค่าน้ำหนักองค์ประกอบที่ต่ำ ผนวกกับค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตดังกล่าวไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสะท้อนให้เห็นว่า ตัวแปรสังเกตทั้งสอง ไม่สามารถรวมเพื่อเป็นองค์ประกอบของตัวแปรพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสมได้ จึงได้แยกพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะและพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างปลอดภัยออกจากกันและทำการวิเคราะห์ใหม่ เพื่อให้โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุสามารถอธิบายความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลมากยิ่งขึ้น พบว่าภายหลังจากการปรับแก้โมเดลโครงสร้างเชิงสาเหตุปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาจากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โมเดลที่ปรับแก้แล้วเป็นโมเดลที่มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ค่าดัชนีความสอดคล้องมีค่าดีขึ้น โดยกลุ่ม Absolute fit index พบว่า ค่าสถิติ ไค-สแควร์ (χ^2) = 115.87, df = 52, P-value = 0.00, RMSEA = 0.055 ต่ำกว่า .08 ผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนด ดัชนีความสอดคล้องกลุ่ม Incremental fit index พบว่า TLI = 0.95, CFI = 0.97 มีค่ามากกว่า .90 ผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนด และดัชนีความสอดคล้องกลุ่ม Parsimony fit index พบว่า GFI = 0.96 มีค่ามากกว่า .90 ผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนด, (χ^2/df) = 2.23 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 3.0 ถือว่าผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งสรุปได้ว่าโมเดล

โครงสร้างเชิงสาเหตุปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ปรับแก้แล้วมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

2) ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อตัวแปรผลในโมเดล ความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

จากอิทธิพลของตัวแปรเชิงสาเหตุที่มีต่อตัวแปรผล ทั้งอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมสามารถสรุปผลตามสมมติฐานการวิจัยข้อ 1 แบบจำลองสมมติฐานที่พัฒนาขึ้นมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่าอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อม โดยอิทธิพลของตัวแปรเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะโดยรวม (Total effect) และมีอิทธิพลทางตรง (Direct effect) คือ เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.29 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังพบตัวแปรเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ผ่านตัวแปรเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม คือ การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ กิจกรรมเหมาะสมที่ทำกับโรงเรียน การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว และอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์ มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.27, 0.12, 0.08 และ 0.05 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ ตัวแปรเชิงสาเหตุทั้งหมดร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ ได้ร้อยละ 22 และสำหรับอิทธิพลของตัวแปรเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย โดยรวม (Total effect) และมีอิทธิพลทางตรง (Direct effect) มากที่สุดคือ คือ สุขภาพจิตสัมพันธภาพในครอบครัว และรองลงมาคือเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.25, 0.25 และ 0.21 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ ยังพบตัวแปรเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย คือ การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ กิจกรรมเหมาะสมที่ทำกับโรงเรียน และการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.20, 0.09 และ 0.06 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ ตัวแปรเชิงสาเหตุทั้งหมดร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย ได้ร้อยละ 28

3) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมนอกเหนือจากการทดสอบสมมติฐาน

ผู้วิจัยต้องการทำการวิเคราะห์เพิ่มเติมว่าเป็นกลุ่มใดที่เป็นกลุ่มเสี่ยงซึ่งเป็นกลุ่มที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ในปริมาณต่ำ โดยผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่เป็นกลุ่มเสี่ยง ซึ่งต้องได้รับการพัฒนาโดยเร่งด่วนคือกลุ่มนักเรียนที่พำนักพักอาศัยอยู่คนเดียวและกลุ่มนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ย 2.50-2.99 โดยผู้วิจัยเสนอแนะปัจจัยปกป้องที่ได้จากการวิเคราะห์ โดยมีปัจจัยปกป้องที่สำคัญตามลำดับจากมากไปน้อยได้แก่ การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว และเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

สรุปผลการวิจัยระยะที่ 2

จากผลการวิจัยในระยะที่ 1 ทำให้ทราบข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเชิงสาเหตุต่าง ๆ ที่ใช้ในการอธิบายถึงพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และทำให้ทราบถึงขนาดอิทธิพลของตัวแปรต่าง ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยข้อมูลที่ได้ในระยะที่ 1 นั้นมีความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมในการวิจัยระยะที่ 2 ที่เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยการนำโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2561 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ เขต 4 จำนวน 2 โรงเรียน ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัยที่ผู้วิจัยเลือกจากโรงเรียนในระยะที่ 1 และทำการสุ่มตัวอย่างนักเรียนเพื่อเข้าโปรแกรมส่งเสริมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม จำนวน 80 คน สำหรับโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 11 กิจกรรม ดำเนินการต่อเนื่องกัน 4 อาทิตย์ คิดเป็นเวลาทั้งสิ้น 24 ชั่วโมง และจากการทำวิจัยระยะที่ 2 สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1) ในระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการพัฒนาจิตลักษณะตามโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมที่เป็นพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ 0.46 และ 0.64 ตามลำดับ แสดงว่าความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นผลมาจากอิทธิพลของ

โปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็น การยอมรับสมมติฐานที่ 1

2) ในระยะติดตามผล 1 เดือน หลังจากสิ้นสุดการพัฒนาจิตลักษณะตาม โปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมเป็นระยะเวลา 1 เดือน นักเรียน ที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมที่เป็นพฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย สูงกว่ากลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ 0.46 และ 0.93 ตามลำดับ แสดงว่าความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อ เสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมเป็นผลมาจากอิทธิพลของโปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นการยอมรับสมมติฐานที่ 2

อภิปรายผลการวิจัย

อภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 1

ในการวิจัยระยะที่ 1 ผู้วิจัยใช้รูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยมมาเป็นกรอบแนวคิด เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดตัวแปรอิสระเพื่อวิจัยสาเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ อย่างเหมาะสม โดยสาเหตุของพฤติกรรมมี 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) สาเหตุด้านสถานการณ์ คือ สัมพันธภาพ ในครอบครัว การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว อิทธิพลของเพื่อนในการเล่น เกมออนไลน์ และกิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียน 2) สาเหตุด้านจิตลักษณะเดิม คือ ลักษณะ มุ่งอนาคตและควบคุมตน และสุขภาพจิต และ 3) สาเหตุด้านจิตลักษณะตามสถานการณ์ คือ เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม และการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ ซึ่งจากข้อ ค้นพบในการวิจัยครั้งนี้ในระยะที่ 1 นั้นก่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนยิ่งขึ้นในการอธิบายถึง พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ว่ามีปัจจัยใดที่มี อิทธิพลต่อพฤติกรรมนี้ ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่ารูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุของ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ปรับแก้แล้ว มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่าง เหมาะสมออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย โดยพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ เพื่อการเสริมสร้างทักษะ ได้รับอิทธิพลทางตรงจากสาเหตุด้านจิตลักษณะตามสถานการณ์คือตัว แปรเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม และได้รับอิทธิพลทางอ้อม

จากสาเหตุด้านจิตลักษณะตามสถานการณ์รวมถึงสาเหตุด้านสถานการณ์ คือ ตัวแปรการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ กิจกรรมเหมาะสมที่ทำกับโรงเรียน การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว และอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์ โดยตัวแปรเชิงสาเหตุทั้งหมดร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ ได้ร้อยละ 22 ส่วนที่เหลือเป็นอิทธิพลของตัวแปรอื่นที่ไม่ได้ถูกเลือกเข้ามา และสำหรับพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างปลอดภัยได้รับอิทธิพลทางตรงจากสาเหตุด้านจิตลักษณะเดิม คือ สุขภาพจิต รวมถึงสาเหตุด้านสถานการณ์ คือ สัมพันธภาพในครอบครัว และรองลงมาได้แก่ สาเหตุด้านจิตลักษณะตามสถานการณ์ คือ เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม นอกจากนี้และได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากสาเหตุด้านจิตลักษณะตามสถานการณ์ คือ ตัวแปรการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ รวมถึงสาเหตุด้านสถานการณ์ คือ กิจกรรมเหมาะสมที่ทำกับโรงเรียน และการควบคุมการเล่นเกมนออนไลน์ในครอบครัว ทั้งนี้ ตัวแปรเชิงสาเหตุทั้งหมดร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างปลอดภัย ได้ร้อยละ 28 ส่วนที่เหลือเป็นอิทธิพลของตัวแปรอื่นที่ไม่ได้ถูกเลือกเข้ามา ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้ ไม่เดลตามสมมติฐานที่ปรับแล้วมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพบว่ามีตัวแปรสาเหตุทั้ง 5 ตัวแปร คือ เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ กิจกรรมเหมาะสมที่ทำกับโรงเรียน การควบคุมการเล่นเกมนออนไลน์ในครอบครัว และอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์ สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ร้อยละ 22 ที่เหลืออีกร้อยละ 78 เป็นอิทธิพลของตัวแปรที่ไม่ได้ถูกเลือกเข้ามาในโมเดล ถ้าสามารถนำตัวแปรอื่นที่เกี่ยวข้องเข้ามาวิเคราะห์ด้วยอาจทำให้โมเดลสามารถอธิบายของพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะของนักเรียนได้เพิ่มขึ้น และสำหรับพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างปลอดภัยนั้นพบว่ามีตัวแปรสาเหตุ 6 ตัวแปร คือ สุขภาพจิต สัมพันธภาพในครอบครัว เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ กิจกรรมเหมาะสมที่ทำกับโรงเรียน และการควบคุมการเล่นเกมนออนไลน์ สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างปลอดภัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ร้อยละ 28 ที่เหลืออีกร้อยละ 72 เป็นอิทธิพลของตัวแปรที่ไม่ได้ถูกเลือกเข้ามาในโมเดล ถ้าสามารถนำตัวแปรอื่นที่เกี่ยวข้องเข้ามาวิเคราะห์ด้วยอาจทำให้โมเดลสามารถอธิบายของพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างปลอดภัยของนักเรียนได้เพิ่มขึ้น และจากผลการวิจัยในระยะที่ 1 ผู้วิจัยจึงอภิปรายผลการศึกษิตตามกลุ่มสาเหตุของพฤติกรรมในรูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยมคือ 1) สาเหตุด้านจิตลักษณะตามสถานการณ์ คือ เจตคติต่อพฤติกรรม

การเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม และการรู้เท่าทันเกมนออนไลน์ 2) สาเหตุด้านจิตลักษณะเดิม คือ สุขภาพจิต และลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน และ 3) สาเหตุด้านสถานการณ์ คือ สัมพันธภาพในครอบครัว กิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียน การควบคุมการเล่นเกมนออนไลน์ในครอบครัว และอิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนออนไลน์ ดังนี้

1) เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนอย่างเหมาะสมมีอิทธิพลทางตรงทางบวกต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนอย่างเหมาะสมของนักเรียนทั้งสององค์ประกอบคือ พฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.29 และพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างปลอดภัยของนักเรียนมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.21 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยเมื่อนักเรียนมีการเห็นคุณประโยชน์ มีความรู้สึกพอใจ และมีความพร้อมที่จะทำ อันจะส่งผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น นั่นคือการที่บุคคลมีเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสมมากขึ้นย่อมทำให้เกิดพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสมมากขึ้นตามไปด้วย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเจตคติเป็นบ่อเกิดแห่งพฤติกรรม โดยเจตคติเป็นสภาวะทางจิตประการหนึ่งที่บุคคลมีต่อสิ่งต่าง ๆ อันเกิดจากการได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับสิ่งนั้น ๆ โดยสามารถนำไปใช้ในการทำนายและนำไปอธิบายพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงของบุคคลได้ (อภิญา อิงอาจ, 2554) และยังเป็นสิ่งที่ใช้ชี้วัดพฤติกรรมบุคคลได้เป็นอย่างดี ทำให้เชื่อได้ว่า หากบุคคลมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งใดแล้วมักส่งผลให้บุคคลนั้นมีแนวโน้มของพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีด้วย นอกจากนี้โดยส่วนใหญ่แล้ว บัณฑิตเชิงสาเหตุทางด้านจิตลักษณะตามสถานการณ์มักมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมอย่างเด่นชัดกว่าตัวแปรทางจิตและตัวแปรสถานการณ์ทั่วไป โดยเฉพาะเจตคติซึ่งเป็นลักษณะทางจิตใจของบุคคลที่มีความสอดคล้องในลักษณะพาดพิงกับพฤติกรรมของบุคคลมากกว่าลักษณะทางจิตประเภทอื่น ๆ (ศรัณย์ พิมพ์ทอง 2557) ซึ่งจากผลการวิจัยในครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่านักเรียนที่มีเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสมมากขึ้นย่อมทำให้เกิดพฤติกรรมการเล่นเกมนออนไลน์อย่างเหมาะสมมากขึ้นตามไปด้วยสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยในอดีตที่พบว่าเจตคติเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรม เช่น งานวิจัยของ Wu and Liu (2007) ที่พบว่านักเรียนที่มีเจตคติที่ดีต่อการเล่นเกมนออนไลน์จะมีพฤติกรรมความตั้งใจที่จะเล่นเกมนออนไลน์ด้วย งานวิจัยของจิตติพร ไวโรจน์ วิทยาการ (2551: 97 - 98) พบว่า เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง สามารถทำนายพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมได้เพียงตัวแปรเดียว และตัวแปรนี้ยังสามารถร่วมทำนายพฤติกรรม การใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมได้เป็นลำดับเดียวกันในนักเรียนที่มี

ลักษณะชีวสังคมต่าง ๆ กันได้ นอกจากนี้งานวิจัยของ ศุภกิตติ ทองสี (2552. อ้างถึงใน พงษ์พิศ พลศรี และ สมนึก ภัททิยธี, 2561) พบว่ารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุแบบพหุระดับที่มีอิทธิพลต่อเทคโนโลยีสารสนเทศระดับนักเรียนทางตรง คือ เจตคติต่อการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ อีกทั้งยังมีงานวิจัยที่เป็นพฤติกรรมที่น่าปรารถนาของดุษฎีเดือน พันธุมนาวิน (2558) ศึกษาอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมของจิตลักษณะสถานการณที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงอย่างมีสติ โดยพบว่าทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสี่ยงอย่างมีสติมีอิทธิพลทางตรงทางบวกต่อพฤติกรรมเสี่ยงอย่างมีสติ และสอดคล้องกับการศึกษาของพงษ์พิศ พลศรี และ สมนึก ภัททิยธี (2561: 189) ที่พบว่าเจตคติต่อการใช้อินเทอร์เน็ตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต

โดยผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียน ทั้งสององค์ประกอบได้แก่ ในส่วนขององค์ประกอบพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ ได้รับอิทธิพลหลักจากปัจจัยภายในที่เป็นลักษณะของความเป็นจิตลักษณะตามสถานการณ (psychological state) ซึ่งเป็นจิตใจที่แปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ แวดล้อม คือเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม ดังนั้นเมื่อปัจจัยเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์เหมาะสม เป็นปัจจัยสำคัญอันดับแรกที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น การพัฒนาและสร้างจิตลักษณะให้เยาวชนเล็งเห็นถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมมีส่วนทำให้นักเรียนจะได้ใช้เป็นเกราะกำบังต่อการถลำลึกเข้าไปเล่นเกมมากจนกลายเป็นคนติดเกมซึ่งไม่เป็นผลดีทั้งต่อตนเอง ต่อผู้คนรอบข้าง และต่อสังคม ดังนั้นจึงต้องหากลวิธีในการส่งเสริมให้มีการพัฒนาให้นักเรียนเป็นผู้มีเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์เหมาะสมมากยิ่งขึ้น โดยการทำให้นักเรียนเห็นโทษของการเล่นเกมนอนไลน์อย่างไม่เหมาะสมซึ่งเป็นโทษกับนักเรียน เช่น การใช้เวลาเล่นเกมนอนไลน์นานเกินไปเป็นการบั่นทอนสุขภาพร่างกาย อีกทั้งยังส่งผลถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นต้น และทำให้นักเรียนเห็นประโยชน์ของการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเป็นประโยชน์เพื่อทำให้นักเรียนมีความรู้สึกพอใจ ชอบใจ ในการเล่นเกมออนไลน์รวมทั้ง ความพร้อมที่จะเล่นเกมออนไลน์อย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งจากการที่นักเรียนตระหนักถึงคุณและโทษของการเล่นเกมออนไลน์แล้วนั้นนักเรียนจะสามารถหลีกเลี่ยงการเล่นเกมนอนไลน์นานเกินไป พร้อมที่จะเล่นในเวลาที่กำหนด หรืองดการเล่นเกมนอนไลน์ในวันหยุดและหันไปทำกิจกรรมอื่นๆ แทนดังนั้นการส่งเสริมให้นักเรียนให้มีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์เหมาะสมแล้วย่อมส่งผลให้อยากมีพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมยิ่ง ๆ ขึ้นไป ทำให้เกิดผลกระทบทางบวกต่อตนเอง

ครอบครัว ครอบครัวข้าง สังคม และประเทศชาติต่อไป ก่อให้เกิดความพอดีในชีวิต ส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดี การเรียนไม่ตกต่ำ สุขภาพจิตดี ไม่สร้างปัญหาให้กับครอบครัวและสังคมรอบข้าง

2) การรู้เท่าทันเกมออนไลน์มีอิทธิพลทางตรงทางบวกต่อเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.43 และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมทั้งสององค์ประกอบ คือ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.24 และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยของนักเรียนมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.21 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของวันวิสา ศรีระศาสตร์ (2554) ที่พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเจตคติต่อพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย สะท้อนให้เห็นว่า การที่นักเรียนมีความรู้มีความสามารถคิดวิเคราะห์ว่าการเล่นเกมออนไลน์ที่เหมาะสมมีลักษณะเป็นอย่างไร ก่อให้เกิดการรับรู้ประโยชน์ รู้สึกพอใจ และพร้อมที่จะกระทำการเล่นเกมออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม และสำหรับผลการวิจัยส่วนนี้จึงแสดงให้เห็นว่า ยิ่งนักเรียนมีการรู้เท่าทันการเล่นเกมออนไลน์เท่าใด ยิ่งส่งผลให้เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมากขึ้น ทั้งนี้การรู้เท่าทันเกมออนไลน์นับเป็นการรู้เท่าทันสื่อ (Media literacy) ที่เริ่มนำมาใช้ในปี ค.ศ. 1992 โดยมีสมาชิกของ Aspen Media Literacy Leadership Institute ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า หมายถึง ความสามารถในการเข้าถึง วิเคราะห์ ประเมินและสร้างสรรค์ สื่อในหลายๆ รูปแบบ อย่างไรก็ตาม จนกระทั่งในปัจจุบัน คำว่า “การรู้เท่าทันสื่อ” ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญในการให้การ ศึกษาแก่นักเรียน นักศึกษา ในยุคศตวรรษที่ 21 จึงครอบคลุมถึงวิธีการที่มีความสำคัญและสมควรจะต้องให้การศึกษาดู โดยการกำหนดกรอบในการเข้าถึง วิเคราะห์ ประเมิน และสร้างสรรค์การสื่อข้อความในหลายๆ รูปแบบ นับแต่ด้านสิ่งพิมพ์ จนถึงสื่อภาพและเสียง อย่างโทรทัศน์หรือวิดีโอ จนกระทั่งอินเทอร์เน็ต นอกจากนี้ การรู้เท่าทันสื่อจะต้องมีการนำไปปรับ ใช้ใน 4 รูปแบบ คือ เข้าถึง (access) วิเคราะห์ (analyse) ประเมิน (evaluate) และ สร้างสรรค์ (create) และทั้ง 4 รูปแบบนี้สามารถใช้ได้กับสื่อทุกประเภท นับตั้งแต่ สื่อสิ่งพิมพ์ การกระจายเสียง จนถึงสื่ออินเทอร์เน็ต ซึ่งเริ่มมีอิทธิพลอย่างกว้างขวางในปัจจุบัน (อุษา บิ๊กกินส์, 2552) โดยมีความสอดคล้อง ศรียา ทับตัน. (2557) ที่กล่าวว่า การรู้เท่าทันสื่อเป็นเรื่องใกล้ตัวและจำเป็นอย่างยิ่งในยุคของเทคโนโลยีการสื่อสารที่ก้าวล้ำ และมีความจำเป็นสำหรับนักเรียน นักศึกษาทุกระดับ เพราะการเข้าถึงสาร ความสามารถในการวิเคราะห์สาร การประเมินสาร และนำไปใช้ในทางที่เกิดประโยชน์ นับว่าเป็นการนำทฤษฎีการรู้เท่าทันสื่อมาเป็นส่วนหนึ่งในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการรับสื่อ ซึ่งถือเป็นกลไกนำพาให้บุคคล

มีการพัฒนาคุณภาพตนเองอยู่เสมอ และการพัฒนาตนเองอยู่เสมอเพื่อให้เป็นผู้รู้ย่อมถือว่าเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่ามากที่สุดในยุคปัจจุบัน นอกจากนี้งานวิจัยของชนินษฐา จิตแสง (2557) ค้นพบว่า การให้คำแนะนำในการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตของเพื่อนและโรงเรียนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถในการเข้าถึงสื่ออินเทอร์เน็ตและความสามารถในการทำความเข้าใจเนื้อหาบนสื่ออินเทอร์เน็ต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการเสริมสร้างทักษะการรู้เท่าทันสื่ออินเทอร์เน็ตให้แก่เยาวชนควรเป็นความร่วมมือของทุกฝ่ายทั้งครอบครัวโรงเรียน และกลุ่มเพื่อน ดังคำกล่าวของ Evelyne Bevort และ Isabella Breda (2008. อ้างถึงใน ชนินษฐา จิตแสง, 2557) ที่กล่าวว่า การเสริมสร้างทักษะการรู้เท่าทันสื่ออินเทอร์เน็ตให้แก่เยาวชนนั้นไม่สามารถทำแยกส่วนได้ ความร่วมมือจากกลุ่มบุคคลที่กล่าวมาแล้วนั้นจะทำให้เกิดการฝึกฝนเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ทั้งในระดับที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการเพื่อให้เป็นเสริมสร้างให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ดังนั้นการที่เยาวชน วัยรุ่นในปัจจุบันหากมีทักษะการรู้เท่าทันสื่อ รวมถึงทักษะการรู้เท่าทันสื่ออินเทอร์เน็ต ซึ่งในงานวิจัยนี้คือทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ นั่นคือถ้าวัยรุ่นมีภูมิคุ้มกันในการเสพการเล่นเกมออนไลน์อย่างระมัดระวัง แม้จะเจอเกมออนไลน์ที่มีพิษแต่ก็สามารถแยกแยะได้ และสามารถเรียนรู้แต่สิ่งดี ๆ ที่ปรากฏอยู่ในการเล่นออนไลน์ รวมถึงการเล่นเกมออนไลน์ในปริมาณที่เหมาะสม การแยกแยะได้ว่าอะไรคือสิ่งที่เหมาะสม หรือไม่เหมาะสมก็นับว่าเยาวชนรับมือได้ ถือว่ามีภูมิคุ้มกันทำให้สามารถเลือกรับสื่อ และใช้สื่อในลักษณะที่เหมาะสม อาทิ ไม่เปิดรับสื่อลามกอนาจาร หรือสื่อที่มีความรุนแรงจากการเล่นเกมออนไลน์ เป็นต้น นั่นแสดงว่าวัยรุ่นนั้นมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมแล้ว ย่อมทำให้เยาวชน วัยรุ่น ไม่สร้างปัญหาแก่สังคมแต่อย่างใด

3) สุขภาพจิตมีอิทธิพลทางตรงทางบวกต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ส่วนขององค์ประกอบที่เป็นพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยของนักเรียนมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.25 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับข้อค้นพบของงานวิจัยของนรา จันชนะกิจ (2548) ที่เกี่ยวกับตัวแปรสุขภาพจิตที่เป็นตัวแปรทำนายพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์อย่างเหมาะสม ซึ่งประกอบด้วย พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถืออย่างปลอดภัย พฤติกรรมการใช้อย่างมีประโยชน์ และพฤติกรรมใช้โทรศัพท์มือถืออย่างถูกต้องเหมาะสม นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับพฤติกรรมที่ปรารถนาไว้หลายคน เช่น เกษม จันทศร (2541) ศึกษาปัจจัยเชิงเหตุที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมด้านทานการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2-3 พบว่านักเรียนที่มีสุขภาพจิตดีมีพฤติกรรมการเสพยาเสพติดน้อยกว่า และมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการคบเพื่อนที่เกี่ยวข้องกับยาบ้ามากกว่านักเรียนที่มีสุขภาพจิตไม่ดี สุขภาพดีนี้ นุ่มเนียม

(2546) ทำการศึกษาสภาพแวดล้อมและจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมรับผิดชอบต่อหน้าที่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่านักเรียนที่มีสุขภาพจิตดีจะมีพฤติกรรมรับผิดชอบต่อหน้าที่สูงกว่านักเรียนที่มีสุขภาพจิตไม่ดี นอกจากนี้ นรินทร์ คำโพธิ์ (2550) ได้ทำการศึกษาปัจจัยทางสังคม ลักษณะทางจิต ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นการพนันฟุตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่านักเรียนที่มีสุขภาพจิตดีมีพฤติกรรมการเล่นการพนันฟุตบอลมากกว่านักเรียนที่มีสุขภาพจิตไม่ดี และ วรณลดา กันต์โธม (2553) ได้ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดคบเพื่อนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า จากผลการวิเคราะห์อิทธิพลเชิงเส้นปรากฏว่า ความฉลาดคบเพื่อนได้รับอิทธิพลทางตรงจากตัวแปรเชิงเหตุ คือ สุขภาพจิตดี

โดยผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยของนักเรียน ซึ่งเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่เหมาะสม ได้รับอิทธิพลหลักจากปัจจัยภายในที่เป็นลักษณะของความเป็นจิตลักษณะเดิม (Psychologica trait) เป็นจิตใจที่เกิดจากการอบรมขัดเกลาทางสังคม คือ สุขภาพจิต หากโรงเรียนและครอบครัวของนักเรียนมีกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี เช่น ส่งเสริมให้นักเรียนมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โรงเรียนมีชมรมดนตรี ชมรมศิลปะวัฒนธรรม เพื่อให้นักเรียนเป็นสมาชิกในชมรม เพื่อผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล เป็นต้น จะช่วยทำให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี ทำให้สามารถใช้สติปัญญาในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง และชัดเจน แต่ในทางตรงกันข้ามสำหรับนักเรียนที่มีสุขภาพจิตไม่ดี สังเกตได้จากหน้าตาท่าทางและการแสดงออก โดยจะมีความวิตกกังวลตลอดจนแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม มีความรู้สึกต่อคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ บิดเบือนไปจากความเป็นจริง มีความสับสนทางจิต รวมถึงเกิดความขัดแย้งระหว่างความสามารถกับการกระทำ และจะทำให้การเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ผิดพลาด ขัดขวางพัฒนาการทางจริยธรรมของบุคคลด้วย โดยผลของการมีสุขภาพจิตไม่ดีจะทำให้เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง เช่น การติดยาเสพติด การติดเกม เป็นต้น

4. ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แต่มีอิทธิพลทางตรงทางบวกต่อการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.21 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนผ่านการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ของนักเรียน มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.26 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยในส่วนนี้แสดงให้เห็นว่า ยิ่งนักเรียนเป็นผู้ที่มีลักษณะมุ่งอนาคต

ควบคุมตนเองเท่าใด ยิ่งส่งผลให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ และมีเจตคติที่ดีมากต่อ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แม้ไม่ได้ส่งผลทางตรงกับพฤติกรรมการเล่นเกม ออนไลน์อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในอดีตที่มักปรากฏว่าจิตลักษณะเดิม ได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความเชื่ออำนาจในตน เป็นต้น มีความ เกี่ยวข้องกับจิตลักษณะตามสถานการณ์ คือ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมที่น่าปรารถนา (Aquino & Reeds, 2002) แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของจิตติพร ไวโรจน์วิทยากร (2551: 149) ที่พบว่า ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีอิทธิพลทางตรงไปยัง พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยี อย่างไรก็ตามในทำนองที่ผู้ศึกษานักเรียนที่มีการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ ย่อมมี เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยนักเรียนที่เห็นประโยชน์ มีความรู้สึก พอใจ ย่อมมีความพร้อมที่จะกระทำตนเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม มากขึ้น นอกจากนี้ผลวิจัยนี้มีความสอดคล้องใกล้เคียงกันกับผลงานวิจัยที่พบในอดีตที่มี พฤติกรรมด้านบวกที่เป็นพฤติกรรมที่น่าปรารถนาเช่นเดียวกันกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ อย่างเหมาะสม ซึ่งในอดีตมักปรากฏว่า จิตลักษณะเดิมอันได้แก่ ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุม ตน มีความเกี่ยวข้องกับจิตลักษณะตามสถานการณ์คือ เจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมที่น่าปรารถนา เช่น การมีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมเสียอย่างมีสติ (ดุจเดือน พันธุมนาวิน, 2558) นั้นแสดงให้เห็นว่า การรู้เท่าทันเกมออนไลน์นั้นทำให้นักเรียนความสามารถในการคาดการณ์ไกล การเล็งเห็น ความสำคัญของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต รวมทั้งการควบคุมตนเองเพื่อได้ประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่กว่า หรือสำคัญกว่าที่จะมีมาในอนาคตนั้นส่งผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของ นักเรียน

5) สัมพันธภาพในครอบครัว มีอิทธิพลทางตรงทางบวกต่อพฤติกรรมการเล่นเกม ออนไลน์อย่างเหมาะสม ส่วนขององค์ประกอบที่เป็นพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย ของนักเรียนมีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.25 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัย ของ จิรดา มหาเจริญ (2547) ศึกษาพฤติกรรมและผลกระทบของการเปิดรับสื่อเกมออนไลน์ของ นักเรียนมัธยมศึกษา โดยทำการศึกษากับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดนครปฐม จำนวน 391 คน พบว่านักเรียนและผู้ปกครองเกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันเมื่อผู้ปกครองจำกัดเวลาในการ เล่นเกมออนไลน์ของนักเรียน และยังสอดคล้องกับข้อค้นพบในงานวิจัยของ ตะวันเศรษฐ์ เซ็นนันท์ (2549) ที่ศึกษาพฤติกรรมและผลกระทบของการเสพติดเกมออนไลน์ของนักเรียนนักศึกษา โดย ทำการศึกษาในเชิงคุณภาพกับผู้เล่นเกมออนไลน์ที่มีคุณลักษณะที่มีอาการเสพติดการเล่น เกมออนไลน์ จำนวน 10 คน ผลการวิจัยพบว่าส่วนใหญ่ผู้เสพติดเกมออนไลน์จะมีปัญหาในเรื่อง

ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ผู้ปกครองไม่เอาใจใส่ดูแล มีปัญหาขัดแย้งกับทางบ้าน และมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัวน้อยลง และสอดคล้องกับผลการวิจัยของวีรพงษ์ พวงเล็ก (2557) ที่ศึกษาปัจจัยเชิงเหตุของการเปิดรับเนื้อหาทางเพศบนสื่ออินเทอร์เน็ตที่มีต่อทัศนคติทางเพศของวัยรุ่น ที่พบว่าสัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเปิดรับเนื้อหาทางเพศบนสื่ออินเทอร์เน็ต อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศที่พบว่า สัมพันธภาพภายในครอบครัว รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา และความกลมเกลียวในครอบครัว เป็นตัวแปรสำคัญที่เกี่ยวข้องและเป็นตัวทำนายพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนในประเทศเกาหลีใต้ (Soo, Jae & Choon, 2008 อ้างถึงใน วิไลลักษณ์ ทองคำบรวงศ์.2553) นอกจากนี้ผลการวิจัยในประเทศเกาหลีพบว่านักเรียนกลุ่มที่ติดอินเทอร์เน็ตและไม่ติดอินเทอร์เน็ตมีความสัมพันธ์ในครอบครัวแตกต่างกัน โดยกลุ่มที่ติดอินเทอร์เน็ตมีความสัมพันธ์ในครอบครัวทางลบ (Lin & Tsai, 2002) สอดคล้องกับผลการวิจัยในประเทศไต้หวันพบว่านักเรียนที่ติดอินเทอร์เน็ตมีความสัมพันธ์ภายในครอบครัวไม่ดี (Yang & Tung, 2007)

6) กิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียน มีอิทธิพลทางตรงทางบวกต่อการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.43 และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนผ่านการรู้เท่าทันเกมออนไลน์และเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ทั้งสององค์ประกอบ คือ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.12 และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยของนักเรียนมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.09 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับข้อค้นพบของงานวิจัยของปัทมา รอดประพันธ์, วิเชียร อังรังโสติสกุล และสายฝน วิบูลย์สรณ์ (2559) ที่พบว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมนุมในโรงเรียน เป็นกิจกรรมที่พัฒนาผู้เรียน ส่งผลให้นักเรียนเกิดทักษะและการคิดอย่างรู้เท่าทัน และจากการศึกษาของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ประโยชน์จากการฝึกอบรมการใช้อินเทอร์เน็ตในโรงเรียนของ วันวิสา ศรีระศาสตร์ (2554) ที่ศึกษาพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่าการรับรู้ประโยชน์จากการฝึกอบรมการใช้อินเทอร์เน็ตในโรงเรียนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเรียนรู้ผ่านเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยมากกว่าตัวแปรเชิงเหตุอื่น นอกจากนี้ในงานวิจัยของแสงอรุณ ธรรมเจริญ และลินดา สุวรรณดี (2547) พบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมที่ดีในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษา เมื่อเข้าทำนวยร่วมกับการเป็นแบบอย่างที่ดีของครู สามารถร่วมกันทำนายเจตคติที่ดีต่อการครองตนได้ คิดเป็นร้อยละ 18.4 อีกทั้ง ยังพบว่าตัวแปรการเข้าร่วม

กิจกรรมที่ดีในโรงเรียนของนักเรียนเมื่อเข้าร่วมกับตัวแปรในกลุ่มจิตลักษณะเดิม และจิตลักษณะตามสถานการณ์ รวม 12 ตัวทำนาย สามารถทำนายพฤติกรรมการควบคุมตนจากสิ่งยั่วยุ (ซึ่งเป็นสามารถทำนายพฤติกรรมการควบคุมตนจากสิ่งยั่วยุ (ซึ่งเป็นพฤติกรรมย่อยพฤติกรรมหนึ่งในพฤติกรรมการครองตน) ได้ร้อยละ 52.5 ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยตัวแปรการเข้าร่วมกิจกรรมที่ดีในโรงเรียนเข้าทำนายในลำดับที่ 2

7) การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว มีอิทธิพลทางตรงทางบวกต่อการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ของนักเรียน ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.43 และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.26 รวมทั้งมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนทั้งสององค์ประกอบ คือ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.08 และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยของนักเรียนมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.06 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยในส่วนนี้จึงแสดงให้เห็นว่ายิ่งนักเรียนมีการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์จากครอบครัวสูงเท่าใด ยิ่งส่งผลให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีการรู้เท่าทันเกมออนไลน์มากขึ้น ซึ่งการที่นักเรียนมีความรู้ มีความสามารถคิดวิเคราะห์ว่าการเล่นเกมออนไลน์ที่เหมาะสมมีลักษณะเป็นอย่างไร ก่อให้เกิดการรับรู้ประโยชน์ รู้สึกพอใจ และพร้อมที่จะกระทำการเล่นเกมออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม นั้นแสดงว่ายิ่งนักเรียนมีการรู้เท่าทันการเล่นเกมออนไลน์เท่าใด ยิ่งทำให้มีเจตคติที่ดีมากต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม และยังส่งผลให้เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมากขึ้นในท้ายสุด ทั้งนี้อาจมีผลมาจากการที่บุคคลมีครอบครัวที่เข้ามามีบทบาทเกี่ยวข้องกับการรับสื่อของตนเองโดยจงใจ ไม่ว่าจะโดยวิธีใดวิธีหนึ่งย่อมทำให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมการรับสื่อได้อย่างเหมาะสม โดยผลการศึกษาที่แสดงว่า การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของเด็ก ซึ่งการเล่นเกมออนไลน์และการใช้อินเทอร์เน็ตนั้นถือเป็นสื่อมวลชนประเภทหนึ่ง หากครอบครัวมีการควบคุมอิทธิพลจากสื่อมวลชนอย่างเหมาะสม จะทำให้เยาวชนมีพฤติกรรมการเปิดรับสื่อมวลชนอย่างเหมาะสมเช่นกัน จึงพบว่า ผลการวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยในอดีตที่ค้นพบว่า ครอบครัวมีอิทธิพลต่อการรับสื่อมวลชนของเด็กและเยาวชนไทย (ศุภรางค์ อินทุนห์, 2552) และงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตจากผู้ปกครอง มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสนับสนุนให้เพื่อนใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยและมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย (วันวิสา สรีระศาสตร์, 2554)

8) อิทธิพลของเพื่อนในการเล่นเกมนอนไลน์มีอิทธิพลทางตรงทางบวกต่อเจตคติต่อการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.18 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม ส่วนขององค์ประกอบที่เป็นพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะของนักเรียน มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.05 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยที่มีการได้รับแบบอย่างในการบริโภคสื่ออย่างเหมาะสม เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการรับสื่ออย่างเหมาะสม โดยวิลเลียมส์ ทงคำบรรจง (2551) พบว่าอิทธิพลของเพื่อน โดยการได้รับการชักจูงและทำตาม หรือเลียนแบบเพื่อนในการตัดสินใจในการเลือกและรับข้อมูลข่าวสารอย่างเหมาะสม อิทธิพลทางตรงและทางอ้อมในการที่เยาวชนจะมีพฤติกรรมการบริโภคข้อมูลข่าวสารด้วยปัญญาจากสื่อโทรทัศน์ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปราณี รอดจ้อย (2552) พบว่าการได้รับตัวแบบจากเพื่อน เป็นตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมการรับสื่ออินเทอร์เน็ตอย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งการได้รับตัวแบบจากเพื่อน หมายถึง ที่บุคคลได้เห็น หรือรับรู้การปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างจากเพื่อนในการรับสื่ออินเทอร์เน็ตอย่างมี วิจารณญาณ ดังนั้นผลการวิจัยส่วนนี้จึงแสดงให้เห็นว่า ยิ่งนักเรียนเป็นผู้ที่ได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนอย่างเหมาะสมมากเท่าใด ยิ่งส่งผลให้เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมมากขึ้น ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ แสงอรุณ ธรรมเจริญ และลินดา สุวรรณดี (2547) ที่พบว่ากลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลสูงสุดในช่วงวัยรุ่น โดยที่บุคคลในวัยนี้จะยึดถือเพื่อนเป็นแบบอย่างเพื่อให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม และมักคล้อยตามเพื่อนได้โดยง่าย ซึ่งลักษณะของเพื่อนในวัยเดียวกันจึงมีอิทธิพลให้เกิดการชักจูง และมีการเลียนแบบพฤติกรรมทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมได้โดยง่าย ซึ่งเป็นไปในทางเดียวกับแนวคิดของ Bandura (1986) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมาก เป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ (Interact) กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัวอยู่เสมอ การเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) จากกลุ่มเพื่อนในฐานะที่เป็นปัจจัยด้านหนึ่งที่ส่งผลอย่างสำคัญต่อทั้งความคิดและการกระทำของเยาวชน

นอกจากนี้ผลการวิจัยพบผลที่สำคัญบ่งชี้ว่ากลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นตามลักษณะชีวสังคมและภูมิหลังที่มีลักษณะที่น่าปรารถนาในงานวิจัยนี้ คือพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม ในปริมาณต่ำ หรือที่เรียกว่านักเรียนที่เป็นกลุ่มเสี่ยง ซึ่งต้องได้รับการพัฒนาโดยเร่งด่วนคือนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมในระดับต่ำ ได้แก่ กลุ่มนักเรียนที่พำนักพักอาศัยอยู่คนเดียวและกลุ่มนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ย 2.50-2.99 โดยเสนอแนะปัจจัยปกป้องที่ได้จากการวิเคราะห์โดยมีปัจจัยปกป้องที่สำคัญ

ตามลำดับจากมากไปน้อยได้แก่ การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว และเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

อภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 2

การวิจัยในระยะที่ 2 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อทำการทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยตัวแปรอิสระเป็นการได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เขต 4 ที่ส่งผลต่อตัวแปรตามได้แก่พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ซึ่งทำการวิเคราะห์ผลการวิจัยด้วยการทดสอบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเกี่ยวกับค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยใช้คะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้จากการประเมินก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ เป็นตัวร่วม (Covariate) และทำการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปร (MANOVA) การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมพหุตัวแปร (MANCOVA) รวมทั้งวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปรแบบสองทาง (Two-way MANOVA) ซึ่งถ้าพบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะนำไปทำการเปรียบเทียบรายคู่ (Pairwise Comparison) ด้วยวิธีของ Bonferroni

กิจกรรมในโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยในนักเรียนกลุ่มทดลองได้พัฒนาเป็นกิจกรรมรวม 11 กิจกรรม มีกระบวนการหลัก ๆ 3 กระบวนการได้แก่ การใช้สารชักจูงเพื่อพัฒนาเจตคติต่อการเล่นเกมออนไลน์ การสร้างสุขภาพจิตที่ดีด้วยการวิ่งสมาธิ และการสร้างทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ โดยผู้วิจัยเลือกการพัฒนาตัวแปรเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมโดยวิธีการใช้สารชักจูงด้วยการอ่านและเขียนเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งในหลายวิธีที่ใช้ในการเปลี่ยนเจตคติของบุคคล (McGuire, 1969; ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2544) เพื่อเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ตลอดจนพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์โดยพัฒนาจากกิจกรรมที่ประพรวรรณ พละชีวะ, อังคนา กรัณยาธิกุล, ดนุชา สลึงศ์ และ เลอลักษณ์ โอบทานนท์ (2561) ได้พัฒนาไว้จากการดำเนินการศึกษาจากเอกสารคู่มือการจัดกิจกรรมการรู้เท่าทันสื่อ มาพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ที่ใช้เทคนิคการระดมสมอง (Brain Storming) และกรณีศึกษา (Case Study) ของกลุ่มย่อยซึ่งเป็นการเรียนรู้

ร่วมกันเป็นกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ เพื่อเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ที่สามารถพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ได้ รวมถึงการพัฒนาตัวแปรสุขภาพจิต โดยวิธีการวิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ (Meditation) ตามแนวคิดของ ศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ โสมประยูร (2535) ซึ่งการออกกำลังกายให้ผลทางจิตวิทยา ทำให้รู้สึกสบาย ลดความเครียด ส่วนการวิ่งและทำสมาธิ ที่มีการกำหนดลมหายใจไป พร้อม ๆ กับการวิ่ง ซึ่งเป็นการทำสมาธิโดยการตั้งสติไว้กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งเป็นการวิ่งเหยาะและทำสมาธิควบคู่กันไป ก่อนทำกิจกรรมการใช้สารชั่งจูงที่เป็นการอ่านเพื่อเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมที่เหมาะสมและกิจกรรมเสริมทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ ซึ่งวัตถุประสงค์หลักของทุกกิจกรรมต้องการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมที่เหมาะสมของเยาวชนในวัยรุ่นตอนต้นให้มีมากยิ่งขึ้นและสามารถปฏิบัติได้ยาวนานและยั่งยืนตลอดไป โดยผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของกลุ่มนักเรียนในการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมที่ออนไลน์อย่างเหมาะสมนั้นมีค่าเท่ากับ 4.41 คะแนน ซึ่งโดยภาพรวมถือว่ามีค่าความพึงพอใจในระดับดีมาก

จากผลการวิจัยระยะที่ 2 ที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัย ดังต่อไปนี้

1) ผลการวิเคราะห์เบื้องต้นเกี่ยวกับค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการเล่นเกมที่ออนไลน์อย่างเหมาะสมของกลุ่มทดลองในแต่ละด้าน ทั้งด้านพฤติกรรมการเล่นเกมที่ออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และด้านพฤติกรรมการเล่นเกมที่ออนไลน์อย่างปลอดภัย พบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการเล่นเกมที่ออนไลน์อย่างเหมาะสมของกลุ่มทดลองในแต่ละด้าน ทั้งด้านพฤติกรรมการเล่นเกมที่ออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และด้านพฤติกรรมการเล่นเกมที่ออนไลน์อย่างปลอดภัย มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือนหลังจากการทดลองได้เสร็จสิ้นลงไป โดยพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมในแต่ละด้าน แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมที่ออนไลน์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนั้น มีผลทำให้ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการเล่นเกมที่ออนไลน์อย่างเหมาะสมของกลุ่มทดลองสูงกว่าค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการเล่นเกมที่ออนไลน์อย่างเหมาะสมของกลุ่มควบคุม

2) ผลการวิเคราะห์ในระยะหลังทดลอง เมื่อสิ้นสุดการพัฒนาจิตลักษณะตามโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมที่ออนไลน์อย่างเหมาะสม และในระยะติดตามผล 1 เดือนหลังจากสิ้นสุดการพัฒนาจิตลักษณะตามโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมที่ออนไลน์อย่างเหมาะสมเป็นระยะเวลา 1 เดือน นั้น พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมฯ มีเจตคติต่อการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม สุขภาพจิต และการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ ซึ่งเป็น

ปัจจัยเชิงสาเหตุจากการวิจัยระยะที่ 1 สูงกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนี้ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลอง และในระยะติดตามผล 1 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้น สามารถอธิบายได้ว่าโปรแกรมฯ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมได้ดีขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ และนักเรียนยังมีการคงทนของปัจจัยดังกล่าว ทั้งนี้เนื่องมาจากในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ นั้นได้รับเพียงความรู้เกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์จำนวน 2 ชั่วโมง ซึ่งไม่เพียงพอที่จะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนได้ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มทดลองนั้นพบว่าผลของการได้รับโปรแกรมฯ ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างชัดเจน และทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมได้ดีกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมทั้งนี้ เป็นผลมาจากโปรแกรมฯ นี้สร้างชุดกิจกรรมที่พัฒนาปัจจัยที่ค้นพบผลจากผลการวิจัยระยะที่ 1 ซึ่งมีผลโดยตรงในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมคือ เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม สุขภาพจิต รวมถึงการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ จากการบูรณาการตัวแปรทั้ง 3 ตัวแปรดังกล่าวนี้กล่าวได้ว่า การพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ของนักเรียนโดยให้นักเรียนที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางสังคมออนไลน์ตลอดเวลา โดยเฉพาะการใช้ความบันเทิงจากการเล่นเกมออนไลน์ให้พอเหมาะพอควร โดยให้นักเรียนมีความรู้ ความสามารถในการคิดวิเคราะห์และสามารถแยกแยะได้ว่าการเล่นเกมออนไลน์ในลักษณะใดที่เป็นลักษณะที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม สามารถที่จะเลือกเล่นเกมออนไลน์ที่เล่นได้เหมาะสม เช่น การเลือกเล่นเกมออนไลน์ให้เหมาะกับช่วงวัยของตนเอง การเลือกเล่นเกมสร้างสรรค์เพื่อเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ ไม่ดาวน์โหลดเกมลามก เกมผิดศีลธรรม การใช้เวลาในการเล่นเกมออนไลน์นั้นไม่เล่นเกมเกินครั้งละ 2 ชั่วโมง ไม่เล่นเกมในช่วง 1 ชั่วโมงก่อนนอน การใช้สถานที่ เช่นขณะที่มีการเดินทางบนทางสาธารณะต้องไม่เล่นเกมใดๆ ทั้งสิ้น การใช้เงิน ไม่ควรใช้จ่ายเงินมากๆ เพื่อซื้อเกมหรือชั่วโมงเล่นเกม รวมถึงการรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัวอย่างพอดี ซึ่งจากการที่นักเรียนมีความรู้ มีความสามารถคิดวิเคราะห์ดังกล่าว จะสร้างเจตคติต่อการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม นั่นคือก่อให้เกิดการรับรู้ประโยชน์ รู้สึกพอใจ และพร้อมที่จะกระทำการเล่นเกมออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งในโปรแกรมฯ ยังทำการพัฒนาเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยมีวิธีการที่ทำให้นักเรียนเห็นโทษของการเล่นเกมออนไลน์ และรับรู้ประโยชน์ของการเล่นเกมออนไลน์ ทำให้นักเรียนรู้สึกพอใจ และพร้อมที่จะเล่นเกมออนไลน์อย่างถูกต้อง

เหมาะสมมากยิ่งขึ้น และยิ่งไปกว่านั้นในโปรแกรมฯ ยังมีกิจกรรมให้นักเรียนวิ่งสมาธิที่ใช้การออกกำลังกายผสมผสานกับการทำสมาธิทุกครั้งก่อนทำกิจกรรมอื่น เพื่อให้นักเรียนเกิดสุขภาพจิตที่ดี ทำให้มีอารมณ์แจ่มใส มีความวิตกกังวลน้อย โดยอาศัยเทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation Techniques) การพัฒนาสุขภาพจิตนั้นเป็นการเสริมสร้างให้จิตใจพร้อมเพื่อจะทำกิจกรรมอื่นๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดๆ ก็ตาม ฉะนั้นเมื่อนักเรียนได้รับการพัฒนาสุขภาพจิตจากกิจกรรมวิ่งสมาธิในแต่ละครั้งก่อนทำกิจกรรมอื่นๆ เปรียบเสมือนกับเป็นการเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลองในการทำกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพ ดังนั้นการพัฒนาสุขภาพจิตก่อนกิจกรรมอื่นๆ จะส่งผลให้กิจกรรมเหล่านั้นในที่นี้คือกิจกรรมพัฒนาเจตคติต่อการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม และการรู้เท่าทันเกมออนไลน์มีประสิทธิภาพ และทำให้เป็นการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนได้เป็นอย่างดี อีกทั้งในการจัดกิจกรรมมีการประสานลักษณะการทำกิจกรรมกับการทำกิจกรรมกลุ่มที่สร้างความหรรษาบรรเทิงด้วยกิจกรรมละลายพฤติกรรมในแต่ละกิจกรรม ทำให้นักเรียนเกิดความกระตือรือร้นที่จะให้ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างเต็มที่ ซึ่งทำให้ผลของการได้รับโปรแกรมทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างชัดเจน โดยผลงานวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยเชิงทดลองของ ปิยะ นูชา (2561) ที่ใช้การบูรณาการตัวแปรทางจิต (เจตคติต่อการเรียนผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ร่วมกับกิจกรรมการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมควบคุมตนเองและความรู้เกี่ยวกับการเรียนผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์) พบว่านิสิตในกลุ่มทดลองมีเจตคติต่อการเรียนผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมควบคุมตนเองและความรู้เกี่ยวกับการเรียนผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ สูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะวัดผลหลังการทดลองทันที และหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมฯ และยังสอดคล้องกับข้อค้นพบในงานวิจัยของจินตนา ต้นสุวรรณนนท์ (2550) ที่ทำการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกอบรมการรู้เท่าทันสื่อของนิสิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต จำนวน 60 คน โดยแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลอง A จะได้รับการฝึกอบรมการรู้เท่าทันสื่อทั้ง 2 ระยะ ระยะที่ 1 เป็นการพัฒนารู้อู่เท่าทันสื่อทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการคิด ความรู้สึก/จิตใจ และพฤติกรรม ระยะที่ 2 ได้รับการฝึกทำโครงการ ส่วนกลุ่มทดลอง B ได้รับการฝึกอบรมการรู้เท่าทันสื่อเฉพาะในระยะที่ 1 แต่ไม่ได้รับการฝึกทำโครงการ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับทั้งการฝึกอบรมและการฝึกทำโครงการ ซึ่งกิจกรรมที่ใช้ประกอบด้วยแนวคิดการควบคุมตนเองร่วมกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงเจตคติตามแนวคิดของ แมคไกวร์ (Mcquire, 1969) ผลการทดลองพบว่ามีนิสิตที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนารู้อู่เท่าทันสื่อในกลุ่มทดลองมี

คะแนนเฉลี่ยการรู้เท่าทันสื่อสูงขึ้นตามระยะของการวัด นั่นคือ กลุ่มทดลองที่ได้รับการพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อทั้ง 3 ด้านร่วมกับการฝึกทำโครงการจะมีความคงทนของการรู้เท่าทันสื่อหลังจากฝึกอบรม และยังคงสอดคล้องกับข้อค้นพบในงานของพิศุทธิภา เมธิกุล (2561) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาการรู้เท่าทันดิจิทัลและพฤติกรรมการใช้ดิจิทัลในการจัดการเรียนรู้แก่ผู้เรียนของนักศึกษาวิชาชีพครูในศตวรรษที่ 21 เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 25 คน และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 25 คน กิจกรรมที่ใช้ประกอบด้วยแนวคิด 5 แนวคิดร่วมกับแนวคิดการพัฒนาเจตคติของดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2531: 132-147) ผลการทดลองพบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีคะแนนเฉลี่ยพัฒนาการรู้เท่าทันดิจิทัลและพฤติกรรมการใช้ดิจิทัลในการจัดการเรียนรู้แก่ผู้เรียนมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

จากผลของการทดลองในการวิจัยระยะที่ 2 นี้ ทำให้เชื่อได้ว่าคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่เพิ่มขึ้นในระยะหลังทดลองและในระยะติดตามผล 1 เดือน หลังจากสิ้นสุดการพัฒนาจิตลักษณะตามโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมเป็นระยะเวลา 1 เดือน เกิดจากการที่นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมได้พัฒนาจิตลักษณะที่เป็นชุดฝึกอบรมที่บูรณาการตัวแปรจิตสังคมที่ได้จากข้อค้นพบในการวิจัยระยะที่ 1 โดยทำการพัฒนาทั้งด้านเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม พัฒนาสุขภาพจิต รวมถึงการพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม ซึ่งนับเป็นองค์ความรู้ใหม่ ซึ่งการพัฒนาและสร้างจิตลักษณะให้เยาวชนเล็งเห็นถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมีส่วนทำให้นักเรียนจะได้ใช้เป็นเกราะกำบังต่อการถลาลึกลงไปเล่นเกมมากจนกลายเป็นคนติดเกมซึ่งไม่เป็นผลดีทั้งต่อตนเอง ต่อผู้รอบข้าง และต่อสังคม ดังนั้นจึงต้องหากลวิธีในการส่งเสริมให้มีการพัฒนาให้นักเรียนเป็นผู้มีเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เหมาะสมมากยิ่งขึ้น โดยการทำให้นักเรียนเห็นโทษของเกมออนไลน์อย่างไม่เหมาะสมซึ่งเป็นโทษกับนักเรียน เช่น การใช้เวลาเล่นเกมออนไลน์นานเกินไปเป็นการบั่นทอนสุขภาพร่างกาย อีกทั้งยังส่งผลถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นต้น และทำให้นักเรียนเห็นประโยชน์ของเกมออนไลน์อย่างเป็นประโยชน์ เพื่อทำให้นักเรียนมีความรู้สึกพอใจ ชอบใจในการเล่นออนไลน์รวมทั้ง ความพร้อมที่จะเล่นเกมออนไลน์อย่างถูกต้องเหมาะสม นอกจากนี้หากนักเรียนทำกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี เช่น นักเรียนมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นักเรียนเป็นสมาชิกในชมรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล เป็นต้น จะช่วยทำให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดี ทำให้สามารถใช้สติปัญญาในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง

และชัดเจน ทั้งนี้หากได้มีการส่งเสริมให้มีการพัฒนาให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ไปด้วยกันแล้วจะยิ่งทำให้เยาวชนมีพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น ดังนั้นการส่งเสริมให้มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อและการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ให้กับนักเรียนด้วยการจัดกิจกรรมหรือจัดการอบรมให้กับเยาวชนให้มีทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ของนักเรียนให้มีพฤติกรรมในการเล่นเกมออนไลน์ที่เหมาะสมกับสภาพการณ์ทดแทนการเล่นเกมออนไลน์ที่มากเกินไปจนอาจเกิดผลร้ายกับตนเองทั้งทางการเรียนและการเข้าสังคม โดยโรงเรียนและผู้ปกครองช่วยกันร่วมวางแผนกำหนดกิจกรรมส่งเสริมและชักจูงให้นักเรียนเห็นประโยชน์ในการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมให้ได้รับความรู้เกี่ยวกับทักษะการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมในหัวข้อที่เกี่ยวกับการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นการที่เยาวชนควรมีความสามารถที่จะเลือกเกมออนไลน์ที่เล่นได้อย่างพอเหมาะพอควรกับวัย แยกแยะเรื่องจริงกับเรื่องสมมติได้ อีกทั้งมีการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ ประเมินผล ภายใต้บริบทแวดล้อมต่างๆ ทำให้รู้ว่าจะทำอะไรเกี่ยวกับข่าวสารในโลกของเกมออนไลน์ที่ต้องเผชิญ การเปิดรับข้อมูลข่าวสารที่สร้างสรรค์และการปิดกั้นข้อมูลข่าวสารที่ไร้ประโยชน์รวมถึงรับรู้ผลกระทบจากโลกของเกมออนไลน์ ตลอดจนความตระหนักของสิ่งที่จะส่งผลกระทบต่อชีวิตของเยาวชน และบุคคลรอบข้างที่อยู่รอบ ๆ ตัว โดยใช้ทักษะการเข้าถึง ได้แก่ สามารถเลือกเล่นเกมเหมาะสมกับวัย เช่น เล่นเกมต่อสู้ที่ไม่มีฉากนองเลือด เป็นต้น รวมถึงสามารถหลีกเลี่ยงการเล่นเกมออนไลน์ที่มีเนื้อหาไม่เหมาะสม เช่น เกมลามก เกมผิดศีลธรรม เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมนี้จะเป็นกิจกรรมที่ครูและผู้ปกครองต้องให้ความสนใจใส่ใจสนับสนุนทั้งด้านกำลังใจและข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ ลักษณะการปฏิบัติด้วยการเอาใจใส่อย่างดีของผู้ปกครองและครู จะเป็นสิ่งที่จะทำให้นักเรียนที่เป็นเยาวชนมีเจตคติที่ดีต่อครูและผู้ปกครอง รวมถึงเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมอีกด้วย ซึ่งปัจจัยนี้เป็นข้อค้นพบของงานวิจัยที่มีบทบาทที่สำคัญอันดับแรกในการผลักดันให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

และท้ายสุดหากมีการส่งเสริมให้มีการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนและครอบครัวเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนและผู้ปกครองในการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม อีกทั้งพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ควรดูแลเด็กไม่ให้เล่นเกมมากเกินไป ควรเล่นเกมหลากหลายประเภท และเลือกเกมที่เหมาะกับเพศและวัยให้กับลูก หลีกเลี่ยงเกมที่ส่งเสริมความรุนแรง เกมลามก หรือเกมที่ขัดต่อกฎหมาย ศีลธรรม และวัฒนธรรมสังคม นอกจากนี้เด็ก ๆ ควรรู้ทันเกม เด็กต้องสำรวจตัวเองว่าติดเกมหรือไม่ การป้องกันการติดเกมต้องดำเนินการโดยคุณดูแลตัวเองตั้งแต่เริ่มเล่นเกม ควบคุมเวลาในการเล่นเกมไม่ให้เกินวันละ 1-2 ชั่วโมง และไม่

จำเป็นต้องเล่นเกมทุกวัน เพื่อไม่ให้พัฒนาไปสู่ระดับการติดเกม จะได้ไม่เสียเงิน เสียเวลา เสียการเรียน เสียสุขภาพ หรือแม้แต่การเสียเพื่อนไป

จากข้อค้นพบที่น่าสนใจในการวิจัยครั้งนี้ การนำโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรม การเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ที่พัฒนาตามแนวคิดและทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์ไปใช้ เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะทำให้อายุรุ่นมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมเพิ่มมากขึ้น และจะสามารถคงอยู่เป็นพฤติกรรมที่อยู่อย่างยั่งยืน หรือเกือบยั่งยืน อย่างไรก็ตามถึงแม้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต้องใช้เวลา ซึ่งการใช้เวลาดังกล่าวคงไม่สูญเปล่า และคุ้มค่าต่อการทำให้พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ถาวร และมีประสิทธิภาพในระยะยาวต่อไป

ข้อจำกัดในงานวิจัย

1. ในการวิจัยระยะที่ 2 นั้นได้นำจากผลการวิจัยระยะที่ 1 ที่ค้นพบตัวแปรที่สำคัญและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมทั้ง 2 องค์ประกอบ ซึ่งค้นพบว่ามี 3 ตัวแปร ได้แก่ เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม สุขภาพจิต และการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ ที่มีอิทธิพลโดยรวมและอิทธิพลทางตรงและอิทธิพลทางอ้อมที่มากอยู่ในอันดับต้น ๆ กว่าตัวแปรอื่นที่เหลือ สัมพันธภาพในครอบครัว และการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว ผู้วิจัยจึงนำแค่ 3 ตัวแปร มาเป็นเทคนิคในการปรับพฤติกรรมในครั้งนี้ โดยอีกตัวแปร 2 ตัวแปร ผู้วิจัยไม่นำมาใช้ร่วมในการออกแบบกิจกรรม คือ สัมพันธภาพในครอบครัว การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ ทั้ง ๆ ที่มีอิทธิพลรวมและมีอิทธิพลทางตรง รวมถึงอิทธิพลอ้อมผ่านการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ ต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย เนื่องจากกิจกรรมที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุคคลที่ 3 คือ บิดา – มารดา หรือผู้ปกครองของนักเรียน เป็นความไม่สะดวกของบุคคลดังกล่าวที่จะต้องมามีส่วนร่วมในกิจกรรมไม่ว่าจะเป็นเรื่องของภาระหน้าที่ในชีวิตประจำวัน ความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงาน ที่มีอยู่ในปัจจุบัน เป็นต้น

2. ในการวิจัยระยะที่ 2 นั้นใช้การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental) ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยผู้วิจัยใช้กลุ่มควบคุมที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มทดลองแต่ไม่มีการสุ่ม (Nonequivalent Control Groups) ทำให้ขาดคุณสมบัติของแบบการวิจัยเชิงทดลองที่แท้จริงในเรื่องของการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม (Random Assignment) และการไม่มีการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำให้อาจมีปัจจัยอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากการจัดกระทำทดลองมีผลต่อการทดลองได้ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยมีวิธีการตามที่อรพินท์ ชูชม (2552) กล่าวไว้ว่าการที่จะทำให้มั่นใจได้ว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความเท่าเทียมกันนั้นได้แก่ เก็บข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งการควบคุมโดยใช้วิธีการทางสถิติ (Statistical Control) โดยใช้สถิติความแตกต่างระหว่างกลุ่ม หรือช่วยควบคุมตัวแปรที่ไม่ต้องการศึกษา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance) ซึ่งเป็นเทคนิคทางสถิติที่สามารถปรับคุณสมบัติที่แตกต่างของกลุ่มตัวอย่างที่เกิดจากอิทธิพลของตัวแปรที่ไม่ต้องการศึกษาหรือตัวแปรเกิน เพื่อให้มั่นใจได้ว่าผลการทดลองที่ได้นั้นเป็นผลที่ได้มาจากการทดลองเท่านั้น

ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

1. จากผลการวิจัยนี้นับได้ว่ามีประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน รวมถึงองค์กรพัฒนาต่าง ๆ ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับงานที่ส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยนำไปกำหนดแนวทาง และนโยบายในการทำงานเพื่อทำให้เกิดการพัฒนาและสนับสนุนให้เยาวชนเป็นผู้มีพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนทั้งสององค์ประกอบ คือ พฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์อย่างปลอดภัยของนักเรียน โดยนำไปโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์อย่างเหมาะสมที่ได้ออกแบบการวิจัยโดยบูรณาการตัวแปรทางจิตสังคม 3 ตัวแปร ได้แก่ เจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์อย่างเหมาะสม สุขภาพจิต และการรู้เท่าทันเกมส์ออนไลน์ ซึ่งลักษณะของโปรแกรมฯ นี้ ต้องใช้กิจกรรมที่พัฒนาตัวแปรทางจิตสังคมทั้ง 3 ตัวแปร พร้อม ๆ กันไป ทั้งกิจกรรมเพื่อเปลี่ยนเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์อย่างเหมาะสมโดยการใช้สารซักจูง กิจกรรมเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตโดยการวิ่งสมาธิ และกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันเกมส์ออนไลน์โดยการระดมสมองและการใช้กรณีศึกษา เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนให้มากยิ่งขึ้นกว่าเดิม นอกจากนี้หลังการใช้กิจกรรมในโปรแกรมฯ แล้วแม้เวลาจะผ่านไปนักเรียนยังคงมีพฤติกรรมการเล่นเกมส์ออนไลน์อย่างเหมาะสมอย่างต่อเนื่อง จากผลการวิจัยนี้ทำให้เชื่อได้ว่าโปรแกรมฯ มีประสิทธิผลต่อการเสริมพฤติกรรมการเล่นเกมส์

ออนไลน์อย่างเหมาะสม ซึ่งการนำโปรแกรมฯ นี้ไปใช้จะสามารถทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อเยาวชนของประเทศชาติต่อไป ดังนั้นผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาต่าง ๆ ควรนำรูปแบบของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมไปขยายผลเพื่อทำกิจกรรมในโรงเรียน โดยกิจกรรมนี้สามารถนำไปเป็นกิจกรรมในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่สามารถดำเนินการได้เองเพื่อประโยชน์ในวงกว้างต่อไป หรือแม้แต่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน รวมถึงองค์กรพัฒนาต่าง ๆ ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับงานที่ส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ สามารถนำโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมนี้ไปใช้กับกลุ่มเยาวชนวัยรุ่นในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมให้เพิ่มมากยิ่งขึ้น เป็นอีกแนวปฏิบัติที่ลดปัญหาการเพิ่มขึ้นของจำนวนเด็กติดเกมออนไลน์ที่ยังมีอยู่อย่างต่อเนื่องให้น้อยลงไปกว่าเดิม

2. จากผลการวิจัยงานนี้ทำให้ทราบว่า สำหรับนักเรียนที่ควรพัฒนาอย่างเร่งด่วนที่สุดคือ นักเรียนที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมน้อย คือนักเรียนที่พำนักพักอาศัยอยู่คนเดียวและกลุ่มนักเรียนที่มีเกรดเฉลี่ย 2.50-2.99 ดังนั้นนักเรียนกลุ่มดังกล่าวนี้จึงต้องได้รับการพัฒนาเป็นลำดับต้น ๆ โดยปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีบทบาทสำคัญในการอธิบายพฤติกรรมการเล่นเกมอย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้ง 2 องค์ประกอบ (พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ และพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย) ที่สำคัญตามลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ การควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว และเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ซึ่งข้อมูลเหล่านี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการวางแผนและนโยบายเพื่อพัฒนานักเรียนวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงดังกล่าวรวมไปถึงนักเรียนทั่ว ๆ ไป ให้มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

3. สำหรับนักวิจัยที่มีความประสงค์จะทำการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนในบริบทที่ต่างออกไป ควรทำการวิจัยในระยะที่ 1 ก่อนทำวิจัยที่เป็นการทดลองในการวิจัยระยะที่ 2 เพื่อหาตัวแปรที่สำคัญในการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เนื่องจากข้อค้นพบในการวิจัยอาจไม่ใช่ตัวแปรเดียวกันกับการวิจัยในครั้งนี้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. จากผลการวิจัยในระยะที่ 1 สามารถนำเอาโมเดลและตัวแปรที่นำมาใช้ไปทำวิจัยซ้ำกับกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่น เพื่อให้มั่นใจว่าโมเดลยังคงมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่ อย่างไร

2. ทำการเสริมผลการศึกษาที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพในกลุ่มตัวอย่างที่สำคัญ อาทิเช่นกลุ่มตัวอย่างที่ค้นพบว่ามียุติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมต่ำ ด้วยวิธีการที่เหมาะสม ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) การสนทนาแบบกลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อให้ได้คำตอบที่มีความครอบคลุมและละเอียดมากยิ่งขึ้น เป็นวิธีการที่จะช่วยให้งานวิจัยเพิ่มจุดแข็งในส่วนของการยืนยันและสรุปผล หรือเพื่อค้นหาคำอธิบายในบรรดาตัวแปรที่มีผลการศึกษาไม่สอดคล้องกับวรรณกรรมที่ทบทวนมา เช่น การค้นพบว่า ตัวแปรมุ่งอนาคตและควบคุมตนเองไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม

3. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นตอนกลาง ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะให้มีการศึกษาเพิ่มในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อเป็นการเปรียบเทียบของแต่ละช่วงวัย นอกจากนี้สามารถทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมระหว่างนักเรียนเขตกรุงเทพมหานคร กับนักเรียนในต่างจังหวัดว่ามีพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมแตกต่างกันหรือไม่ เป็นต้น

4. ตัวแปรที่ผู้วิจัยนำมาศึกษาในครั้งนี้สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ร้อยละ 22 และความแปรปรวนของพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างปลอดภัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ร้อยละ 28 ที่เหลือที่เหลือเป็นตัวแปรอื่นที่ไม่ได้นำมาศึกษาในโมเดลการวิจัยครั้งนี้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเสนอให้มีการศึกษาตัวแปรอื่น ๆ โดยอาศัยและผลการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเป็นแนวทางในการกำหนดตัวแปรในโมเดลการวิจัย เช่น แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความเชื่ออำนาจในตนในการกระทำพฤติกรรม เป็นต้น

5. ควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มตัวอย่างในเขตชนบทซึ่งอยู่คนละบริบทกัน อันจะเป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ในการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม เพื่อนำไปช่วยสกัดกั้นและป้องกันการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสมของวัยรุ่นจนกลายเป็นการติดเกม อย่างยั่งยืน เพื่อเกิดประโยชน์ในวงกว้างต่อไปในระดับประเทศ

บรรณานุกรม

- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-hall.
- Aliport, G. (1935). *Attitude theory and measurement*. New York: John Willey & Sons.
- Aquino, K., & Reeds, A. (2002). The Self – importance of moral identity. *Journal of personality and Social Psychology*, 83(6), 1423–1440.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, B. (1986). *Social Foundations of Thought and Action*. New Jersey: Prentice Hall.
- Benson, H. (1975). *The Relaxation Response* (4th). Great Britain: William Morrow and Company.
- Bybee, C. D., & Turow, J. (1982). Determinations of Parental Guidance of Children's Television Viewing for a Special Subgroup: Mass Media Scholars. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 26(3), 697-710.
- Cho, Y. R., & Lee, H. J. (2004). Study on a model for internet of adolescents. *A Taeham Kanho chi Journal*, 34(june), 541-551.
- Comrey, A. (1973). *A First Course in Factor Analysis*. London: Academic Press.
- Comrey, A., & Lee, H. (1992). *A First Course in Factor Analysis*. Hilldale, NJ: Erlbaum.
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1979). *A Guide to Assessment, Treatment, Monterey*. California: Brooks / Cole Publishing Company.
- Creswell. (2003). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Darley, J. M., Glucksberg, S., & Ross, A. K. (1991). *Psychology* (5th). New Jersey: Prentice Hall International Inc.
- Dryden, W., & Golden, W. L. (1987). *Cognitive – Behavioural Approaches to Psychotherapy*. Cambridge: Hemisphere Publishing Corporation.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the Life Cycle. *Psychological Issue*, 1(1), 88-94.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Beliefs, Attitudes, Intention and Behavior : An Introduction to Theory and Research*. MA.: Addison-Wesley.

- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Frederick, R. W. (1955). *The Third Curriculum student Activities in American education*. New York: Appleton Country Craft.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 (10th). Boston: Pearson.
- Gleitman, H. (1992). *Basic Psychology* (3rd). New York: W. W. Norton & Company.
- Good, C. V. (1973). *Dictionary of Education* (3rd). Newyork: McGraw-Hill Book Company.
- Griffith, M., & Hunt. (1998). Dependence on Computer Games by Adolescents. *Psychol Rep*, 82(2), 475 – 480.
- Griffiths. (2005). A Components Model of Addiction within a Bio psychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 122-123.
- Griffiths, M. (1998). Internet Addiction: Does it Really Exist J. Gackenbach *Psychology and the Internet: intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications*. New York: Academic Press.
- Hair, J. F. (2010). *Multivariate Data Analysis: A Global Perspective* (7th). Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Hill, R. (2000). *Marketing and Consumer Research in the public interest*: Sage Publication.
- International, F. H. (2002). Behavior Change : A Summary of Four Major Theories. Retrieved from <http://www.thi.org/en/aids/aidschap/aidspubs/behres/ber4theo.html>
- Jahoda, M. (1970). *The Psychological Meaning of Various Criteria of Positive Mental Health* Social Psychology and Mental Health. New York: Holt Rinehart and Winson Inc.
- Kim, & Namkoog. (2008). The Relationship between Online Game Addiction and Aggression, Self – control and Narcissistic Personality Traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212–218.
- Kim, J., & Kohout, F. J. (1975). *Multiple Regression Analysis: Subprogram Regression In*

- SPSS: *Statistical Package for the Social Sciences*. New York: McGraw-Hill.
- Kim, S., & Kim, R. (2002). A Study of Internet Addiction: Status, Cause, and Remedies. *Journal of Korean Home Economics Association English Edition*, 3(1), 1-19.
- Kirk, J. (1990). Cognition – Behavioural Assessment K. Hawton *Cognitive Behavior Theory for Psychiatric Problems* (13-51). Oxford: Oxford University Press.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (2nd). NY: Guilford Press.
- Kline, R. B. (2010). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (3rd). NY: The Guilford Press.
- Koolstra, C. M., & Lucassen, N. (2004). Viewing Behavior of children and TV Guidance by Parents: A Comparison of Parent and Child Reports. *Communications: The European Journal of Communication Research*, 29(June), 179-189.
- Krosnick, J. A., Anand, S. N., & Hartl, S. P. (2003). Psychosocial Predictors of Heavy Television Viewing Among Preadolescents and Adolescents. *Basic and Applied Social Psychology*, 25(June), 87-110.
- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Psychosocial Predictors of Heavy Television Viewing Among Preadolescents. *Basic and Applied Social Psychology*, 25, 87-110.
- LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self – Regulation? *Media Psychology*, 3(5), 225–253.
- Latham, G., & Locke, E. (1991). Self Regulation Through Goal-Setting. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 214.
- Lazarus, R. S. (1969). *Patterns of Adjustment and Human Effectiveness*. New York: McGraw Hill.
- Letton, L. A., & Laura, V. (1986). *Mastering Psychology* (2nd). Nagpur: Grant Nirmithi Mandal.
- Lin, S. S., & Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Journal Computers in Human Behavior*, 18(4), 414-430.
- Magnusson, D., & Endler, N. S. (1977). *Personality at the Crossroad: Current Issues in*

Interactionism Psychology. New Jersey: LEA Publishers.

Mayer, R. C., & Gavin, M. B. (2006). Trust in Management and Performance: Who minds the Shop While the Employees Watch the Boss? *Academy of Management Journal*, 48(5), 874-888.

McGuire, W. J. (1969). The Nature of Attitudes and Attitude Change G. Linzay & E. Aronson *The Handbook of Social Psychology* (2nd, 136-314). Cambridge: Addison and Wesley.

McLuhan, M. (1964). *Understanding media : The extensions of man*. New York: McGraw-Hill book.

Nikelly, A. G. (1966). *Mental Health For Students*. Illinois: Charles G. Thomas.

Pajares, F., & Johnson, M. J. (1994). Confidence and Competence in Writing: The Role of Self-Efficacy, Outcome Expectancy, and apprehension. *Research in the Teaching of English*, 28(10), 313-331.

Pedhazur, E. J. (1982). *Multiple regression in behavioral research In Covers Path Analysis* (2 nd). New York: Holt.

Ping, R. A. (2009). Is There Any Way to Improve Average Variance Extracted (AVE) in a Latent Variable (LV) X (Revised)? Retrieved from <http://www.wright.edu/~robert.ping/ImprovAVE2.doc>

Prensky, M. (2001). Digital Natives Digital Immigrants Part 1. *Horizon*, 9(5), 1-6.

Rosenbaum, M. (1990). *Learned Resourcefulness: on coping skill, self-control, and adaptive behavior*. New York: Springer Publishing Company.

Rotter, J. B. (1966). Generalized Experiences for Internal Versus External Control of Reinforcement. *Psychological Monograph*, 80(1), 489-493.

Ruetairut. (2017). Safe play. Retrieved from <http://sites.google.com/site/ruetairut58/kar-len-xyang-plaxdphay>

Ryu, J. A., & Kim, K. W. (2003). A Study on Personal and Environment Variables Affecting Internet Addiction of Korean Adolescent. Retrieved from <http://www.media-awareness.ca/English/teachers>

Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *A Beginner's Guide to Structural Equation*

- Modeling* (2nd). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Sotthiyaphai, S. (2002). *Effect of self – control skills training on self – control behaviors in Juvenile delinquents with amphetamine use. Master’s Thesis in Nursing Science (Psychiatric and Graduate Studies)*. Bangkok: Mahidol University.
- Tabachnick , B. G., & Fidell, L. S. (1996). *Using multivariate Statistics* (3rd). New York: Haper Collins.
- Tachnick, B. G., & Fidell, L. S. (1996). *Using multivariate Statistics* (3rd). New York: Haper Collins.
- Tashakkon, A., & Leddlie, C. (2003). *Handbook of Mixed Methods in Social & Behavioral Research*. Thousand Oaks: Sage.
- Taylor, B. (2001). Theory of Reaoned Action. Retrieved from http://www.ciadvertising.org/student_account/fall_01/adv382j/brent/yes.html
- Triandis, H. C. (1971). *Attitude and Attitude Change*. New York: John Wiley and Sons.
- Tyrer, R. (2008). *Addiction and Massively Multiplayer Online Roll-Playing Games (MMORPGs) : An-inDepth Study of Key Aspect. BCs. University of Salford*.
- Van den Bulck, J., & Van den Bergh. (2000). The Influence of Percieved Parental Guidance Patterns on Children's Media Use: Gender Differences and Media Displacement. *Journal of broadcasting and Electronic Media*, 3, 329-343.
- Well – Federrman, L. C. (1995). The Mind – Body Connection: The Phychophysiology of Many Traditional Nursing Interventions. *Clinical Nurse Specialist*, 9(1), 59 – 66.
- West, R. (2005). *Theory of Addiction*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Woog, K. (2006). Computer Gameing Addiction in Adolescents and Young Adults, Solutions for Moderating and Motivating for Success. Retrieved from <http://www.Wooglabs.com/gamingaddiction.pgf>
- World Health Organization. (1996). *FFact Sheet Geneva*. (130): WHO Press office.
- Wright, S. (1934). The Method of Path Coefficients. *The Annals of Mathmatical Statistics*, 5(3), 161-215.
- Wu, J., & Liu, D. (2007). The effects of trust and enjoyment on intention to play online games. *Journal of electronic commerce research*, 8(2), 128 – 140.

Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A new Clinical Phenomenon and Its

Consequences. *The American Behavior Scientist*, 48(4), 402-416.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2541a). “คู่มือการจัดกิจกรรมตามระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ” ในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย (ฉบับปรับปรุง 2533) (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2541b). “คู่มือการจัดกิจกรรมตามระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ” ในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พ. ศ. 2521 (ฉบับปรับปรุง 2533). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.

กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต, และ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น. (2556). แผนภูมิแสดงร้อยละของเด็กติดเกมในประเทศไทย. สืบค้นจาก <http://www.icamtalk.com>

กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต, สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, และ สถาบันรามจิตติ. (2549). พฤติกรรมการเล่นเกมในวัยรุ่นและการดูแลลูกๆ กับการเล่นเกม. สืบค้นจาก <http://www.icamtalk.com>

กัลยา วาณิชญ์บัญชา. (2549). สถิติสำหรับการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กาญจนา พูนสุข. (2541). การควบคุมตนเอง (SELF – CONTROL). *วารสารแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา*, 1(1), 46-54.

กุลธิดา ธรรมวิวัฒน์. (2538). ความคิดเห็นของบิดามารดาต่อพฤติกรรมอันเป็นผลจากการเปิดรับสื่อวิดีโอเกมของบุตรสำรวจจากบิดามารดาของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

โกสินทร์ เตชะนิยม. (2554). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการติดเกมออนไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ รพ.ม. สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน). บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.

ชนิษฐา จิตแสง. (2557). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านบุคคลและกลุ่มบุคคลกับทักษะการรู้เท่าทันสื่ออินเทอร์เน็ตของเยาวชนในเขตเทศบาลนครขอนแก่น. *อินฟอร์เมชั่น*, 21(1), 46-60.

จงรัก อินทร์เสวก. (2548). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มระดับการควบคุมตนเองและการลดการติดยาเสพติดซ้ำของผู้เสพติดที่เข้ารับการรักษาในระยะถอนพิษยา. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

- การศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- จาร์วี ยั้งยืน. (2549). *สัมพันธภาพในครอบครัว สัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน การเปิดรับเกมส์ออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ*. (วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- จารุวรรณ ภัทรจารินกุล. (2551). *ผลของการใช้เทคนิคการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนออทิสติกที่เรียนร่วมในโรงเรียนเทศบาล 2 (บ้านหาดใหญ่)*. (สารนิพนธ์ กศ.ม. สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- จิตติพร ไวโรจนวิทยาการ. (2551). *ปัจจัยเชิงเหตุและผลของพฤติกรรมตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนที่ประยุกต์หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง*. (ภาคนิพนธ์ ศศ.ม. สาขาวิชาพัฒนาสังคม). สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- จิตติมา จุมทอง. (2537). *ผลของการสอนตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- จินตนา ต้นสุวรรณนนท์. (2550). *ผลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการรู้เท่าทันสื่อของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต*. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- จินตนา ต้นสุวรรณนนท์. (2561). *ปัจจัยทางการสื่อสารและจิตสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภควัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล*. *Journal of Community Development Research (Humanities and Social Sciences)*, 11(4), 106–117.
- จิรดา มหาเจริญ. (2547). *การศึกษาพฤติกรรมและผลกระทบของการเปิดรับสื่อเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม*. (วิทยานิพนธ์ วารสารศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- จิราภรณ์ ชมบุญ. (2555). *ประสิทธิผลของโปรแกรมทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของเด็กที่เป็นโรคอ้วนโรงพยาบาลหัวเฉียว กรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ วท.ด. สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- จีรวรรณ มาทวี. (2548). *การศึกษาสาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกม*

- คอมพิวเตอร์. (ปริญญาานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- จุฬาสัมพันธ์. (2553). สสำรวจสถานการณ์ปัญหาเด็กติดเกมออนไลน์ในกรุงเทพฯ เกือบ 30% เข้าข่ายเสพติด ส่งผลเสียต่อการเรียนและสุขภาพ. วารสารจุฬาสัมพันธ์, 53(35), 6.
- เจษฎา หนูรุ่ง. (2551). ปัจจัยจิตลักษณะที่ส่งผลต่อจิตสาธารณะของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสาธิตในสังกัดมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ปริญญาานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ชัชวาล อรวงศ์ศุภทัต. (2561). ปัจจัยเชิงเหตุที่มีอิทธิพลต่อความจงรักภักดีต่อองค์กรและประสิทธิผลของโปรแกรมบูรณาการจิตลักษณะเพื่อเสริมสร้างความจงรักภักดีต่อองค์กรของวิศวกรสื่อสารและโทรคมนาคมเจนเนอเรชันวายในรัฐวิสาหกิจไทย. (ปริญญาานิพนธ์ ปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ชาญวิทย์ พรนภดล. (2552). เด็กติดเกม. สืบค้นจาก <http://www.thaihealth.or.th/node/8496>
- ชาญวิทย์ พรนภดล, บัณฑิต ศรีไพศาล, กุสุมาวดี คำเกลี้ยง, และ เสาวณีย์ พัฒนอมร. (2557). การพัฒนาแบบทดสอบการติดเกม. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 59(1), 3-14.
- ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ. (2557a). การศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติดเกมในเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- ชาญวิทย์ พรนภดล และคณะ. (2557b). คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง เรื่องการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของเด็กและวัยรุ่น (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: บริษัท มีเดียไฮน พรินต์ติ้ง จำกัด.
- ชื่น ศิริรักษ์. (2547). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษายาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข. (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. สาขาวิชาสุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ชูดา จิตพิทักษ์. (2525). พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สารมวลชน.
- ณัฐพร จันทร์หอม. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) กรณีศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาปอัสเทคโนโลยีเทคนิคภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. คู่มือวิทยานิพนธ์: แผนกคอมพิวเตอร์ วิทยาลัยอาชีวศึกษาปอัสเทคโนโลยีเทคนิคภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.
- ณัฐวุฒิ แก้วสุทธา. (2559). ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดูแลอนามัยช่องปากของ

- วิจัยรุ่นตอนต้น. วารสารศรีนครินทร์วิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์), 8(15), 58-75.
- ดวงกมล ไตรวิจิตรคุณ. (2550). วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงกมล ทรัพย์พิทยากร. (2547). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบริหารศาสตรบัณฑิต). สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2527). จุดนัดพบของจิตวิทยา สังคมวิทยา มานุษยวิทยา ในเรื่องความแร้นแค้น. วารสารแนวและจิตวิทยาการศึกษา, 18(94), 34-39.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2538). ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรมและการพัฒนาบุคคล. กรุงเทพฯ: โครงการส่งเสริมเอกสารวิชาการ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2539). ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม: การวิจัยและการพัฒนาบุคคล (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2541a). ทฤษฎี การวัดและงานวิจัย เอกลักษณะแห่งอีโก้ ในคนไทยและเทศ. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงานข้าราชการพลเรือน.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2541b). รูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยม (Interaction model) เพื่อการวิจัยสาเหตุของพฤติกรรมและการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์. วารสารทันตภิบาล, 10(2), 105-108.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2543). เอกสารประกอบการบรรยายวิชา พค. 604 จิตวิทยาสังคมกับการพัฒนาประเทศ. กรุงเทพฯ: คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2544). ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม: การวิจัยและการพัฒนาบุคลากร ตำราขั้นสูงทางสังคมพฤติกรรมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2550). ความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคนไทย: การปลูกฝังอบรมและคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ: คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน, และ เพ็ญแข ประจันปัจฉิม. (2520). จริยธรรมของเยาวชนไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน, และ เพ็ญแข ประจันปัจฉิม. (2524). ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว สุขภาพจิต และจริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. (2531). การพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงาน : ชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณลักษณะของข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงานข้าราชการพลเรือน.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. (2536). ลักษณะทางจิตและพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในภาวะเสี่ยงในครอบครัวและทางป้องกัน. กรุงเทพฯ: สำนักงานส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ.

ดวงเดือน พันธุมนาวินและคณะ. (2529). การควบคุมอิทธิพลของสื่อมวลชนของครอบครัวกับจิตลักษณะที่สำคัญของเยาวชน. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ดารารวรรณ ตีะปิ่นตา. (2534). การลดความวิตกกังวลของพยาบาลประจำการที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ. (วิทยานิพนธ์ คด. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

ดุจเดือน พันธุมนาวิน. (2551). หลักและวิธีการประมวลเอกสารเพื่อความเป็นเลิศในการวิจัยทางจิตพฤติกรรมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 2) กรุงเทพฯ: บริษัท เอ ที พรินติ้ง จำกัด.

ดุจเดือน พันธุมนาวิน. (2558). ปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงอย่างมีสติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา: การวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพล. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 21(1), 75-94.

ดุจเดือน พันธุมนาวิน, และ อัมพร ม้าคอง. (2547). ปัจจัยเชิงเหตุและผลของพฤติกรรมการพัฒนา นักเรียนของครูคณิตศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ: ทูลอดหนุนการวิจัยโครงการวิจัยแม่บท: การวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

ดุขฎิ โยเหลา, และ ประทีป จินนี้. (2537). ปัจจัยของเหตุของพฤติกรรมการอนุรักษ์น้ำของครูประถมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ.

ตรีชฎา บุญชะโด. (2548). การลดพฤติกรรมก่อหวอดในชั้นเรียนด้วยการเสริมแรงทางบวกแบบหลักของฟรีแมคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอนุบาลนครราชสีมา อำเภอเมืองจังหวัดนครราชสีมา. (การศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม. สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาวิทยาลัย มหาสารคาม, มหาสารคาม.

ตะวัน เศรษฐ์ ธีรนันท์. (2549). พฤติกรรมและผลกระทบของการเสพติดเกมออนไลน์ของกลุ่มผู้เล่นเกมในระดับนักเรียน นักศึกษา. (วิทยานิพนธ์ นิเทศศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวารสาร

- สนเทศ). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ทำอย่างไรเมื่อลูกติดเกม? (2546). สืบค้นจาก <http://www.healthtoday.net/thailand/family4.html>
- ธนกฤต ดีพลภักดิ์. (2557). การเปิดรับสื่อ พฤติกรรม และผลกระทบจากการเล่นเกม ออนไลน์ ประเภท MMORPG (Massively Multiplayer Online Role-Playing Game) ของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารปัญญาวิวัฒน์*, 5(ฉบับพิเศษ), 63-75.
- ธนิกันต์ มาษะศิริานนท์. (2547). พฤติกรรมการเสพติดอินเทอร์เน็ต และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเสพติดอินเทอร์เน็ตของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย. (วิทยานิพนธ์ นศ.ม. สาขาวารสารศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2537). *ความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้น (Lisrel) สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัยทางสังคมและพฤติกรรมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). *โมเดลลิสเรล: สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นพพันธ์ เลิศศุภวารีย์. (2551). *การศึกษาพฤติกรรมการใช้และผลกระทบจากการเล่นเกมออนไลน์ตามความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย นนทบุรี*. (สารนิพนธ์ วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาการจัดการโทรคมนาคม). บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต, กรุงเทพฯ.
- นพมาศ ศรีขวัญ. (2547). *การศึกษาพฤติกรรมการใช้และผลกระทบจากการเล่นเกมออนไลน์ตามความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย นนทบุรี*. (สารนิพนธ์ วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาการจัดการโทรคมนาคม). บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต, กรุงเทพฯ.
- นรา จันชนะกิจ. (2548). *ปัจจัยเชิงเหตุแบบบูรณาการระหว่าง ครอบครัว สังคม และจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถืออย่างเหมาะสมของนักศึกษา*. (ภาคินิพนธ์ ศศ.ม. สาขาวิชาพัฒนาสังคม). คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- นรินทร์ คำโพธิ์. (2550). *ปัจจัยทางสังคม ลักษณะทางจิตที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการต้านทานการเล่นการพนันฟุตบอลในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. (ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

- นลินี สุวรรณโชติ. (2549). *โมเดลเชิงสาเหตุความไม่ซื่อสัตย์ทางวิชาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. (วิทยานิพนธ์ วท.ม. สาขาวิชาเทคโนโลยีวิจัยทางการศึกษา). บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- นิตากร สนามเขต. (2550). *การมีภูมิคุ้มกันภายในและภายนอกที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกาเลือกคบเพื่อนอย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. (วิทยานิพนธ์ มหาบัณฑิต). สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- นุชลดา โจรจนประภาพรรณ. (2548). *ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดากับความรู้สึกมีค่าในตนเองของวัยรุ่นตอนต้น : ศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัด กรมสามัญศึกษา อำเภออรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว*. (วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชานามัยครอบครัว). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- นุสรุา ฝ่ายผา. (2553). *ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกาใช้อินเทอร์เน็ตของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์เขต 2. คุรุศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาการวิจัยและประเมินผลการศึกษา), บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์, เพชรบูรณ์.*
- เนตรรุ่ง อยู่เจริญ. (2553). *ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในการประกันคุณภาพการศึกษาของครู สถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร*. (ปริญญาานิพนธ์ สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์. (2557). *กรมสุขภาพจิต แนะนำ ฉลาดเล่น รู้วินัย ป้องกันติดเกม ช่วงปิดเทอม*. สืบค้นจาก <http://www.forums.dmh.go.th/index.php?topic=138956.0>
- บุปผา เมฆศรีทองคำ. (2554). *การรู้เท่าทันสื่อ : การก้าวทันบนโลกข่าวสาร*. วารสารนักบริหาร. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, 31:(เมษายน – มิถุนายน), 117-123.
- บุปผา มาลีวงศ์. (2521). *สุขภาพจิตของเด็ก*. *คุรุปริทัศน์*, 3(2), 12-18.
- ปกรณ ประจันบาน, และ อนุชา กอนพวง. (2555). *การวิจัยและพัฒนาแบบวัดทักษะในศตวรรษที่ ๒๑ ด้านการรู้เท่าทันสื่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ปิติตา รอดประพันธ์, วิเชียร ธำรงโสทธิสกุล, และ สายฝน วิบูลรังสรรค์. (2559). *การพัฒนาหลักสูตรเยาวชนรู้เท่าทันสื่อตามแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม สำหรับนักเรียนชั้น*

- มัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 18(4), 156-170.
- ปภาวดี แจ่มศิริ. (2527). ผลของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก่อนนอนในชั้นเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1. (วิทยานิพนธ์ ค.ม. สาขาวิชาจิตวิทยาแนะแนว). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ประกายเพชร สุภะเกษ. (2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์และสุขภาพจิตของวัยรุ่นชายในเขตอำเภอเมืองจังหวัดศรีสะเกษ. (วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- ประทีป จีนี่. (2540). การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม. (เอกสารประกอบการสอนวิชา วป 521). กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประภาพร ดอกไม้. (2556). การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความตั้งใจเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ วท.ม. สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา). วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา, กรุงเทพฯ.
- ปราณี จ้อยรอด. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการรับสื่ออินเทอร์เน็ตอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนช่วงชั้นปีที่ 4 ในเขตกรุงเทพมหานคร. (ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ปราณี จ้อยรอด, ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร, และ ประทีป จีนี่. (2553). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการรับสื่ออินเทอร์เน็ตอย่างมีวิจารณญาณของนักเรียนช่วงชั้นปีที่ 4 ในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 16(1), 72-81.
- ปิยะ นูชา. (2561). การพัฒนารูปแบบเชิงสาเหตุ และประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมคุณลักษณะทางจิตที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ของนิสิตระดับปริญญาตรี. (ปริญญาานิพนธ์ วท.ด. การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ผจญจิต อินทสุวรรณ. (2545). การวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปร. กรุงเทพฯ: พ.ศ.พัฒนา.
- ผจญจิต อินทสุวรรณ และคณะ. (2547). การวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของเยาวชนไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2530). การปรับปรุงพฤติกรรมเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ทบวงมหาวิทยาลัย.
- ผ่องพรรณ ตรัยมงคลกุล, และ สุภาพ นัทรารณณ์. (2553). การออกแบบวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- ผู้จัดการออนไลน์. (2548). เด็กติดเกมภัยมืดของสังคมไทย. สืบค้นจาก http://www.backtohome.org/autopage-new/show_all.php?h=3
- ฝน แสงสิงแก้ว. (2522). เรื่องของสุขภาพจิต (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- พงษ์พิศ พลศรี, และ สมนึก ภัททยธิ. (2561). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดหนองบัวลำภู. วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 24(1), 180-191.
- พนารัตน์ พรหมมา. (2552). การศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. (วิทยานิพนธ์ กศ.ม. สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- พรทิพย์ เย็นจะบก. (2558). เด็กไทยรู้เท่าทันสื่อ ฉลาดรู้...ฉลาดเลือก. สืบค้นจาก www.m-culture.go.th/surveillance/ewt_news.php?nid=1188&filename=index
- พรทิพย์ รุ่งนุ้ม. (2550). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับประถมศึกษา โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครปฐม เขต 2. (ปริญญาโท วิทยานิพนธ์ กศ.ม. สาขาวิชาพัฒนศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ.
- พลฤทธิ จิตวิริทธิ์นันท์. (2549). ปฏิสัมพันธ์เกมออนไลน์: กรณีศึกษานักเรียนมัธยมศึกษาเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยแม่โจ้, เชียงใหม่.
- พิงรอง รามสูต. (2552). การสร้างภูมิคุ้มกันการติดเกมออนไลน์สำหรับเยาวชนไทย. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- พิศุทธิภา เมธิกุล. (2561). โปรแกรมพัฒนาการรู้เท่าทันดิจิทัลและพฤติกรรมการใช้ดิจิทัลในการจัดการเรียนรู้แก่ผู้เรียนของนักศึกษาวิชาชีพครูในศตวรรษที่ 21. (ปริญญาโท วิทยานิพนธ์ ป.ด. สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- พูนสุข ช่วยทอง. (2548). ครอบครัวและคุณภาพเด็ก. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไพฑูริย์การ.
- ไพบุลย์ เปานิธิ และคณะ. (2552). แนวทางในการป้องกันและแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับปัญหาการติดเกมคอมพิวเตอร์ของเยาวชนไทย. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- ภรณ์ อินทศร. (2526). ผลของการใช้พฤติกรรมควบคุมตนเองการปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนใน

- ห้องเรียนของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. (วิทยานิพนธ์ ค.ด. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา).
บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ภัทรพล วรประชา. (2551). การพัฒนาระบบการทำนายความสัมพันธ์ของพฤติกรรมของนักเรียนโดยใช้เทคนิคเหมืองข้อมูล. (วิทยานิพนธ์ วท.ม. สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ.
- มนัส บุญประกอบ, และ พรธณี บุญประกอบ. (2545). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการทำงานภายหลังเกษียณอายุของข้าราชการมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มาดซ์แซร์. (2557). แนะนำการใช้ "สมาร์ทโฟน" ไม่เปลืองเงิน ลดเสี่ยงภัยไซเบอร์. สืบค้นจาก <http://www.apecthai.org/index.php/1640>
- ยง ภู่วรรณ. (2543). ผลกระทบของเกมคอมพิวเตอร์ต่อเยาวชนไทย. วารสารจุฬาลงกรณ์, 43(2), 5.
- รสนันท์ ณ นคร. (2550). ปัจจัยเชิงเหตุแบบบูรณาการทางจิตลักษณะและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออมเงินของนักเรียนระดับมัธยมที่มีธนาคารในโรงเรียน. (ภาคินพนธ์ ศศ.ม. สาขาวิชาพัฒนาสังคม). สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- รัฐสาร์ เลหาสุโยธิน. (2536). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนภาษาอังกฤษเรื่องกริยาเติม ing ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้เกมคอมพิวเตอร์ช่วยสอน 2 รูปแบบ. (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- รุจิเรศ พิษิตานนท์. (2546). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องพฤติกรรมฉลาดเลือกกินของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย. (ภาคินพนธ์ ศศ.ม. สาขาวิชาพัฒนาสังคม). บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ล้วน สายยศ, และ อังคณา สายยศ. (2528). หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ศึกษาพร.
- วงหทัย ต้นชีวะวงศ์. (2546). ความคิดเห็นเกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์ในฐานะที่เป็นสิ่งใหม่ และผลิตภัณฑ์ดิจิทัล. วารสารเซนส์จอห์น, 6(6), 74-79.
- วรทัศน์ วัฒนชีโวปกรณ์. (2555). ปัจจัยเชิงเหตุทางจิตและสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมไม่รู้ใฝ่ดีของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. (ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. สาขาวิชาการศึกษาพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- วรพจน์ จีราพงษ์. (2551). ผลของโปรแกรมการวิ่งเบาและทำสมาธิที่มีต่อการผ่อนคลายความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ฯ. (ปริญญาานิพนธ์ วท.

- ม. สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- วรรณรัตน์ รัตนวราจค์. (2549). *การเล่นเกมออนไลน์ของเด็กนักเรียนกับความสัมพันธ์ในครอบครัว*. กรุงเทพฯ: คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรรณลดา กันต์โคม. (2553). *ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดคบเพื่อนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. (วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. สาขาวิชาพัฒนาสังคม). บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- วรวิทย์ ชูชาติ. (2557). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นจังหวัดปทุมธานี*. (วิทยานิพนธ์ บธ.ม. สาขาวิชาการจัดการธุรกิจสมัยใหม่). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, กรุงเทพฯ.
- วันชาติ ศิลาอ่อน. (2528). *ความสัมพันธ์ระหว่างการเลือกชมรายการโทรทัศน์กับฐานะทางสังคมมิติสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนและสถานภาพของครอบครัวของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในกรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ ค.ม. สาขาวิชาโสตทัศนศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- วันเพ็ญ พิศาลพงษ์. (2540). *การถ่ายทอดทางสังคมกับพัฒนาการของมนุษย์* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วันวิสา สรีระศาสตร์. (2554). *ปัจจัยเชิงสาเหตุด้านสถานการณ์ทางสังคม และการมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัยของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนที่เข้าร่วมและไม่เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างสร้างสรรค์และปลอดภัย*. (ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- วิดีโอเกมคอมพิวเตอร์หรือศัตรู. (2546). สืบค้นจาก <http://www.mediafamily.org/research/vgrc/1998-2.html>
- วินัดดา ปิยะศิลป์. (2554). *การป้องกันและช่วยเหลือเด็กติดเกม*. สืบค้นจาก http://www.childrenhospital.go.th/main/topic/BEHAVIOR/problem_gamechild/1helpgamechild.html
- วิภา อุตมฉันท. (2536). *วิดีโอเกม-สื่อบันเทิงตัวใหม่ในยุคไฮเทค. เอกสารสรุปการเสวนาเรื่องผลกระทบของวิดีโอเกมต่อเด็ก. โครงการส่งเสริมสื่อสารมวลชนเพื่อเด็ก*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2542). *ผลของรางวัลภายนอกและการรับรู้ความสามารถของคนที่ม่ต่อแรงจูงใจภายในของนักเรียน*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี, งามตา วนินทานนท์, และ วิริณห์ ธรรมนารถสกุล. (2547). *กรณีศึกษาบุคคลตัวอย่างและเครื่องชี้วัดเพื่อนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมข้าราชการยุคใหม่*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิไลลักษณ์ ทองคำบรรจง. (2553). *ปัจจัยเชิงเหตุและผลของพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร*. (ปริญญาานิพนธ์ วท.ด. สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- วิไลลักษณ์ ทองคำบรรจง และคณะ. (2554). *ปัจจัยเชิงเหตุและผลของพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร*. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 17(2), 103-120.
- วิศรุต ตันติพงศ์อนันต์. (2556). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของกลุ่มวัยรุ่นและกระบวนการขาดแคลนทางสังคม*. (ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยา). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- วิลาศลักษณ์ สิทธิขุนทด. (2551). *การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของการรู้เท่าทันสื่อของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- วีรวรรณ วงศ์ปิ่นเพชร, และ ชลิดา วสุวัต. (2553). *การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จังหวัดเชียงใหม่*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยพายัพ.
- วีระ ไชยศรีสุข. (2539). *สุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ : ต้นอ้อ แกรมมี่ จำกัด.
- วีรพงษ์ พวงเล็ก. (2557). *ปัจจัยเชิงเหตุของการเปิดรับเนื้อหาทางเพศบนสื่ออินเทอร์เน็ตที่มีต่อทัศนคติทางเพศของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร*. *วารสารปัญญาภิวัฒน์*, 5(ฉบับพิเศษประจำเดือนพฤษภาคม), 105-122.
- ศรีดา ตันทะอธิพานิช และคณะ. (2554). *รู้เท่าทันสื่อ ICT*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย.
- ศิริมณเฑียรรัมย์, และ กฤษฏา ศรีแผ้ว. (2557). *ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์จากข้อมูลจรรยาบรรณคอมพิวเตอร์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน กรณีศึกษา*

โรงเรียนนัฏฐรัตน์. สืบค้นจาก <https://gsbooks.gs.kku.ac.th/57/grc15/files/pmp13.pdf>.

- ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, และ พนม เกตุมาน. (2548). พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์และปัญหาการติดยุติเกมในวัยรุ่นในทางเลือกใหม่และความท้าทายใหม่ในด้านจิตเวชศาสตร์และสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: การประชุมวิชาการประจำปี 2548 ครั้งที่ 33 มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันจิตเวชศาสตร์.
- ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, โชษิตา ภาวะสุทธิไพสิฐ, และ สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐี. (2548). พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์และปัญหาการติดยุติเกมในวัยรุ่น. ในทางเลือกใหม่ และความท้าทายใหม่ในด้านจิตเวชศาสตร์และสุขภาพจิต การประชุมวิชาการประจำปี 2548 ครั้งที่ 33. กรุงเทพฯ: สถาบันจิตเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศุภรางค์ อินทฤทธิ์. (2552). ปัจจัยเชิงสาเหตุทางจิตสังคมและปัจจัยเชิงผลด้านการจัดการกับความเครียดของพฤติกรรมรักการอ่านในนักเรียนวัยรุ่น. (ปริญญาโท วท.ม. สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ศุภคินิจ วิษณุพงษ์พร. (2552). พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่ส่งผลต่อการเรียนของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ กศ.ม. สาขาการจัดการสาธารณสุข). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- สมโภชน์ เขี่ยมสุภาษิต. (2536). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เขี่ยมสุภาษิต. (2541). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สรียา ทับทัน. (2557). การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ. วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม, 13(2), 1-5. สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม. (2557). คู่มือการขับเคลื่อนงานการสร้างภูมิคุ้มกันของสังคมในมิติวัฒนธรรม. สืบค้นจาก www.m-culture.go.th/www.c-me.go.th
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2546). รายงานผลการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับเกมออนไลน์ในเขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2546. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). การมี การใช้เทคโนโลยีในครัวเรือน. สืบค้นจาก <http://service.Nso.go.th/nso/nsopublish/service/survey/ICT-HouseExc57.psf>.
- สุชาติ ชลานคราห์. (2552). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการทำงานอย่างมีจริยธรรมของหัวหน้าสถานีนามัย. (ภาคินพนธ์ ปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพัฒนา

- สังคม). สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- สุชาติ โสมประยูร. (2535). *วังสมาธิ สู่เส้นทางสุขภาพและสมรรถภาพที่สมบูรณ์*. กรุงเทพฯ: เทพนิมิตการพิมพ์.
- สุดา จันมุกดา. (2550). ปัจจัยที่สัมพันธ์และผลกระทบที่เกิดจากการติดยาเสพติดของนักเรียนในจังหวัดสมุทรสงคราม. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 15(3), 187.
- สุธาทิพย์ บุรพันธ์. (2546). *ผลการใช้เทคนิคการนั่งสมาธิกับเทคนิคการนวดคลายเครียดต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. (วิทยานิพนธ์ กศ.ม. จิตวิทยาการศึกษา). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- สุนิสา กิตติสกล. (2548). *ผลของการเสริมแรงทางสังคม และการให้เบี่ยงเบนการ ที่มีต่อพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านใหม่ ไทยพัฒนา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระยอง เขต 2*. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- สุปรียา ต้นสกุล. (2545). อิทธิพลของเว็บไซต์ไม่พึงประสงค์ และเกมคอมพิวเตอร์ต่อเด็กวัยรุ่นและมาตรการแก้ปัญหา. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*, 32(3).
- สุปรียา ต้นสกุล. (2545). เมื่อลูกติดเกมคอมพิวเตอร์ Ragnarok. *วารสารสุขภาพศึกษา*, 25(92), 68.
- สุพล ชัดเชื้อ. (2535). *การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการปรับสินไหมที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดเสมียนนารี กรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ กศ.ม. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สุพล เพชรานนท์, และ สายฝน ไชยศรี. (2553). *ปัจจัยที่ทำให้นักศึกษาติดเกมคอมพิวเตอร์ กรณีศึกษานักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตจังหวัดสงขลา*. สงขลา: สาขาเทคโนโลยีสารสนเทศและนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- สุพัตรา สุภาพ. (2545). *ปัญหาสังคม (พิมพ์ครั้งที่ 18)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุภารักษ์ จูตระกูล. (2559). *ครอบครัวกับการรู้เท่าทันสื่อดิจิทัล (Digital Literacy) ของดิจิทัลเนทีฟ (Digital Natives)*. *วารสารวิทยาศาสตร์การจัดการ*. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, 11(1), 131-150.
- สุमितตรา เจิมพันธ์. (2545). *จิตลักษณะและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. (วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต).

- สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- สุรพงษ์ ชูเดช, และ วิภาวี เขียมวรเมธ. (2545). ตัวแปรในการทำนายสุขภาพจิตและการปรับตัวของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี. *วารสารวิจัยและพัฒนา มจร.*, 25(3), 218.
- แสงเดือน เสาะสูงเนิน, และ ดุจเดือน พันธุมนาวิน. (2559). ปัจจัยเชิงเหตุทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมฉลาดเลือกกินของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย.
- แสงอรุณ ธรรมเจริญ, และ ลินดา สุวรรณดี. (2547). *ตัวบ่งชี้ทางจิตสังคมของพฤติกรรมจริยธรรม ของวัยรุ่นที่มีแหล่งยู่อยู่ในระดับต่างกัน*. กรุงเทพฯ: โครงการวิจัยแม่บท การวิจัยและ พัฒนา ระบบพฤติกรรมไทย สำนักงาน คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- หรรษา เลหาเสีกุล. (2537). *การเรียนรู้ในโรงเรียนพุทธศาสนาวินิจฉัยกับลักษณะทางพุทธศาสนา และทางพฤติกรรมศาสตร์ของนักเรียนวัยรุ่น*. (ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. สาขาวิชาการวิจัย พฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- อนันต์ แยมเยือน. (2559). ปัจจัยเชิงเหตุแบบบูรณาการทางจิตพอเพียง จิตลักษณะ สถานการณ์ กับ พฤติกรรมรักษาสังแวดล้อมของเยาวชนในชุมชน. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ธนบุรี*, 5(2), 92-104.
- อภิญา อิงอาจ. (2554). พฤติกรรมความซื่อสัตย์สุจริตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขต กรุงเทพมหานครและปริมณฑล. *วารสารวิชาการพระจอมเกล้าพระนครเหนือ*, 21(1), 167-176.
- อมวิรัช นาคทรพร. (2546, มีนาคม) เพื่อชีวิตอันไร้อึดจำกัใดใน ยุคดิจิทัล/Interviewer: พันกร.
- อรพินทร์ ชูชม. (2552). การวิจัยกึ่งทดลอง. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 15(1), 1-15.
- อรพินทร์ ชูชม, อัจฉรา สุขารมณ, และ อูษา ศรีจินดาวิรัตน์. (2549). *การวิเคราะห์ปัจจัยทางจิตสังคม ที่สัมพันธ์กับจิตสำนึกทางปัญญา และคุณภาพชีวิตของเยาวชนไทย*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัย พฤติกรรมศาสตร์.
- อ้อมเดือน สดมณี, ดุชฎี โยเหลา, ประทีป จินนี่, สุภาพร ธนะชานันท์, และ ปัทมา เกตุอำ. (2553). *ปัจจัยเชิงบูรณาการที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการทำงานอย่างมีจริยธรรมของแกนนำชุมชนใน ภาคกลาง: การศึกษาระยะที่หนึ่ง*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.
- อัจฉรา สุขารมณ. (2527). *สุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัศรา ประเสริฐสิน. (2552). *อิทธิพลของรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่มีต่อพฤติกรรมการรับสื่อ*

อินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชนไทย. กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อิทธิพล ปรีดีประสงค์. (2543). รายงานการเสวนาทางวิชาการเรื่อง การประทุษร้ายต่อสังคมบนเน็ต. กรุงเทพฯ.

อุทัย หิรัญโต. (2526). สังคมวิทยาประยุกต์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญผล.

อุบลรัตน์ ศิริยุวศักดิ์. (2547). สื่อสารมวลชนเบื้องต้น: สื่อมวลชน สังคม และวัฒนธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุลิษา ครุฑทะเล. (2556). แนวทางการพัฒนากระบวนการเรียนรู้เท่าทันสื่อของแกนนำเยาวชน. วารสารวิชาการ Veridian E-Journal, 6(3), 276-285.

อุษา บิ๊กกินส์. (2552). การสร้างชุมชนเสมือนจริงในเกมออนไลน์กับพฤติกรรมการติดสื่อออนไลน์ของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารสุทธิปริทัศน์, 23(70), 7-21.

อุษา ศรีจินดารัตน์. (2533). พัฒนาการของเอกลักษณ์แห่งไอทีที่เกี่ยวกับการรับรู้คุณค่าของการทำงานและการรับรู้คุณค่าของศาสนาในวัยรุ่นไทยภาคใต้. (ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.





ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยระยะที่ 1 เครื่องมือเชิงปริมาณ

- | | |
|--|---|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประทีป จินนี่ | สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร. น้ำทิพย์ วิภาวิน | คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร. พิชิต ฤทธิจัญญ | คณะศึกษาศาสตร์
สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศรีไพร ศักดิ์รุ่งพงษากุล | คณะบริหารธุรกิจ
สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อภิญญา อิงอาจ | คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยศิลปากร |

การวิจัยระยะที่ 2 เครื่องมือเชิงปริมาณ

- | | |
|--|---|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประทีป จินนี่ | สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร. น้ำทิพย์ วิภาวิน | คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศรีไพร ศักดิ์รุ่งพงษากุล | คณะบริหารธุรกิจ
สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ |





MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 253/60E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

- ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง:** การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุและผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- ชื่อผู้วิจัยหลัก:** นางธัญวณันธุ์ เสียน้อย่าง
- สังกัด:** สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- เอกสารที่รับรอง:**
1. แบบเสนอโครงการวิจัย
 2. โครงร่างการวิจัย
 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 17 ก.ค. 2561 |
| 2. โครงร่างการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 17 ก.ค. 2561 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 17 ก.ค. 2561 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 17 ก.ค. 2561 |

(ลงชื่อ).....
(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....
(รองศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรศรี เตชะปัญญา)


รองประธานคณะกรรมการฯ รักษาการแทน

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-253/2560

วันที่ให้การรับรอง : 20/07/2561

วันหมดอายุใบรับรอง : 20/07/2562



ภาคผนวก ค

แบบสอบถามปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่เหมาะสม
โปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่เหมาะสมและ
แบบประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมโปรแกรมการเสริมสร้าง
พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่เหมาะสม

เลขที่.....

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่องปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจง : การตอบแบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาปัจจัยเชิงเหตุของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนผู้ตอบแบบสอบถามจะไม่มีผลกระทบจากการตอบแบบสอบถามแต่ประการใดและการเสนอผลการวิจัยเป็นภาพโดยรวมเท่านั้น

แบบสอบถามนี้จะแบ่งเป็น 3 ตอน ประกอบด้วย
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม
ตอนที่ 3 แบบสอบถามความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์
ของนักเรียน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ลงในช่องคำตอบตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียน

1. เพศ 1) ชาย 2) หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ระดับชั้นที่กำลังศึกษา
 - 1) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 2) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
 - 3) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
4. เกรดเฉลี่ยสะสม (นับจนถึงภาคการศึกษาปัจจุบัน) คือ.....
5. สถานที่พักอาศัยขณะเรียนที่โรงเรียน
 - 1) หอพัก/บ้านเช่า 2) อยู่กับบิดา-มารดา
 - 3) อยู่กับเพื่อน 4) อื่น (ระบุ).....
6. สถานภาพของบิดา-มารดา
 - 1) พ่อแม่อยู่ด้วยกัน 2) พ่อแม่แยกกันอยู่ (หย่าร้าง)
 - 3) พ่อแม่แยกกันอยู่ (ไม่ได้หย่าร้าง) 4) อื่น (ระบุ).....

7. สัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียนเป็นอย่างไร

- 1) รักใคร่และช่วยเหลือกันดี
 2) ไม่ราบรื่น ทะเลาะวิวาทกันบ่อย
 3) ไม่ค่อยมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

8. นักเรียนเคยเล่นเกมออนไลน์หรือไม่

- 1) เคย 2) ไม่เคย (หยุดการตอบแบบสอบถาม)

ถ้าเคยเล่นเกมออนไลน์ ปัจจุบันยังคงเล่นอยู่หรือไม่

- 1) เล่น 2) ไม่เล่น (ไม่ต้องตอบตอนที่ 2 และตอนที่ 3)

9. เกมออนไลน์ที่ชอบเล่นบ่อยที่สุด (โปรดเลือกเพียงข้อเดียว)

- 1) Action game – เกมที่ใช้ทักษะในการบังคับ
 2) Strategy game – เกมการวางแผนการรบและกลยุทธ์การรบ
 3) Racing game – เกมขับขียานพาหนะ
 4) Simulation game – เกมจำลองสถานการณ์ต่าง ๆ เช่นการสร้างเมือง
 การบริหารธุรกิจ การเลี้ยงสัตว์
 5) Role – Playing game (RPG) เกมการเล่นตามบทบาท
 6) Sport game – เกมการแข่งขันกีฬา
 7) Puzzle game – เกมใช้ความคิดในการแก้โจทย์และปัญหา
 8) Fighting game – เกมการต่อสู้
 9) Education game – เกมการศึกษา
 10) อื่น (ระบุ).....

10. เล่นเกมออนไลน์จากแหล่งใดมากที่สุด

- 1) บ้านตนเอง 2) บ้านเพื่อน
 3) ร้านเกม 4) ห้างสรรพสินค้า
 5) อื่น (ระบุ).....

11. เล่นเกมออนไลน์กับผู้ใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1) เพื่อน 2) น้อง
 3) ผู้ปกครอง 4)ญาติ
 5) อื่น (ระบุ).....

12. ช่วงเวลาในการเล่นเกมนอนไลน์

- 1) 8.00 น. - 12.00 น. 2) 12.01 น. - 16.00 น.
 3) 16.01 น. - 20.00 น. 4) 20.01 น. - 24.00 น.
 5) หลัง 24.00 น.

13. ใน 1 สัปดาห์เล่นเกมออนไลน์บ่อยครั้งแค่ไหน

- 1) 1-2 วันต่อสัปดาห์ 2) 3-4 วันต่อสัปดาห์
 3) 5 วันต่อสัปดาห์ 4) เล่นทุกวัน

14. ใน 1 วันนักเรียนเล่นเกมออนไลน์กี่ครั้ง

- 1) 1-2 ครั้งต่อวัน 2) 3-4 ครั้งต่อวัน
 3) 5-6 ครั้งต่อวัน 4) 7 ครั้งขึ้นไปต่อวัน

15. ใน 1 วันนักเรียนเล่นเกมออนไลน์โดยรวมตลอดวัน

- 1) น้อยกว่า 1 ชั่วโมง 2) 1 ชั่วโมง
 3) 2 ชั่วโมง 4) ไม่เกิน 3 ชั่วโมง

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะ

คำชี้แจง : แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างทักษะเป็นแบบประเมินพฤติกรรมโดยตรงของนักเรียน ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความ.....ที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อเดียว (กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ) ทั้งนี้การประเมินนี้ให้พิจารณาตามความเหมาะสมโดยใช้ความหมายดังต่อไปนี้

- ไม่จริงเลย = นักเรียนไม่เคยปฏิบัติแบบนี้เลย
 ไม่จริง = นักเรียนปฏิบัติแบบนี้บ้างน้อยมาก
 ค่อนข้างไม่จริง = นักเรียนปฏิบัติแบบนี้บ้างค่อนข้างน้อย
 ค่อนข้างจริง = นักเรียนปฏิบัติแบบนี้บ้างค่อนข้างบ่อย
 จริง = นักเรียนปฏิบัติแบบนี้บ่อยมาก
 จริงที่สุด = นักเรียนปฏิบัติแบบนี้ทุกครั้ง

แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย

คำชี้แจง : แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยเป็นแบบประเมินพฤติกรรมโดยตรงของนักเรียน ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความ.....ที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อเดียว (กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ) ทั้งนี้การประเมินนี้ให้พิจารณาตามความเหมาะสมโดยใช้ความหมายดังต่อไปนี้

ไม่จริงเลย	=	นักเรียนไม่เคยปฏิบัติแบบนี้เลย
ไม่จริง	=	นักเรียนปฏิบัติแบบนี้บ้างน้อยมาก
ค่อนข้างไม่จริง	=	นักเรียนปฏิบัติแบบนี้ค่อนข้างน้อย
ค่อนข้างจริง	=	นักเรียนปฏิบัติแบบนี้บ้างบ่อย
จริง	=	นักเรียนปฏิบัติแบบนี้บ่อยมาก
จริงที่สุด	=	นักเรียนปฏิบัติแบบนี้ทุกครั้ง

1. นักเรียนมักแอบเล่นเกมออนไลน์ในช่วงเวลาพักที่ตนเองต้องเข้านอนแล้ว

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. บ่อยครั้งที่นักเรียนตื่นสายเพราะเล่นเกมออนไลน์จนดึก

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. นักเรียนเคยเข้าไปดาวโหลดเกมลามก

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

4. นักเรียนระวังภัยจากอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ในระหว่างเล่นเกมออนไลน์ในโทรศัพท์มือถือ เช่น เดินตกท่อ เดินชนป้ายข้างทาง เสียหลักหัวทิ่ม เป็นต้น

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

5. นักเรียนสามารถเล่นเกมออนไลน์ในโทรศัพท์มือถือได้ทุกที่ แม้ขณะกำลังข้ามถนน

.....
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

องค์ประกอบ	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
การรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครอง และสมาชิกในครอบครัว (ข้อ 1 – 6)	1 - 6	-
ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง (ข้อ 7 – 9)	7 - 9	-
การทำงานร่วมกันในครอบครัว (ข้อ 10 - 12)	10 - 12	-

แบบสอบถามการควบคุมการเล่นเกมออนไลน์ในครอบครัว

1. ผู้ปกครองให้เล่นเกมออนไลน์ได้หลังจากที่ทำการบ้าน

.....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

2. ผู้ปกครองกำหนดเวลาการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนโดยกำหนดกติการ่วมกันกับนักเรียน

.....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

3. หากนักเรียนเล่นเกมออนไลน์นานเกินไปผู้ปกครองจะเตือน

.....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

4. ผู้ปกครองเตือนให้นักเรียนระวังภัยที่แฝงมาจากมิชชีฟที่ไม่หวังดีระหว่างการเล่น เกมออนไลน์ตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น ระหว่างการเล่นเกมออนไลน์ เช่น การถูกชักจูงมือถือหรือ กระเป๋าสตางค์ เป็นต้น

.....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

5. ผู้ปกครองเตือนให้นักเรียนระวังอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในขณะที่โดยสารในยานพาหนะ ระหว่างเล่นเกมออนไลน์ เช่น เสียหลักหัวทิ่มเบาะ หรือหน้าทิ่มเบาะ

.....

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

แบบสอบถามกิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับโรงเรียน

1. (ก) นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมด้านวิชาการที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น

.....
 มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

(ข) การได้เข้าร่วมกิจกรรมด้านวิชาการดังกล่าวในข้อ (ก) ทำให้นักเรียนได้เพิ่มพูน
 ความรู้มากขึ้น

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

2. (ก) นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมประกวดกองเชียร์ในงานกีฬาสีที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น

.....
 มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

(ข) การได้เข้าร่วมกิจกรรมประกวดกองเชียร์ในงานกีฬาสีดังกล่าวในข้อ (ก) ทำให้
 นักเรียนได้ฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

3. (ก) นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น

.....
 มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

(ข) การได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมดังกล่าวในข้อ (ก) ทำให้นักเรียน
 ได้รับการปลูกฝังสิ่งที่ดีที่เกิดจากการมีคุณธรรมจริยธรรมทำให้สามารถนำไปปฏิบัติให้เกิด
 ประโยชน์ต่อตนเองและต่อผู้อื่นได้

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

4. (ก) นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทย เช่น กิจกรรมแห่เทียน
 พรรษา กิจกรรมงานลอยกระทงที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น

.....
 มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

(ข) การได้เข้าร่วมกิจกรรมอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทยดังกล่าวในข้อ (ก) ทำให้นักเรียน
ภูมิใจที่เป็น ส่วนหนึ่งของการสืบสานประเพณีไทยซึ่งเป็นการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทย

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

5. (ก) นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมโฮมรูมที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น

.....
มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

(ข) การได้เข้าร่วมกิจกรรมโฮมรูมดังกล่าวในข้อ (ก) ทำให้นักเรียนได้รับคำแนะนำที่ดี

จากครู

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

6. (ก) นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมไหว้ครูที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น

.....
มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

(ข) การได้เข้าร่วมกิจกรรมไหว้ครูดังกล่าวในข้อ (ก) ทำให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่า
และการมีความกตัญญูตเวทีต่อครูที่ให้การอบรมสั่งสอนกับลูกศิษย์

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

7. (ก) นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ประหยัด พลังงาน เช่น น้ำ ไฟฟ้า น้ำมัน เป็นต้น
ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น

.....
มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

(ข) การได้เข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ประหยัด พลังงานดังกล่าวในข้อ (ก) ทำให้นักเรียน
เรียนรู้วิธีการประหยัดพลังงาน

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

8. (ก) นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการรณรงค์ลดโลกร้อน เช่น เก็บและแยกขยะในโรงเรียน งด ใช้ถุงพลาสติก เป็นต้น

.....
มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

(ข) การได้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการรณรงค์ลดโลกร้อนดังกล่าวในข้อ (ก) ทำให้นักเรียนเข้าใจถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นใกล้ตัวชัดเจนขึ้น

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

9. (ก) นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมทัศนศึกษาที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น

.....
มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

(ข) การได้เข้าร่วมกิจกรรมทัศนศึกษาดังกล่าวในข้อ (ก) ทำให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ชีวิตจริงจากโลกภายนอกโรงเรียน

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

10. (ก) นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมต่อต้านยาเสพติดที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น

.....
มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

(ข) การเข้าร่วมกิจกรรมต่อต้านยาเสพติดดังกล่าวในข้อ (ก) ทำให้นักเรียนตระหนักถึงภัยจากการติดยาเสพติด โดยหลีกเลี่ยงการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

.....
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

องค์ประกอบ	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
การเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน (ข้อ 1 – 10)	1 - 10	-
การได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรม (ข้อ 1 – 10)	1 - 10	-

องค์ประกอบ	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เห็นความสำคัญของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต (ข้อ 1 – 4)	1 - 2	3 - 4
การกระทำอย่างเป็นขั้นเป็นตอนเพื่อนำไปสู่ ผลดีที่ต้องการ (ข้อ 6 – 8)	5 , 8	6 - 7

แบบสอบถามสุขภาพจิต

1. นักเรียนรู้สึกวาทนเองเป็นคนตื่นตื้นง่าย

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

2. นักเรียนมีเรื่องกลุ่มใจอยู่เสมอ

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

3. นักเรียนรู้สึกลำบากใจถ้าจะต้องตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

4. ถ้ามีคนมาขัดใจหรือยั่วเพียงเล็กน้อย นักเรียนจะโกรธเอาง่าย ๆ

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

5. นักเรียนรู้สึกวาทกว่ากลัวโดยไม่รู้วาทกว่ากลัวอะไรอยู่บ่อย ๆ

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

6. นักเรียนรู้สึกวาทตนเองเป็นคนตกใจง่าย

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

7. บางครั้งนักเรียนรู้สึกอึดอัดอยากจะตะโกนออกไปดัง ๆ

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

5. นักเรียนเข้าใจข้อมูลตลอดจนเนื้อหาที่แอบแฝงมากับเกมออนไลน์ สามารถตัดสินความถูกต้อง และคุณภาพของการเล่นเกมออนไลน์ในแต่ละครั้งได้เป็นอย่างดี

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

6. นักเรียนตัดสินคุณค่าของเกมออนไลน์ที่เล่นโดยใช้หลักการตัดสินบนพื้นฐานของหลักคุณธรรม จริยธรรม และหลักการประชาธิปไตย

.....
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

องค์ประกอบ	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ทักษะการวิเคราะห์ (Analysis Skill) (ข้อ 1 – 3)	1 - 3	-
ทักษะการประเมินสื่อ (Evaluate Skill) (ข้อ 4 – 6)	4 - 6	-

เลขที่.....

**แบบประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมโปรแกรมเสริมสร้าง
พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม**

คำชี้แจง : ให้นักเรียน/ผู้ปกครองอ่านข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน/ผู้ปกครองมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อความ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. กิจกรรมโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมมีวัตถุประสงค์ชัดเจน					
2. เนื้อหากิจกรรมโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมสามารถนำไปใช้ได้จริง					
3. ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมมีความเหมาะสม					
4. เอกสารกิจกรรม เขียนเข้าใจง่าย สอดคล้องกับกิจกรรมที่ทำ					
5. วิทยากรใช้ภาษาเข้าใจง่ายและน้ำเสียงชัดเจน					
6. วิทยากรมีความสามารถถ่ายทอดกิจกรรมได้ชัดเจน					
7. ความรู้ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้เป็นไปตามความคาดหวังของท่าน					
8. ท่านได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรม					
9. โดยภาพรวม ท่านพึงพอใจกับกิจกรรมโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมนี้					

***** ขอขอบคุณท่านที่ตอบแบบสอบถาม *****

โปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรม การเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธีรยวพันธ์ เลียนอย่าง
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

ความเป็นมาของโปรแกรม

ปัญหาการติดเกมออนไลน์ของเยาวชน เป็นปัญหาหนึ่งที่ยังคงปรากฏอยู่ในสังคมของประเทศไทยผู้วิจัยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสังคมตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาการติดเกมออนไลน์ และมีความเห็นว่าเป็นการป้องกันผลกระทบทั้งต่อตัวเยาวชนและต่อสังคม จึงได้ค้นคว้าและวิจัยเกี่ยวกับสาเหตุที่แท้จริงของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ตลอดจนการสร้างโปรแกรมเพื่อเป็นแนวทางเพื่อเสริมสร้างให้เยาวชนมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น โดยแนวทางที่ค้นพบสามารถนำมาแก้ไขปัญหาการติดเกมออนไลน์ของเยาวชนที่เกิดขึ้นแล้วในสังคมดังกล่าวให้มีปริมาณลดลงจากที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์เป็นการเล่นเกมออนไลน์ได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดปทุมธานี โดยใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมจากตัวแปรจิตลักษณะคือเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ และสุขภาพจิต มาเป็นเทคนิคในการปรับพฤติกรรมในครั้งนี้ ซึ่งในงานวิจัยส่วนนี้จะเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยการพัฒนาตัวแปรเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยวิธีการใช้สารชักจูงด้วยการอ่านและเขียนเกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งในหลายวิธีที่ใช้ในการเปลี่ยนเจตคติของบุคคล (McGuire, 1969, ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2544) เพื่อเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ตลอดจนพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ที่ใช้เทคนิคการระดมสมอง แฝงฝังความคิด และกรณีศึกษาของกลุ่มย่อยซึ่งเป็นการเรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ เพื่อเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ที่สามารถพัฒนาทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ได้ รวมถึงการพัฒนาตัวแปรสุขภาพจิต โดยวิธีการวิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ (Meditation) เพื่อให้เด็กนักเรียนมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมเพิ่มมากขึ้น โดยเริ่มจากการรวมกิจกรรมการใช้สารชักจูงที่เป็นการอ่านเพื่อเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมอย่างเหมาะสมและกิจกรรมเสริมทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ ตลอดจนมีการวิ่งเหยาะและทำสมาธิควบคู่กันไป ซึ่งวัตถุประสงค์หลักของทุกกิจกรรมต้องการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของเยาวชนในวัยรุ่นตอนต้นให้มีมากยิ่งขึ้นและสามารถปฏิบัติได้ยาวนานและยั่งยืนตลอดไป

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

โปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เพื่อปรับเปลี่ยน
ตัวแปรทางจิตและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม
มีวัตถุประสงค์ดังนี้

เพื่อเสริมสร้างตัวแปรทางจิตและพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม
โดยมีวัตถุประสงค์ย่อย ดังนี้

- 1) เพื่อให้ให้นักเรียนมีทักษะการรู้เท่าทันเกมออนไลน์และเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมการเล่น
เกมออนไลน์อย่างเหมาะสมเพิ่มขึ้น
- 2) เพื่อให้ให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดีทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์
อย่างเหมาะสมเพิ่มขึ้น
- 3) เพื่อให้ให้นักเรียนมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของตนเองที่ดีขึ้น

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายของโปรแกรม คือ เด็กนักเรียนอายุระหว่าง 13-15 ปี ที่ศึกษาอยู่ใน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนมัธยมสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา
เขตการศึกษา 3 จังหวัดปทุมธานี และมีความเสี่ยงต่อการเล่นเกมออนไลน์อย่างไม่เหมาะสมทำ
ให้มีโอกาสกลายเป็นติดเกมได้ในที่สุด

การสร้างกรอบกิจกรรมใน โปรแกรม

กรอบกิจกรรมในการทดลองโปรแกรม แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะเตรียมการทดลอง ระยะดำเนินการทดลอง และระยะหลังการทดลอง ดังต่อไปนี้

1. ระยะเตรียมการทดลอง

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล จากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการเก็บข้อมูลและการทดลอง เพื่อขอความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

2. ติดต่อประสานงานกับครูหรือผู้ประสานงานของโรงเรียน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์รายละเอียดขั้นตอนในการทำวิจัย และขอความร่วมมือในการดำเนินการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูล คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เข้าเกณฑ์ โดยนักเรียนและผู้ปกครองต้องมีความสมัครใจและยอมรับเงื่อนไขในการเข้าร่วมทดลองในงานวิจัย และทำหนังสือยินยอมการเข้าร่วมโปรแกรม และสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน 2 โรงเรียน รวมกลุ่มตัวอย่าง 80 คน และให้ทำแบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ แบบวัดสุขภาพจิต ก่อนการทดลอง (Pretest) ทุกคน

3. จัดเตรียมความพร้อมของสถานที่ รวมถึง วัสดุ อุปกรณ์ และเอกสารที่ใช้

2. ระยะดำเนินการทดลอง

ระยะนี้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ใช้การสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยการจับสลากเลือกโรงเรียน เข้ากลุ่มทดลอง 40 คน และกลุ่มควบคุม 40 คน

2.1 กลุ่มควบคุม ดำเนินการตามแนวปฏิบัติเดิม โดยใช้เวลา 3 ครั้งดังนี้

ครั้งที่ 1 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ในห้องเรียนให้นักเรียนทำแบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ แบบวัดสุขภาพจิต เป็นเวลา 2 ชั่วโมง

ครั้งที่ 2 ให้นักเรียนและให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ในห้องเรียน และทำแบบวัดความรู้ในการรับสารชักจูง เป็นเวลา 2 ชั่วโมง

ครั้งที่ 3 ให้นักเรียนทำแบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ แบบวัดสุขภาพจิต เป็นเวลา 2 ชั่วโมง

2.2 กลุ่มทดลอง เข้าโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมทั้งหมด 12 ครั้ง (ใช้เวลากิจกรรมทั้งหมด 24 ชั่วโมง)

กิจกรรมที่ 1 ซึ่งแจ่งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นเกมออนไลน์ในห้องเรียน ให้นักเรียนทำแบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ แบบวัดสุขภาพจิต หลังจากนั้นทำกิจกรรมละลายพฤติกรรม และ“สมาธิในการวิ่งเบา (1) ” เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยมีฝึกการทำสมาธิและการวิ่งเบา (จำนวน 2 ชั่วโมง)

กิจกรรมที่ 2 ทำกิจกรรมละลายพฤติกรรม และ“สมาธิในการวิ่งเบา (2) ” เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยมีฝึกการทำสมาธิและการวิ่ง (จำนวน 2 ชั่วโมง)

กิจกรรมที่ 3 ทำกิจกรรมละลายพฤติกรรม และ “สมาธิในการวิ่งเบา (3) ” เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ(Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) และ “การเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (1) ” เพื่อเปลี่ยนเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยกิจกรรมอ่านสารซักจุง (จำนวน 2 ชั่วโมง)

กิจกรรมที่ 4 “สมาธิในการวิ่งเบา (4) ” เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตโดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกาย โดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ(Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) “และ “การเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (2) ” เพื่อเปลี่ยนเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยกิจกรรมอ่านสารซักจุง (จำนวน 2 ชั่วโมง)

กิจกรรมที่ 5 “สมาธิในการวิ่งเบา (5) ” เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกาย โดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ(Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) และ “การเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (3) ” เพื่อเปลี่ยนเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยกิจกรรมอ่านสารซักจุง (จำนวน 2 ชั่วโมง)

กิจกรรมที่ 6 “สมาธิในการวิ่งเบา (6) ” เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกาย โดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ(Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) และ “การเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (4) ” เพื่อเปลี่ยนเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยกิจกรรมอ่านสารซักจุง (จำนวน 2 ชั่วโมง)

กิจกรรมที่ 7 “สมาธิในการวิ่งเบา (7) ” เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยการวิ่งสมาธิการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกาย โดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ(Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) และ “การเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (5) ” เพื่อเปลี่ยนเจตคติของ

ตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยกิจกรรมอ่านสารชักจูง (จำนวน 2 ชั่วโมง)

กิจกรรมที่ 8 “สมาธิในการวิ่งเบา (8) ” เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกาย โดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะๆ(Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) และ “การเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (6) ” เพื่อเปลี่ยนเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยกิจกรรมอ่านสารชักจูง (จำนวน 2 ชั่วโมง)

กิจกรรมที่ 9 “สมาธิในการวิ่งเบา (9) ” เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกาย โดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะๆ(Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) และ “ฉันเจ๋ง ฉันจึงอยากเขียน”เพื่อเปลี่ยนเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยกิจกรรมเขียนสารชักจูงและแบบวัดความรู้ในการรับสารชักจูง (จำนวน 2 ชั่วโมง)

กิจกรรมที่ 10 “สมาธิในการวิ่งเบา (10) ” เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกาย โดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะๆ(Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) และ “มารู้เท่าทันเกมออนไลน์กันเถอะ(1)” พัฒนาการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ (จำนวน 2 ชั่วโมง)

กิจกรรมที่ 11 “สมาธิในการวิ่งเบา (11) ” เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกาย โดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะๆ(Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) และ “มารู้เท่าทันเกมออนไลน์กันเถอะ(2)” (จำนวน 2 ชั่วโมง)

หลังจากการจัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ สำหรับทั้งสองกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ต้องทำแบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม แบบวัดการรู้เท่าทันเกมออนไลน์ แบบวัดสุขภาพจิต หลังการทดลอง (Post-test) ในวันสุดท้ายของโปรแกรมทุกคน และกลุ่มทดลองต้องทำแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมฯ

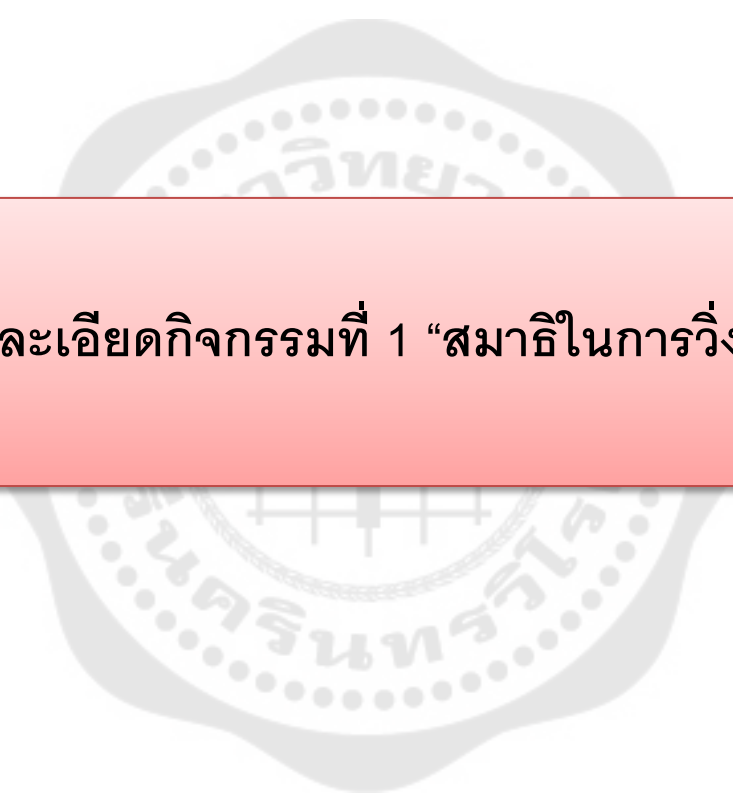
3. ระยะเวลาหลังการทดลอง

หลังจากการจัดกิจกรรมตามแผนที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยติดตามผลและประเมินผลกลุ่มทดลอง อีกครั้งหลังผ่านไป 1 เดือน เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมฯ โดยการประเมินแบบวัดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมอีกครั้ง

การสร้างกิจกรรมในโปรแกรม

จากกรอบกิจกรรมตามรายละเอียดข้างต้นนั้น จะนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้ในโปรแกรมฯแต่ละครั้ง จำนวน 11 ครั้ง ซึ่งรายละเอียดของกิจกรรมของโปรแกรมแต่ละครั้งประกอบไปด้วย ชื่อกิจกรรม จุดมุ่งหมายของกิจกรรม ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม เวลา สื่อ/อุปกรณ์/ใบงานต่างๆ และวิธีการประเมินผล ซึ่งโดยรายละเอียดของกิจกรรมแต่ละครั้ง มีดังต่อไปนี้



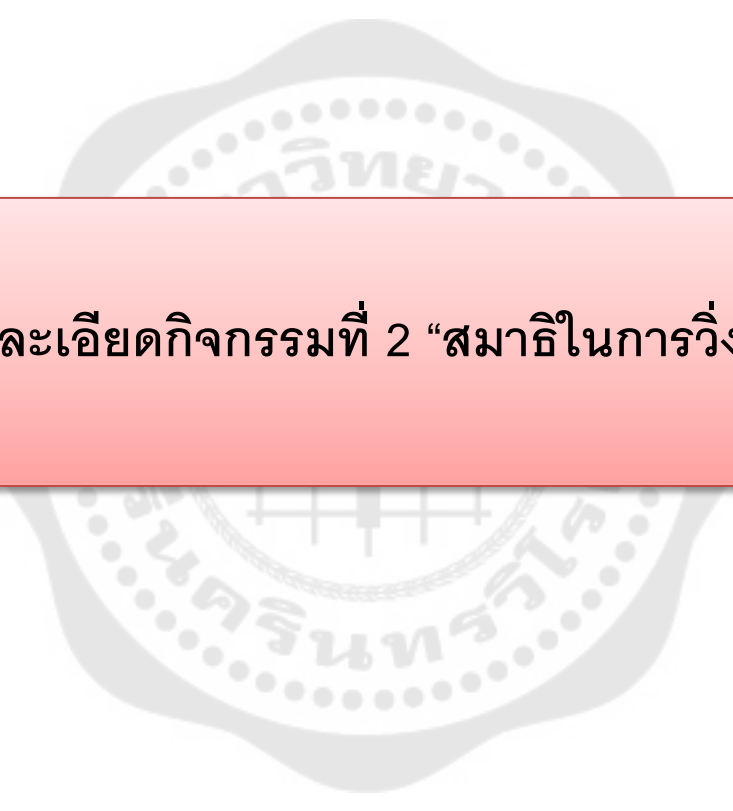


รายละเอียดกิจกรรมที่ 1 “สมาธิในการวิ่งเบา (1)”

กิจกรรมที่ 1 พัฒนาสุขภาพจิต (เวลาดำเนินกิจกรรม 2 ชั่วโมง)

แนวคิดที่ใช้ กิจกรรมเพื่อเปลี่ยนสุขภาพจิตโดยสมาธิในการวิ่งเบา

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/ อุปกรณ์	การ ประเมินผล
กิจกรรมที่ 1 “สมาธิในการ วิ่งเบา (1)”	1. เพื่อละลาย พฤติกรรม นักเรียน โดยสร้าง ความคุ้นเคย ระหว่างผู้วิจัย กับนักเรียน และระหว่าง นักเรียนกับ นักเรียน	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง ชี้แจง ความสำคัญของการทำวิจัยและ ขั้นตอนการทดลอง และกล่าวถึง วัตถุประสงค์ของกิจกรรม 2. ให้นักเรียนแนะนำตนเอง พร้อม แจกป้ายชื่อให้นักเรียน และพูดคุย เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่าง วิทยากร ผู้วิจัยกับนักเรียน และ นักเรียนกับนักเรียน 3. ละลายพฤติกรรมก่อนเข้าทำ กิจกรรมสมาธิในการวิ่งเบาด้วย การเล่นเกม ร้องเพลง เป็นต้น 4. ให้นักเรียนทำแบบวัดพฤติกรรม การเล่นเกมออนไลน์อย่าง เหมาะสม แบบวัดเจตคติต่อ พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ อย่างเหมาะสม แบบวัดการรู้เท่า ทันเกมออนไลน์ และแบบวัด สุขภาพจิต	60 นาที	1.ป้ายชื่อ 2.แบบวัด พฤติกรรม การเล่น เกม ออนไลน์ อย่าง เหมาะสม แบบวัด เจตคติต่อ พฤติกรรม การเล่น เกม ออนไลน์ อย่าง เหมาะสม แบบวัด การรู้เท่า ทันเกม ออนไลน์ แบบวัด สุขภาพจิต	1. สังเกต พฤติกรรมจาก การละลาย พฤติกรรม 2. คะแนน.แบบ วัดพฤติกรรม การเล่นเกม ออนไลน์อย่าง เหมาะสม แบบ วัดเจตคติต่อ พฤติกรรมการ เล่นเกม ออนไลน์อย่าง เหมาะสม แบบ วัดการรู้เท่าทัน เกมออนไลน์ แบบวัด สุขภาพจิต
	2.เพื่อให้ นักเรียนวิ่ง สมาธิ เพื่อ พัฒนา สุขภาพจิต	5. ให้นักเรียนฝึกการทำสมาธิและ การวิ่งเบาโดยการวิ่งสมาธิที่เป็น การ ออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่ง เหยาะ(Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ)	60 นาที	สังเกต พฤติกรรมจาก การฝึกวิ่งสมาธิ	

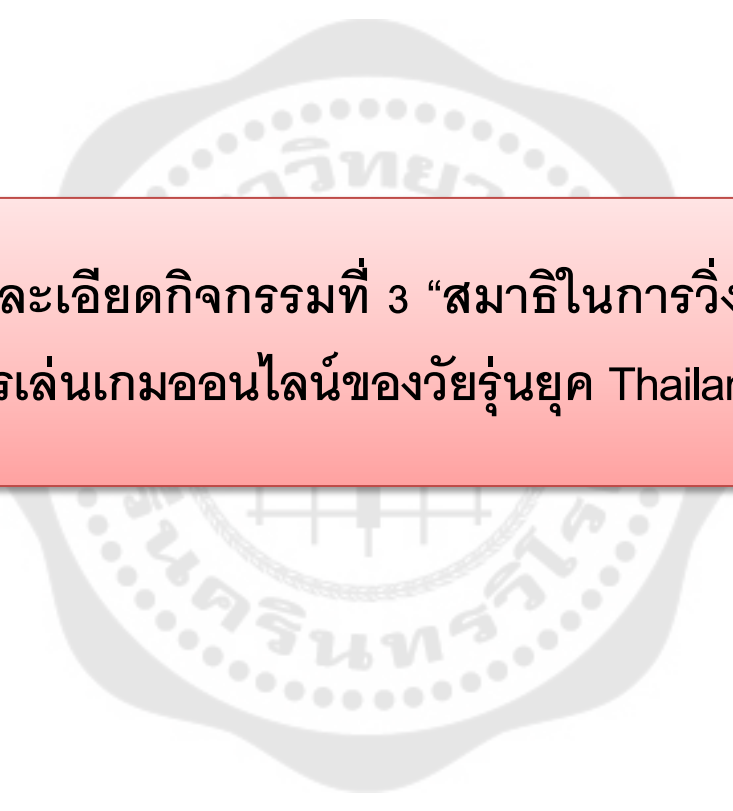


รายละเอียดกิจกรรมที่ 2 “สมาธิในการวิ่งเบา (2)”

กิจกรรมที่ 2 พัฒนาสุขภาพจิต (เวลาดำเนินกิจกรรม 2 ชั่วโมง)

แนวคิดที่ใช้ กิจกรรมเพื่อเปลี่ยนสุขภาพจิตโดยสมาธิในการวิ่งเบา

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/ อุปกรณ์	การ ประเมินผล
กิจกรรมที่ 2 “สมาธิในการ วิ่งเบา (2)”	1. เพื่อละลาย พฤติกรรมนักเรียน โดยสร้างความ คุ้นเคยระหว่าง ผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่าง นักเรียนกับนักเรียน	1. ละลายพฤติกรรมก่อนเข้าทำ กิจกรรมสมาธิในการวิ่งเบาด้วย การเล่นเกม ร้องเพลง เป็นต้น	60 นาที	ป้ายชื่อ	สังเกต พฤติกรรมจาก การละลาย พฤติกรรม
	2. เพื่อให้ นักเรียน วิ่งสมาธิ เพื่อพัฒนา สุขภาพจิต	2. ให้นักเรียนฝึกการทำสมาธิ และการวิ่งเบาโดยการวิ่งสมาธิ ที่เป็นการออกกำลังกายโดยการ วิ่งเบา/วิ่งเหยาะ(Jogging) และ ทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ)	60 นาที		สังเกต พฤติกรรมจาก การฝึกวิ่งสมาธิ



รายละเอียดกิจกรรมที่ 3 “สมาธิในการวิ่งเบา (3)”
“การเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (1)”

กิจกรรมที่ 3 พัฒนาสุขภาพจิต และเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม (เวลาดำเนินกิจกรรม 2 ชั่วโมง)

แนวคิดที่ใช้ กิจกรรมเพื่อเปลี่ยนสุขภาพจิตโดยสมาธิในการวิ่งเบา เปลี่ยนเจตคติโดยการใช้อ่านสารซักจุงด้วยการอ่านสารซักจุง

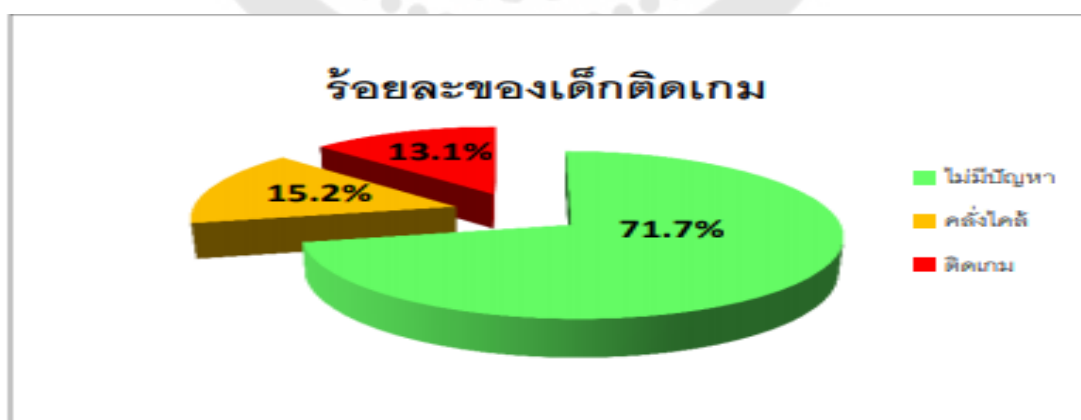
กิจกรรม	วัตถุประสงค์ ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การ ประเมินผล
กิจกรรมที่ 2 “สมาธิในการ วิ่งเบา (2)”	1. เพื่อละลาย พฤติกรรมนักเรียน โดยสร้าง ความคุ้นเคย ระหว่างผู้วิจัย กับนักเรียน และ ระหว่างนักเรียน กับนักเรียน	1. ละลายพฤติกรรมก่อน เข้าทำกิจกรรมสมาธิในการ วิ่งเบาด้วยการเล่นเกม ร้องเพลง เป็นต้น	30 นาที	ป้ายชื่อ	สังเกต พฤติกรรมจาก การละลาย พฤติกรรม
	2. เพื่อให้นักเรียน วิ่งสมาธิ เพื่อ พัฒนาสุขภาพจิต	2. ให้นักเรียนฝึกการทำ สมาธิและการวิ่งเบาโดย การวิ่งสมาธิที่เป็นการ ออกกำลังกายโดยการวิ่ง เบา/วิ่งเหยาะ(Jogging) และทำสมาธิ (ขนิมสมาธิ)	30 นาที		สังเกต พฤติกรรมจาก การฝึกวิ่งสมาธิ
“การเล่นเกม ออนไลน์ ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (1)”	3. เพื่อให้นักเรียน อ่านสารซักจุงเพื่อ ปรับเจตคติต่อ พฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์อย่าง เหมาะสม	3. ให้นักเรียนศึกษาใบงาน โดยมีวิทยากรช่วยอธิบาย รายละเอียดในใบงาน โดย ใช้เพาเวอร์พอยท์ และให้ นักเรียนปฏิบัติการอ่านสาร ซักจุงในหัวข้อที่เตรียมมา	60 นาที	ใบงาน 1 อ่านสารซัก จุงในหัวข้อ “การเล่นเกม ออนไลน์ของ วัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (1)”	สังเกต พฤติกรรมจาก การอ่านสาร ซักจุง

ใบงานที่ 1 อ่านสารช้กึ่งในหัวข้อ “การเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0

การเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมทักษะของวัยรุ่น

สังคมออนไลน์ในยุค Thailand 4.0

สังคมปัจจุบันและอนาคตของวัยรุ่น เป็นสังคมยุค Thailand 4.0 เทคโนโลยีสารสนเทศถูกพัฒนาขึ้นเพื่อตอบสนองการใช้ชีวิตและการทำงานของสังคมยุคปัจจุบัน และวัยรุ่นส่วนใหญ่คงได้สัมผัสกันมาบ้างแล้วโดยเฉพาะสื่อสังคมออนไลน์ อาทิ facebook You Tube Line และเกมคอมพิวเตอร์ ที่เข้ามามีบทบาท และเป็นส่วนหนึ่งของความบันเทิงในชีวิตประจำวันของกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งนอกจากจะทำให้การติดต่อสื่อสารตลอดจนการรับรู้ข่าวสารรวดเร็วทันอกทันใจแล้ว ยังเป็นประโยชน์อย่างมากต่อคนรุ่นใหม่ อย่างไรก็ตามหากมีการเล่นและใช้งานมากเกินไปเกินความพอดี เช่นการเล่น เกมคอมพิวเตอร์มากเกินไป อาจส่งผลกระทบต่อที่ไม่ดีจนกลายเป็นปัญหาที่เรียกกันว่า “การติดเกม” ทั้งนี้จากการสำรวจโดยสถาบันสุขภาพจิตและวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต⁽¹⁾ พบว่าสถิติการติดเกม พ.ศ. 2556 ของเด็กและเยาวชนในประเทศไทย มีอัตราการติดเกมร้อยละ 13.1 คลั่งไคล้ร้อยละ 15.2 และไม่มีปัญหา ร้อยละ 71.7 และเมื่อเปรียบเทียบกับสถิติจำนวนเยาวชน ที่มีอยู่ 18 ล้านคน นั้นทำให้ทราบว่า ขณะนี้มีเด็กไทยติดเกม แล้วมากกว่า 2.3 ล้านคน นับว่าเป็นตัวเลขที่สูงมาก และมีแนวโน้มสูงขึ้นกว่าเดิม ดังภาพที่ 1

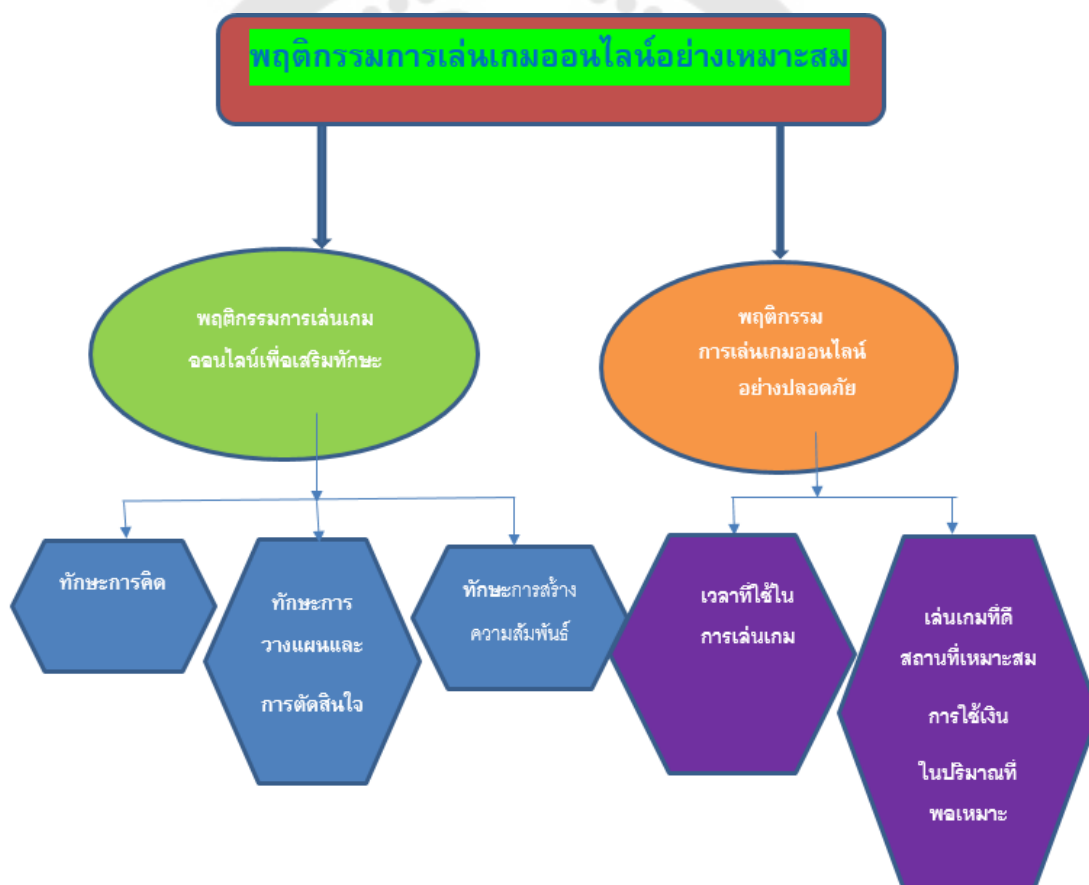


ภาพที่ 1 แผนภูมิแสดงร้อยละของเด็กติดเกมในประเทศไทย ตั้งแต่เดือนมีนาคม ถึง เดือนมิถุนายน

พ.ศ. 2556 สืบค้นเมื่อ 4 กรกฎาคม 2561, จาก <http://www1.si.mahidol.ac.th/>

[Healtygamer/sites/default/files/scribd/bthwiekhraahsthaankaaredktidekm_2556.pdf](https://www.healtygamer.com/sites/default/files/scribd/bthwiekhraahsthaankaaredktidekm_2556.pdf)

หากเด็กๆ เป็นหนึ่งในเยาวชนที่มีพฤติกรรมติดเกม ก็จะได้รับผลกระทบต่อพฤติกรรมอารมณ์ การเข้าสังคม ความรับผิดชอบและการเรียน โดยเด็กที่เป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์มากกว่านั้นไม่ให้ความสำคัญต่อการเรียน เพราะมีสิ่งอื่นที่เร้าความสนใจมากกว่า ทำให้กลุ่มนักเรียนที่ติดเกมส่วนใหญ่ได้รับผลกระทบปานกลางถึงมากในเรื่องการเรียน โดยคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มไม่ติดเกมสูงกว่ากลุ่มติดเกม ตลอดจนปัญหาต่อสุขภาพ⁽²⁾ ดังนั้น เด็ก ๆ ต้องป้องกันผลกระทบดังกล่าวโดยการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม **ซึ่งเด็กๆ ในฐานะเยาวชนของชาติสามารถเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมเพื่อเสริมสร้างทักษะ เช่น ทักษะการคิด ทักษะการวางแผนและการตัดสินใจ รวมถึงทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และเด็ก ๆ ต้องเล่นเกมอย่างปลอดภัย โดยเล่นเกมที่ดีในปริมาณ สถานที่ที่เหมาะสม ตลอดจนการใช้จ่ายเงินในปริมาณที่พอเหมาะ**



มุมมองด้านบวกของการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม เพื่อเสริมทักษะต่าง ๆ

สำหรับผลกระทบเชิงบวกของผู้เล่นเกมออนไลน์นั้น อยากให้เด็ก ๆ ทราบว่า ถ้าเล่นเกมอย่างรู้ขอบเขต เป็นการเล่นเกมอย่างเหมาะสมจะช่วยทำให้เพลิดเพลิน ผ่อนคลาย คลายเครียด ถ้าเราเข้าใจว่ามันเป็นเกม บางคนเล่นเกมแล้วเครียด เพราะไม่คิดว่าเกมคือเกม แต่คิดว่าเกมคือเรา อย่างนั้นจะทำให้ใส่อารมณ์ในเกมเยอะ ทำให้เกิดการโต้เถียงกันมีคำหยาบคายได้ แต่ตัวเกมก็มีระบบเกมเซ็นเซอร์คำหยาบไว้อยู่แล้ว ก็จะลดความรุนแรงได้ในระดับหนึ่ง นอกจากนี้เกมยังเป็นเครื่องมือในการสานสัมพันธ์ครอบครัว ถ้าเกมน่าสนใจและมาเล่นเกมเดียวกันก็สนับสนุนและช่วยเหลือในเกมไปด้วยกัน อีกทั้งเกมยังเสริมทักษะบางอย่าง โดยพบว่าการเล่นเกมออนไลน์ทำให้ผู้เล่นมีทักษะด้านต่าง ๆ 3 ด้านดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แผนภูมิแสดงทักษะต่าง ๆ ที่ได้รับจากการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

ทักษะที่เด็ก ๆ นั้นจะได้รับการเสริมสร้างเมื่อมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

1. ทักษะด้านการคิดโดยผู้เล่นนั้นจะมีความสามารถในการพิจารณาไตร่ตรองแก้ปัญหา มีความละเอียดในการจำแนกแยกแยะ สังเกตและเปรียบเทียบข้อมูลเรื่องราวเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างชำนาญ
2. ทักษะการวางแผนและตัดสินใจ โดยผู้เล่นกำหนดทางเลือกที่ดีที่สุดในการปฏิบัติงานไว้ล่วงหน้า เพื่อให้เกิดความสำเร็จและบรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ต้องการของผู้เล่นในปัจจุบันที่มีผลต่ออนาคตตลอดจนการเลือกระหว่างทางเลือก ต่าง ๆ ที่มีอยู่ ซึ่งการวางแผนที่มีประสิทธิภาพจะต้องสามารถตอบคำถามได้ถูกต้องชัดเจน เช่น ทำอะไรบ้าง ทำเมื่อไร ใครเป็นคนทำ โดยทักษะสองทักษะที่กล่าวมาข้างต้นนั้น เป็นการฝึกคิดวิเคราะห์แก้ปัญหา

การทำงานประสานระหว่างมือและตา ทำให้สมองได้ออกกำลังกายซึ่งเป็นการพัฒนาการคิดอย่างเป็นระบบ ทำให้เป็นคนช่างสังเกตและทำให้ปฏิภาณไหวพริบดีขึ้น

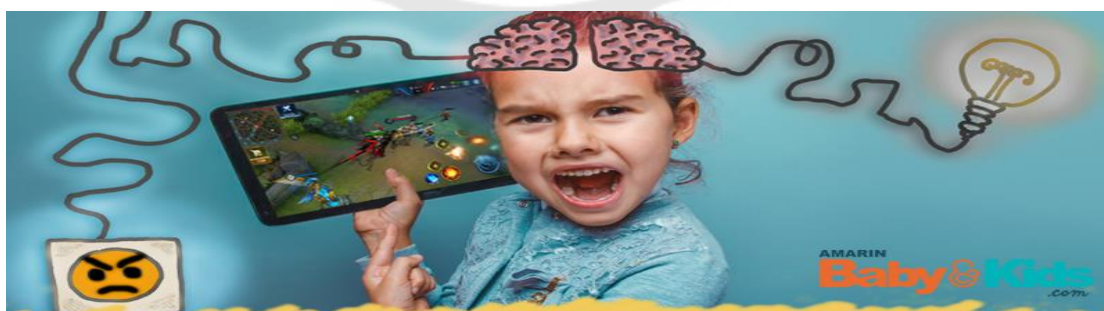
3. นอกจากนี้การเล่นเกมนยังสร้างทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เป็นการสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ โดยการมีความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อน ทั้งนี้จะต้องมีการคอยช่วยเหลือ ประคับประคองซึ่งกันและกัน ทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ๆ มากยิ่งขึ้นจากการพูดคุยกับเพื่อนในระหว่างการเล่นเกมน หรือแม้แต่การได้พบปะเจอเจอเพื่อนใหม่ ๆ

อีกทั้งในต่างประเทศมีการนำเกมออนไลน์ไปบูรณาการกับการเรียนรู้ทางวิชาการ เพื่อให้เด็กได้ฝึกทักษะควบคู่ไปด้วย เช่น ประเทศแคนาดามีการผลิตเกมผจญภัยที่ต้องใช้ทักษะทางคณิตศาสตร์ โดยออกแบบให้มีความซับซ้อนและน่าสนใจ ซึ่งก็มีเด็กให้ความสนใจเล่นเป็นจำนวนมาก ฯลฯ⁽³⁾ นอกจากนี้เกมนยังถือเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่ผู้เล่นหลายคนสามารถพัฒนาตนเองจากการเล่นเกมไปสู่อีกขั้นหนึ่ง เช่น นักพัฒนาเกม ฯลฯ หรือการผันตัวเองสู่การเข้าสู่วงการการแข่งขันอีสปอร์ต⁽⁴⁾

ตัวอย่างเกมที่เสริมสร้างทักษะทั้ง 3 ด้าน และเป็นที่ยอดนิยมในผู้เล่นเกมออนไลน์

Mobile MOBA

โมบ้ำ (MOBA; ย่อมาจาก Multiplayer online battle arena) เป็นแนวเกม Action เน้นการเล่นแบบเป็นทีม โดยจะแบ่งผู้เล่นเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละ 5 คน แล้วเลือกฮีโร่มาต่อสู้กัน และใช้รูปแบบแผนที่ 3 เเลนหลักในการเล่นเกมน ซึ่งแต่ละเลนของทั้งสองฝั่งจะมีบ้อมเล็กๆ และฐานใหญ่ฐานสุดท้าย อยู่ตามจุดต่างๆ เป้าหมาย คือ คอยต่อสู้กับตัวละครฝ่ายตรงข้าม และโจมตีบ้อมสุดท้ายที่อยู่ในฐานของฝ่ายตรงข้ามให้แตกก็จะชนะ⁽⁵⁾



ภาพที่ 3 ภาพตัวอย่างเกมแนว MOBA ที่มา: กรมสุขภาพจิต เผย! เด็กไทยติด เกมแนว “MOBA”

เสี่ยงป่วยทางจิตเวชร่วมด้วย. สืบค้นเมื่อ 1 ตุลาคม 2561, จาก [https://](https://www.amarinbabyandkids.com/family/lifestyle/family-news/danger-kids-addict-game-moba/)

www.amarinbabyandkids.com/family/lifestyle/family-news/danger-kids-addict-game-moba/



ภาพที่ 4 ภาพตัวอย่างเกมแนว MOBA ที่มา: กรมสุขภาพจิต เผย! เด็กไทยติด เกมแนว “MOBA” เสี่ยงป่วยทางจิตเวชร่วมด้วย. สืบค้นเมื่อ 1 ตุลาคม 2561, จาก <https://www.amarinbabyandkids.com/family/lifestyle/family-news/danger-kids-addict-game-moba/>

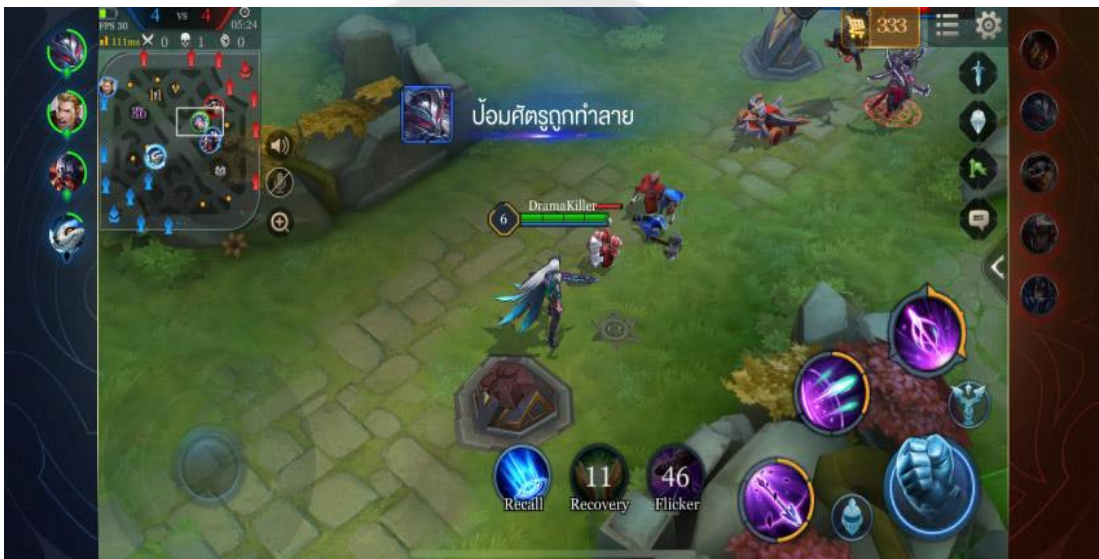
Realm Of Valor (RoV)

ช่วงเดือนธันวาคมปี พ.ศ. 2559 บริษัทค่ายเกมใหญ่ในประเทศไทยอย่าง Garena ได้ประกาศเปิดตัวเกม Realm Of Valor หรือเรียกย่อว่า RoV เป็นเกมประเภท Multiplayer Online Battle Arena (MOBA) ที่จะแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม จำนวนทีมละ 5 คน โดยแต่ละทีมจะต้องอาศัยความร่วมมือกันเพื่อบุกโจมตีฐานที่มั่นของอีกฝ่าย หากฐานของฝ่ายไหนพังก่อนฝั่งนั้นจะเป็นฝ่ายที่พ่ายแพ้ ในเกมนั้นด้วยรูปแบบของการทำงานเป็นทีมและการเล่นที่เป็นการแข่งขันแบบเต็มรูปแบบ ผนวกกับ กระแสการแข่งขันกีฬาอิเล็กทรอนิกส์ หรือที่เรียกว่า E-Sport ในประเทศไทย ทำให้เกม RoV เป็นที่รู้จักและมีฐานผู้เล่นจำนวนมาก จนในวันที่ 24 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 บริษัท Workpoint ได้ ประกาศที่หน้าเฟสบุ๊คทางช่อง Workpoint TV ถึงการจัดตั้งรายการถ่ายทอดสดการแข่งขัน RoV เป็นการตอกย้ำถึงความนิยมของเกม ณ เวลานั้น (“ครั้งแรกในไทย”, 2560)⁽⁶⁾



ภาพที่ 5 ภาพตัวอย่างเกม Realm Of Valor ที่มา: ครั้งแรกในไทย ช่อง Workpoint TV เตรียมถ่ายทอดสดการแข่งขัน ROV ในเดือนพฤศจิกายน. (2560). สืบค้นจาก <https://www.blognone.com/node/95717>

เกม RoV หรือ Arena of Valor เป็นเกมบนสมาร์ทโฟนที่วัยรุ่นสมัยนี้ต้องรู้จัก เมื่อไรที่เห็นคนจับโทรศัพท์แวนอนและวางนิ้วโป้งสองข้างลงบนหน้าจอพร้อมนิ้วหัวแม่มือ เราก็จะพอเดาได้เลยว่าเขาต้องเล่น RoV อยู่แน่ๆ RoV เป็นเกมที่สร้างขึ้นมาเพื่อฝึกฝนทักษะในการวางแผนและการทำงานเป็นทีม ซึ่งเป้าหมายชัยชนะของทีมคือล้มทีมคู่ต่อสู้โดยการทำลายบ้อมปราการใหญ่ให้แตก โดยในแต่ละทีมจะมีผู้ร่วมทีมทั้งหมด 5 คน แต่ละคนสามารถเลือกตัวละครที่มีความชำนาญในแต่ละด้าน ทั้งไฟเตอร์ตัวบุกโจมตี, แครี (ตัวทำลายบ้อม), แอสซาซิน นักฆ่าลุ่มโจมตี, นักเวทย์ และซัพพอร์ตที่คอยป่วน สร้างความเสียหายระยะไกล สุดท้ายคือแทงค์ที่เป็นสายป้องกันและป้องกันความเสียหายแทนเพื่อนในทีม (7)



ภาพที่ 6 ภาพตัวอย่างเกม RoV ที่มา: จูติกาญจน์ กาญจนภักดี. (2561). RoV จากเกมวางแผนระบบบนหน้าจอสมาร์ทโฟน สู่อารแข่งขัน E-Sports ระดับโลกในรายการ King of Gamers. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2561, จาก <https://www.thestandard.co/rov-from-smartphone-to-e-sports/>

ข้อดีของเกม RoV คือ เป็นเกมที่ต้องเล่นเป็นกลุ่ม สร้างขึ้นมาเพื่อฝึกฝนทักษะการวางแผนการคิดวิเคราะห์ และการทำงานเป็นทีม ซึ่งเป้าหมายชัยชนะของทีม คือล้มทีมคู่ต่อสู้โดยการทำลายบ้อมปราการใหญ่ ไม่ใช่แค่การวิ่งเข้าไปตีบ้อมให้แตกและจบ แต่เป็นการวางแผนอย่างเป็นระบบแล้วทีมจะพบชัยชนะและผลลัพธ์ที่น่าอัศจรรย์

ผลกระทบด้านลบของการเล่นเกมออนไลน์ที่มีต่อตัวเยาวชนและสัมพันธภาพของกลุ่มเพื่อนและสมาชิกในครอบครัว

การเล่นเกมนาน ๆ นั้นมักพบว่าเด็ก ๆ จะเข้าสู่สภาวะซึมเศร้า และมีความสัมพันธ์ในครอบครัวแย่ลง นอกจากนี้การเล่นเกมที่มีความรุนแรง เช่น เกมที่มีฉากต่อสู้ ใช้อาวุธ มีเลือดและความตาย เกมที่มีการวางแผนฆ่าศัตรู เพศสัมพันธ์ การพนัน และยาเสพติด รวมถึงการใช้ภาษาที่ก้าวร้าว หยาดคาย เป็นต้น อาจทำให้เด็ก ๆ ซินชาต่อความรุนแรง ทำให้มีความคิดและพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรงมากขึ้นโดยไม่รู้ตัว ตลอดจนทำให้มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและความอยากช่วยเหลือผู้อื่นลดลงได้ ซึ่งเด็ก ๆ อาจเห็นข่าวที่เกี่ยวกับผลกระทบจากการเล่นเกมตามข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์อย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เราไม่ควรเอาเป็นตัวอย่างและไม่ปฏิบัติตามอย่างนั้นหากเราเล่นเกมได้อย่างเหมาะสม

ตัวอย่างข่าวที่เกิดขึ้นในสังคมที่มีผลกระทบมาจากการเล่นเกม/เกมออนไลน์

ค.ศ.

4

เด็กไทยติดกับดัก เช็ทส์ เสพยา บ้าเกม

๗ เภท



เด็กไทยวันนี้ เป็นชาวหน้าหนังสือคนดำ จากหนังสือพิมพ์ M2F หนังสือพิมพ์ของศิลปินชื่อดัง ฉบับวันสุดท้ายที่ 4 ตุลาคม พ.ศ.2556 (486) พาเด็กสาว น้าใหญ่ มาเล่นเกมหน้า ตัวเธอชื่อว่า "เด็กไทยติดกับดัก เช็ทส์ เสพยา บ้าเกม"

เด็กไทยวัยนี้ เป็นชาวหน้าหนังสือคนดำ จากหนังสือพิมพ์ M2F หนังสือพิมพ์ของศิลปินชื่อดัง ฉบับวันสุดท้ายที่ 4 ตุลาคม พ.ศ.2556 (486) พาเด็กสาว น้าใหญ่ มาเล่นเกมหน้า ตัวเธอชื่อว่า "เด็กไทยติดกับดัก เช็ทส์ เสพยา บ้าเกม"

- ปัญหาแรก คือ สาเหตุหลักๆ ในยุคและยุคนี้คือเรื่องทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งมีสาเหตุมาจากความไม่เหมาะสมของสื่อมวลชน การไม่สอนหลายคุณธรรม และขาดความรู้ที่รอบคอบการเป็นสื่อมวลชน
- ตามมาด้วย ปัญหานานขึ้น 2 คือ ความรุนแรง โดยมีสื่อที่ถ่ายทอดภาพของสื่อที่ถูกถ่ายทอดมาจริงๆ จากทางจอคอมพิวเตอร์ ของเด็กไทยทั้งในและนอกสถานศึกษาและโรงเรียน สูงถึง 4,086 คลิปและมี สาเหตุสำคัญเกิดจากภาพไร้สาระลามก
- และอันดับที่ 3 ตามมาคือ กับปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ การฉ้อโกง โศกนาฏภัย ความทุกข์ทรมานทางกายใจของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ส่วนสื่อที่กระทบทางจิตวิทยาถึงสูงมาก โดยเฉพาะทางอินเทอร์เน็ต มีผลกระทบสูงถึง 30,000 ล้านบาท ขณะที่ 1 คน มีค่าใช้จ่ายในทางสังคม 1,106 บาทต่อเดือน

ปัญหาและระบบนี้ นำทั้งใจพ่อแม่ผู้ปกครอง ที่มีลูกมีหลานที่กำลังอยู่ในช่วงวัยเรียนและ เติบโตขึ้นก็ยังมีใจด้านเดียวที่จะเป็นภาระเมื่อถึงโตไม่เข้าไม่รุ่งก็หวังสิ่งที่ไม่ดีต่างๆ อันเนื่องมาจากความไม่เหมาะสมด้านจิตใจพ่อแม่ ส่วนทางรัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องก็ไม่ได้จริงจังเท่าไร ส่วนที่ทางนิตยสารเมื่อมาแก้ไขก็มองก็มองเด็กไทย

ทางที่มหาวิทยาลัยเป็นหน่วยงานหนึ่งที่จะช่วยแก้ไขความสำคัญของปัญหาที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องของการจัดพิมพ์ โดยได้ทราบข้อมูลความรุนแรง เกี่ยวกับใช้การเป็นสื่อมวลชน และแก้ไขปัญหานี้ก็คิดค้น และนำมาเสนอเกี่ยวกับสื่อที่คือเผยแพร่ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อเยาวชน ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องไป 16 ปี

ที่มา: <http://www.healthygamer.net/information/news/14367>

ส.ค.
24

เด็กชาย 10 ขวบ น้อยใจมารดาไม่ให้เล่นเกมออนไลน์ - เข้าห้องนรกของโลก



เมื่อเวลา 16.00 น. วันที่ 23 ส.ค. ผู้สื่อข่าวข่าวสด รายงานว่า ร.ต.ท.ถวัลย์ ไชยวรรณ ร้อยเวร พง.ส.สภ.เมืองระนอง รับแจ้งเหตุ เด็กชายวัย 10 ขวบ ผูกคอเสียชีวิต ภายในห้องนอน จึงรีบเข้าตรวจสอบเหตุ

โดยที่เกิดเหตุ เป็นหมู่บ้านภายในซอยข้างโรงเรียนแห่งหนึ่ง ตั้งอยู่ในพื้นที่ ต.บางนอน อ.เมืองระนอง จ.ระนอง พบมารดา นางมะลิ (สงวนนามสกุล) อายุ 47 ปี นั่งร้องไห้กอดร่างบุตรชาย ด.ช.ศิวัตรา อายุ 10 ปี นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งเสียชีวิตด้วยการผูกคอกายในห้องนอนของตนเอง โดยมีเจ้าหน้าที่พยาบาล จากศูนย์เรนทร โรงพยาบาลระนอง คอยปลอบมารดาที่ยังอยู่ในอาการเศร้าโศกเสียใจ

จากการสอบสวนเบื้องต้น ทราบว่า ช่วงก่อนเที่ยงที่ผ่านมา ด.ช.ศิวัตรา ได้เข้าไปนั่งเล่นเกมต่อๆออนไลน์ จนถูกมารดาตัก ให้เล่นเพียงชั่วโมงเดียว จากนั้นเดินหายเข้าไปในห้องนอน จนกระทั่งช่วงใกล้สี่โมงเย็น มารดาจึงไปเคาะประตูห้องเพื่อเรียกออกมาทานข้าวเย็น แต่เรียกไม่ขานรับ จึงไปนำกุญแจห้องมาเปิดประตู ก็ต้องตกตะลึงเพราะเห็นบุตรชายนั่งนิ่งในสภาพทิ้งตัว ทิ้งผนังห้องที่หน้าต่าง ซึ่งมีม่านรูดปิด เมื่อเข้าไปใกล้พบมีเชือกในลอนสีขาว คล้องอยู่ที่คอซึ่งผูกติดกับเหล็กตัดปิดหน้าต่าง จึงรีบแกะเชือกคล้องคอออก และรีบอุ้มบุตรชายออกมา ก่อนจะรีบโทรแจ้ง ศูนย์เรนทรเข้ามาช่วยเหลือ

โดยยายของเด็กชาย เล่าว่า ผู้ตายเป็นคนชอบเล่นเกม เล่นต่อๆออนไลน์ ประเภทที่ยิ่งกัน บางครั้งเล่นจนบ่นว่ามีนหัว จนตนต้องบอกให้เลิกเล่นเกมและไปพักผ่อน ซึ่งเมื่อก่อนเที่ยงที่ผ่านมา แม่ดุห้ามไม่ให้เล่นเกมเนื่องจากเล่นเกินชั่วโมงแล้ว ก็ไม่คาดคิดว่าหลานชาย จะตัดสินใจอย่างนี้

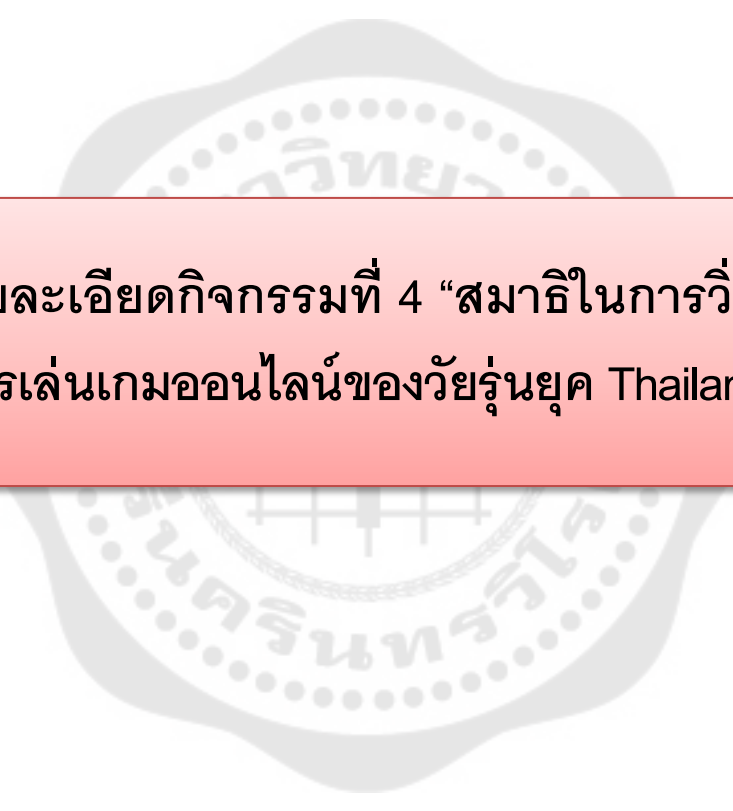
ภายหลังจากแพทย์เวร โรงพยาบาลระนองชันสูตร ลงความเห็น ว่า กระดูกต้นคอหัก จึงทำให้ขาดอากาศหายใจและเสียชีวิต ซึ่งทางญาติไม่ตั้งใจในการเสียชีวิต และทางเจ้าหน้าที่อนุญาตให้นำไปบำเพ็ญกุศลศพต่อไป

ที่มา: ข่าวสด

- (1) กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต, สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. 2556.
บทวิเคราะห์งานวิจัยสถานการณ์เด็กติดเกม. สืบค้นเมื่อ 4 ตุลาคม 2561, จาก
http://www1.si.mahidol.ac.th/Healtygamer/sites/default/files/scribd/bthwiekhraaahsthaankaaredktidekm_2556.pdf
- (2) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2553). สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญปัญหาเด็กติดเกมออนไลน์ในกรุงเทพฯ เกือบ 30% เข้าข่ายเสพติดส่งผลเสียต่อการเรียนและสุขภาพ. วารสารจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ปีที่ 53 (ฉบับที่ 35) 6, กรกฎาคม – ธันวาคม 2553.
- (2) สุดา จันทมุกดา และสมพร เนติรัฐกร. 2550. ปัจจัยที่สัมพันธ์และผลกระทบที่เกิดจากการติดเกมของนักเรียนในจังหวัดสมุทรสงคราม. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 15 (3), 187-198.
- (2) สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. 2552. รายงานการวิจัย สภาพปัญหาและแนวทางการแก้ปัญหาการจัดการเรียนการสอนที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด วี.ที.ซี. คอมมิวนิเคชั่น.
- (2) วิชา ฉัตรศิริยั้ง* และกอบกุล สรรพกิจจานง. (2559). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากเกมมัลติมีเดียเพื่อการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมแตกต่างกัน. Comparison of Learning Achievement between Mathayomsuksa 1 Students with Difference Game Playing Behaviors Learning via Educational Multimedia Game. วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์ 31(3), (175-185).
- (3) พิรงรอง รามสูต และคณะ. (2552). การสร้างภูมิคุ้มกันการติดเกมออนไลน์สำหรับเยาวชนไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- (4) สมาคมกีฬาอีสปอร์ตแห่งประเทศไทย. (2560). สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2561, จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/สมาคมกีฬาอีสปอร์ตแห่งประเทศไทย>.
- (5) กรมสุขภาพจิต. (2561). กรมสุขภาพจิต เผย! เด็กไทยติด เกมแนว “MOBA” เสี่ยงป่วยทางจิตเวชร่วมด้วย. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2561, จาก <https://www.amarinbabyandkids.com/family/lifestyle/family-news/danger-kids-addict-game-moba/>

- (6) ครั้งแรกในไทย.(2560). ช่อง Workpoint TV เตรียมถ่ายทอดสดการแข่งขัน ROV ในเดือน พฤศจิกายน. (2560). สืบค้นเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2561, จาก <https://www.blognone.com/node/95717>
- (7) จูติกาญจน์ กาญจนภักดี. (2561). RoV จากเกมวางแผนบนหน้าจอสมาร์ทโฟน สู่อารแข่งขัน E-Sports ระดับโลกในรายการ King of Gamers. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2561, จาก <https://thestandard.co/rov-from-smartphone-to-e-sports/>
- (8) Healthy Gamer.net. 2555. บทวิเคราะห์งานวิจัยสถานการณเด็กติดเกม. สืบค้นเมื่อ 4 กรกฎาคม 2561, จาก http://www1.si.mahidol.ac.th/Healtygamer/sites/default/files/scribd/bthwiekhraaahsthaankaaredktidekm_2556.pdf





รายละเอียดกิจกรรมที่ 4 “สมาธิในการวิ่งเบา (4)”
“การเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (2)”

กิจกรรมที่ 4 พัฒนาสุขภาพจิต และเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม (เวลาดำเนินกิจกรรม 2 ชั่วโมง)

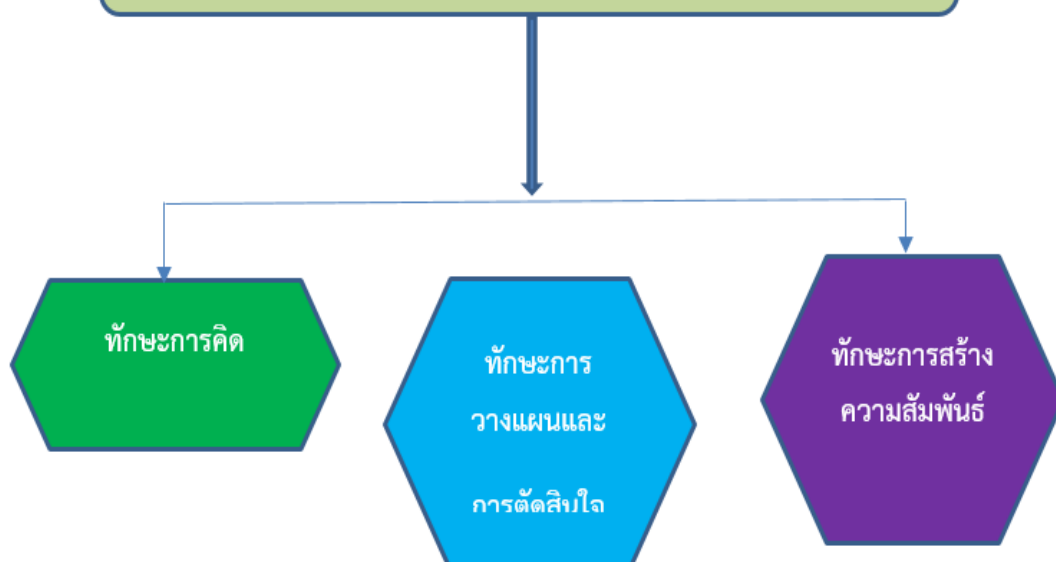
แนวคิดที่ใช้ กิจกรรมเพื่อเปลี่ยนสุขภาพจิตโดยสมาธิในการวิ่งเบา เปลี่ยนเจตคติโดยการใช้อ่านสารชักจูงด้วยการอ่านสารชักจูง

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
กิจกรรมที่ 3 “สมาธิในการวิ่งเบา (4)”	เพื่อให้นักเรียนวิ่งสมาธิเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต	1. ให้นักเรียนฝึกการทำสมาธิและการวิ่งเบาโดยการวิ่งสมาธิที่เป็น การออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะๆ(Jogging) และทำสมาธิ (ชดนิกสมาธิ)	60 นาที	ป้ายชื่อ	สังเกต พฤติกรรมจากการฝึกวิ่งสมาธิ
“การเล่นเกมนออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (2)”	2. เพื่อให้ นักเรียน อ่าน สารชักจูงเพื่อ ปรับเจตคติต่อ พฤติกรรม การเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม	2. ให้นักเรียนศึกษาใบงานโดยมี วิทยากรช่วยอธิบายรายละเอียดใน ใบงาน โดยใช้เพาเวอร์พอยท์ และ ให้นักเรียนปฏิบัติการอ่านสารชัก จูงในหัวข้อที่เตรียมมา 3. ให้นักเรียนลองฝึกเล่นเกมฝึก ภาษา และเกมซูโดกุ ที่เป็นเกม ปริศนาตัวเลขเพื่อฝึกไหวพริบ	60 นาที	ใบงาน 2 อ่านสาร ชักจูงใน หัวข้อ “การเล่น เกมออนไลน์ ของ วัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (2)”	สังเกต พฤติกรรมจาก การอ่านสาร ชักจูง

ใบงานที่ 2 อานสารช้กจุงในหัวข้อ “การล่นเกมออนไลน์ของวัยรุนยุค Thailand 4.0 (2)”

การรู้สึกชอบ และพึงพอใจในการล่น เกมออนไลน์อย่างเหมาะสมเพื่อเสริมทักษะของวัยรุน

พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมทักษะ



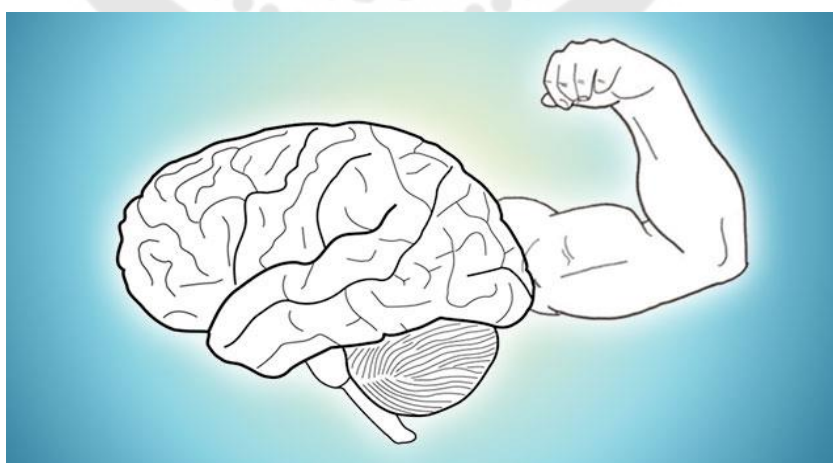
เกมเป็นทางเลือกอย่างหนึ่งที่เป็นเรื่องปกติของเด็กรุ่นใหม่ที่ทำให้เด็กมีความสุขเหมือนเป็นการผ่อนคลายในชีวิตประจำวัน ให้ความรู้ ความบันเทิง เสริมสร้างการรับรู้ รวมถึงการพัฒนาทางด้านสติปัญญาสำหรับเด็ก ๆ แต่อย่างที่ได้อ่านไปแล้วว่าเกม(เอน)เหมือนเหรียญ 2 ด้าน ที่มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ซึ่งข้อเสียของการเล่นเกมนับเป็นปัญหาอย่างหนึ่งได้เลย หากเราเล่นมากเกินไป ก็ทำให้เวลาทำอย่างอื่นหมดไปเพราะทุกคนมีเวลาเท่ากัน ถ้าเราเผลอแต่เล่นเกม เวลาดูหนังสือ เวลาอยู่กับพ่อแม่ก็น้อยลง รวมถึงเวลาเจอเพื่อนก็น้อยลงไปด้วย ดังนั้นเด็ก ๆ ที่มีการควบคุมการเล่นที่ดี การเล่นเกมออนไลน์ที่อยู่ในความพอดี ไม่มากไม่น้อยจนเกินไป ที่ทำให้การเล่นเกมนั้นกลายเป็นการผ่อนคลายความเครียด ทำให้สมองคัดหลัง สารเคมีที่ทำให้เกิดความสุข ความสบายใจเหมือนกับการได้รับชมโทรทัศน์ หรือภาพยนตร์ รวมถึงเป็นการฝึกไหวพริบ สมาธิ ทักษะหลายอย่าง โดยเฉพาะเพื่อเสริมทักษะทั้ง 3 ด้าน คือ

ทักษะการคิด ทักษะการวางแผนและตัดสินใจ รวมถึงทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จากสิ่งที่กล่าวมาข้างต้นน่าจะสร้างความชอบ และความพึงพอใจต่อผลลัพธ์ดังกล่าวกับเด็ก ๆ ทุกคน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะต่าง ๆ แล้วทำให้เด็ก ๆ ยิ่งชอบเล่นเกมออนไลน์ในระดับที่เหมาะสม รวมถึงการที่เด็ก ๆ ได้ทราบถึงข้อเสียของการเล่นเกมออนไลน์มากเกินไปจนเกินพอดีก็จะทำให้เด็ก ๆ หันมาดูแลและมีข้อจำกัดในการเล่นเกมที่ให้เหมาะสมมากขึ้นกว่าเดิม ก่อนอื่นเรามาดูประโยชน์ของการเล่นเกมออนไลน์ในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ว่าจะเป็นเกม RoV , DotA2 ,Ragnarok ฯลฯ เมื่อเด็ก ๆ เล่นเกมเหล่านี้อย่างพอเหมาะพอดีก็ย่อมสร้างความชอบหรือความพึงพอใจต่อการเล่นเกมเหล่านั้นและยังได้รับประโยชน์ที่เกิดจากการเล่นเกมดังกล่าว ซึ่งลองมาดูกันว่าประโยชน์ที่เด็ก ๆ จะได้รับจากการเล่นเกมออนไลน์อย่างที่เรียกว่าเล่นเพื่อเสริมทักษะมีอะไรบ้าง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นเกมออนไลน์เพื่อการเสริมทักษะ

สมองได้ออกกำลังกาย

การเล่นเกมเป็นการเปิดประสบการณ์ให้สมองได้พบเจอภาพใหม่ ๆ สิ่งใหม่ ๆ ซึ่งจะทำให้สมองส่วนฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) หรือสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความทรงจำได้ออกกำลังกาย ทำให้คนที่เล่นเกมมีความจำที่ดีขึ้นโดยอัตโนมัติ การเล่นเกมที่ไม่ใช่การติดเกมนั้นจะช่วยพัฒนาทักษะสมองด้านการเคลื่อนไหว ความจำ สมาธิได้ ทำให้ตนเองเป็นคนช่างสังเกตและมีปฏิภาณไหวพริบดีขึ้น ทำให้มีการพัฒนาการคิดอย่างเป็นระบบ⁽¹⁾



ภาพที่ 1 <https://notebookspec.com/8-ประโยชน์ของการเล่น/243336/>

มีเกมมากมายที่เป็นการฝึกไหวพริบ พัฒนาสมอง ตัวอย่างง่ายๆ เช่น เกมซูโดกุ (sudoku = เกมปริศนาตัวเลข ที่ผู้เล่นต้องเลือกใส่เลข 1 ถึงเลข 9 โดยมีเงื่อนไขว่าในแต่ละแถว และแต่ละหลักตัวเลขต้องไม่ซ้ำกัน) ถือเป็นเกมฝึกไหวพริบที่ถึงกับมีการแข่งขันอย่างจริงจัง และรู้สึกว่าการฝึกให้มีความรู้ รวมถึงฝึกสมองให้คิดวิธีการแก้ปัญหาได้หลายแนวทางดี

5	3	4	6	7	8	9	1	2
6	7	2	1	9	5	3	4	8
1	9	8	3	4	2	5	6	7
8	5	9	7	6	1	4	2	3
4	2	6	8	5	3	7	9	1
7	1	3	9	2	4	8	5	6
9	6	1	5	3	7	2	8	4
2	8	7	4	1	9	6	3	5
3	4	5	2	8	6	1	7	9

ภาพที่ 2 จาก <https://www.mangozero.com/9-benefits-of-playing-games/>

ฝึกภาษา

เกมออนไลน์บางเกม เช่น Ragnarok เป็นเกมที่มีภาษาอังกฤษเยอะมาก ไม่ว่าจะ Items (สิ่งของ) ต่างๆ ในเกม รวมถึงสิ่งที่ NPC (non player character = ตัวละครในเกมที่ไม่ใช่ผู้เล่น ถูก เซ็ตขึ้นมาในเกมอยู่แล้ว) พูด หรือการทำ quest (ภารกิจ) ต่างๆ ในเกม ก็ต้องใช้ภาษาอังกฤษ การเล่นเกมออนไลน์โดยทำให้ต้องขวนขวายและเปิดดิคชันนารี เพื่อพยายามจะเข้าใจสิ่งต่างๆ นับเป็นก้าวแรกที่ทำให้อยากรู้คำศัพท์ต่างๆ มากขึ้นทำให้ได้ความรู้เกี่ยวกับภาษาอังกฤษเพิ่มมากขึ้น



ภาพที่ 3 ภาพตัวอย่างเกม RoV ที่มา: จูติกาญจน์ กาญจนภักดี. (2561). RoV จากเกมวางแผนรบ บนหน้าจอสมาร์ตโฟน สู่การแข่งขัน E-Sports ระดับโลกในรายการ King of Gamers. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2561, จาก <https://www.thestandard.co/rov-from-smartphone-to-e-sports/>

นอกจากนี้ยังมีเกมในเว็บไซต์เกี่ยวกับการฝึกภาษาอังกฤษที่เป็นที่นิยมมาก และกำลังจะมีการเปิดตัวในรูปแบบของเกมในโทรศัพท์มือถือ และสามารถดาวน์โหลดใส่สมาร์ทโฟนและพกพาไปเพื่อเล่นได้ทุกที่



ภาพที่ 4 ภาพตัวอย่างเกมฝึกภาษา สืบค้นเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2561, จาก <https://www.wegointer.com/2018/03/10-cool-esl-games-to-learn-english-on-the-net-and-mobile-device/>

ฝึกการทำงานเป็นทีม

การเล่นเกมนอนไลน์บางเกมที่เป็นที่นิยมในกลุ่มเยาวชนในปัจจุบันนี้ ตัวอย่างง่าย ๆ เช่น เกม RoV เกมนี้สามารถเล่นได้มากกว่าหนึ่งคนเป็นเกมต่อสู้ รวมถึงต้องมีการวางแผนกลยุทธ์ด้วย นี่จึงเป็นการฝึกการทำงานเป็นทีม และฝึกการคิดอย่างเป็นระบบ มีแนวทางที่ชัดเจน ถือเป็นการทำงานเป็นทีมเวิร์ค (Teamwork) ที่ได้ประสิทธิภาพที่สุดอย่างหนึ่งสำหรับเด็ก ๆ เลย และจากผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยไอโอวาสเตต (Iowa State University) ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยทีมศัลยแพทย์เปิดเผยว่า คนที่เล่นเกมต่อสู้ หรือเกมที่ต้องวิเคราะห์วางแผน อยู่เป็นประจำมักจะมีอาการคล่องตัวทั้งทางสรีระ และสติปัญญามากกว่าคนที่ไม่ค่อยได้เล่นเกมถึง 27%

สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

การสร้างมิตรภาพกับคนในครอบครัวโดยเฉพาะเด็กๆ กับผู้ปกครองซึ่งเป็นคนใกล้ชิดและรู้จักกันอยู่แล้วนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายมากๆ จากการเล่นเกม มีงานวิจัยกล่าวว่าหากพ่อแม่เล่นเกมกับลูกๆ จะช่วยสร้างมิตรภาพในครอบครัวในแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น และลูกๆ เองก็จะรู้สึกดีที่พ่อแม่สนใจในสิ่งเดียวกับที่เขาสนใจ และจะเป็นหนทางที่ดีที่ลูกๆ จะยอมเปิดใจคุยเรื่องอื่นๆ กับพ่อแม่ด้วย นอกจากนี้ การเล่นเกมออนไลน์ที่เหมาะสมทำให้เด็ก ๆ สามารถงดเล่นเกมออนไลน์ในวันหยุดและไปทำกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมกับครอบครัวไม่ว่าจะเป็นช่วยเหลืองานบ้าน การทานข้าวนอกบ้าน การเล่นกีฬา ฯลฯ ทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในครอบครัวมีความใกล้ชิด และมีความอบอุ่นมากยิ่งขึ้น



ภาพที่ 5 จาก <https://www.healthygamer.net/information/article/15037>

สำหรับการสร้างมิตรภาพในการเล่นเกมนออนไลน์ที่ต้องเล่นร่วมกันกับเพื่อนๆ ที่เรารู้จักบ้าง หรือไม่รู้จักบ้างหลาย ๆ คน นั้นเกมบางเกมนับได้ว่าเป็นตัวอย่างที่ดีที่ชี้ให้เห็นว่าต้องมีการติดต่อกันอยู่ตลอดเวลาตัวอย่าง เช่น Cookie Run ที่เป็นเกมยอดฮิตของใครหลายๆ คน ที่ต้องคอยส่งหัวใจ ขอหัวใจ ดังนั้นก็ถือว่าเกมเป็นสื่อกลางให้เราสานสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ง่ายกว่าเดิม กลายเป็นคนรู้จัก เยอะขึ้นแบบไม่ทันตั้งตัว ทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนจากการที่สามารถเจอเพื่อนใหม่ ๆ หรือมีเรื่องคุยกับเพื่อน โดยพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาในเกม ตลอดจนการแลกเปลี่ยนข้อมูลที่ได้จากการเล่นเกม การเจรจาต่อรองเพื่อแลกของในเกม รวมทั้งสามารถพูดคุยกับผู้เล่นอื่น เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเกมได้ แต่อย่างไรก็ดีความสัมพันธ์นั้นจะเป็นไปในทิศทางที่ดี

ที่ถูกต้อง นั่นคือเด็ก ๆ ย่อมต้องระมัดระวังตัวด้วยการใช้วิจารณญาณเลือกคบคนที่ประพฤตินอกทางที่ ถูกที่ชอบที่ควรจะเป็นการดีอย่างยิ่ง หรือให้รับฟังความคิดเห็นจากผู้ปกครองที่จะช่วยดูแลสอดส่อง เด็ก ๆ ในการสร้างมิตรภาพกับคนในเกมที่เป็นเรื่องที่ต้องระวังอย่างมาก



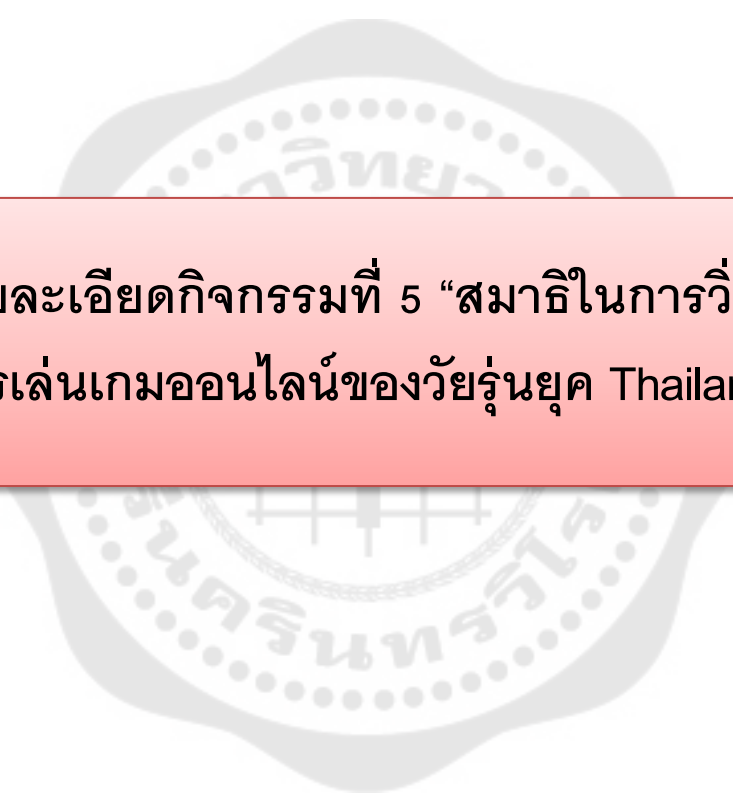
จิตอาสา/จิตสาธารณะ

เกมออนไลน์บางเกม เช่น DotA แม้จะเป็นเกมต่อสู้ที่ดุรุนแรง แต่พอต้องอยู่ในสถานะ ผู้ช่วยเหลือเพื่อนในทีมเดียวกัน ผู้เล่นเกมจะเกิดจิตอาสา และยื่นมือ ส่งของ ถ่ายเทกำลังเข้า รวมทั้ง ยึดช่วยเพื่อนอย่างเต็มที่ ซึ่งเปรียบเทียบให้เห็นได้ว่าการเล่นเกมก็เหมือนการสร้างทีมของเพื่อนฝูงถ้ามี จิตอาสาในเกม จิตอาสาในชีวิตจริงก็น่าจะเกิดขึ้นได้โดยง่าย สำหรับคำว่า“จิตอาสา” นั้น คือ ผู้ที่มี จิตใจที่เป็นผู้ให้ เช่น ให้สิ่งของ ให้เงิน ให้ความช่วยเหลือด้วยกำลังร่างกาย แรงสมอง ซึ่งเป็นการ เสียสละสิ่งของตนเองมี แม้กระทั่งเวลา เพื่อเผื่อแผ่ให้กับส่วนรวม โดยเด็ก ๆ สามารถทำกิจกรรม บางอย่างทำให้เกิดประโยชน์กับสังคมได้ เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ เช่น โครงการอนุรักษ์ สิ่งแวดล้อมที่ทำได้ด้วยตนเอง เช่น การเก็บรวบรวมหลอดไฟฟ้า แบตเตอรี่ กลังอนนม ขวดน้ำพลาสติก ฯลฯ โดยประสานกับโครงการเพื่อนพ้องภาฯ ยามยากส่งกล่องนมใช้แล้วไปโรงงาน Tetra Pack เพื่อรีไซเคิลเป็นกระเบื้องมุงหลังคา และเรือบริจาคให้ผู้ประสบภัยน้ำท่วม



ภาพที่ 6 จาก <https://www.pixabay.com/th/photos/ภาพเรือ>

- (1) พรจิวา ปรีวัชรากุล. (2559). แกะรอยหยักสมองมองผลกระทบของการพนัน. พิมพ์ครั้งที่ 2 (ฉบับปรับปรุงแก้ไข). กรุงเทพฯ: บริษัท สหมิตรพรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.



รายละเอียดกิจกรรมที่ 5 “สมาธิในการวิ่งเบา (5)”
“การเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (3)”

กิจกรรมที่ 5 พัฒนาสุขภาพจิต และเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม (เวลาดำเนินกิจกรรม 2 ชั่วโมง)

แนวคิดที่ใช้ กิจกรรมเพื่อเปลี่ยนสุขภาพจิตโดยสมาธิในการวิ่งเบา เปลี่ยนเจตคติโดยการใช้อ่านสารชักจูงด้วยการอ่านสารชักจูง

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
กิจกรรมที่ 5 “สมาธิในการวิ่งเบา (5)”	เพื่อให้ นักเรียน วิ่งสมาธิเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต	1. ให้นักเรียนฝึกการทำสมาธิและการวิ่งเบาโดยการวิ่งสมาธิที่เป็น การออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะๆ(Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ)	60 นาที	ป้ายชื่อ	สังเกต พฤติกรรมจากการฝึกวิ่งสมาธิ
“การเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (3)”	2. เพื่อให้ นักเรียน อ่าน สารชักจูงเพื่อปรับเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม	2. ให้นักเรียนศึกษาใบงานโดยมีวิทยากรช่วยอธิบายรายละเอียดในใบงาน โดยใช้เพาเวอร์พ้อยท์ และให้นักเรียนปฏิบัติกรอ่านสารชักจูงในหัวข้อที่เตรียมมา	60 นาที	ใบงาน 3 อ่านสาร ชักจูงใน หัวข้อ “การเล่น เกมออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (3)”	สังเกต พฤติกรรมจากการอ่านสารชักจูง

ใบงานที่ 3 อ่านสารช้กจุงในหัวข้อ “การเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (3)”

เล่นเกมอย่างไรเพื่อพัฒนาสมองและเชาวน์ปัญญา รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและบุคคลอื่น

ถึงเวลาแล้วไ้ม่ยั ที่ควรเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะ

การเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่น ถ้าเล่นอย่างเหมาะสม นับได้ว่าเป็นคนที่ไม่เบียดเบียนตนเอง เป็นหลักที่สำคัญประการหนึ่งในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งนับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมาก⁽¹⁾ วัยรุ่น นั้นมีพฤติกรรมหลายประการที่เข้าข่ายว่าเป็นการเบียดเบียนตนเอง โดยพฤติกรรมที่สำคัญในปัจจุบัน อย่างหนึ่ง คือ พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยี เช่น การใช้อินเทอร์เน็ต การเล่นเกมออนไลน์ และการใช้ โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น ดังนั้นหากประยุกต์หลักการข้างต้นกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของ วัยรุ่นนั้น เสมือกับว่าลักษณะการเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตนั้นต้อง คำนึงถึงคุณประโยชน์ที่จะได้รับและรู้จักประมาณในการเล่นให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสมไม่นานเกินไป และละเว้นการเล่นที่จะทำให้ตนเองเดือดร้อนนั่นเอง ดังนั้นเด็ก ๆ ควรเล่นเกมออนไลน์ เพื่อการ เสริมสร้างทักษะ 3 ด้าน คือ 1.ทักษะด้านการคิด 2.ทักษะการวางแผนและตัดสินใจ 3.ทักษะการสร้าง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และจากการได้รับรู้ข้อมูลทุกด้านของการเล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริม ทักษะทั้ง 3 ด้าน **เด็ก ๆ คงเริ่มเข้าใจและเห็นริยงว่าในทุก ๆ เรื่องที่นำปรัชญาหลักเศรษฐกิจพอเพียง ไป ประยุกต์ใ้ยอมก่อให้เกิดคุณอนันต์กับผู้ที่นำไปใช้ ซึ่งในที่นี้เรื่องที่ได้ประยุกต์ใ้ก็คือการเล่นเกมออนไลน์อย่าง เหมาะสมในแง่ของการเสริมสร้างทักษะ แล้วคนรุ่นใหม่ยุค Thailand 4.0 อย่างพวกนี้เอง ๆ จะริยงทำไม ห้ามา เล่นเกมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะและสร้างสรรค์กันเถอะเพื่อประโยชน์สูงสุดกับตัวเราทุก ๆ คน**

ข้อควรปฏิบัติในการเล่นเกมนอนไลน์เพื่อสร้างทักษะทั้ง 3 ด้าน

1. เด็ก ๆ สามารถเลือกเล่นเกมบางประเภทที่ช่วยในการฝึกคิด ฝึกการ

วิเคราะห์ การวางแผนและตัดสินใจได้ เช่น เกมซูโดกุ (sudoku = เกมปริศนาตัวเลข ที่ผู้เล่นต้องเลือกใส่เลข 1 ถึงเลข 9 โดยมีเงื่อนไขว่าในแต่ละแถวและแต่ละหลักตัวเลขต้องไม่ซ้ำกัน) ถือเป็นเกมฝึกไหวพริบที่ถึงกับมีการแข่งขันอย่างจริงจัง และรู้สึกว่าการฝึกให้มีความรู้ รวมถึงฝึกสมองให้คิดวิธีการแก้ปัญหาได้หลายแนวทางดี ฯลฯ

แต่อย่างไรก็ตามการฝึกคิดแก้ปัญหาที่ยังมีกิจกรรมอื่น ๆ มากมายในชีวิตประจำวัน ที่เด็ก ๆ สามารถฝึกการคิดปัญหาได้นอกจากการเล่นเกมนอนไลน์ ดังนั้นในวันหยุดเราควรทำกิจกรรมอื่นทดแทนการเล่นเกมนอนไลน์บ้าง เช่น การเก็บกวาดทำความสะอาดภายในบ้าน ซึ่งต้องมีการวางแผนเรื่องอุปกรณ์การทำความสะอาด เรื่องการทำความสะอาดส่วนไหนของห้องก่อนหลัง โดยทำให้ห้องทั้งห้องนั้นสะอาด ไม่เสียเวลามากนัก เป็นต้น รวมถึงเป็นการเพิ่มความคล่องแคล่วของการทำงานประสานกันระหว่างมือและสายตาอีกด้วย



ภาพที่ 1 จาก <https://www.pixabay.com/th/photos/ภาพทำความสะอาด>



ภาพที่ 2 จาก <https://www.pixabay.com/th/photos/ภาพทำความสะอาด>

2. การเล่นเกมประเภทที่ต้องเล่นเป็นกลุ่ม **ที่เป็นที่นิยมในกลุ่มเยาวชนในปัจจุบันนี้** เช่น เกม RoV สามารถเล่นได้มากกว่าหนึ่งคนเป็นเกมต่อสู้ **รวมถึงต้องมีการวางแผนกลยุทธ์ด้วย** จึงเป็นการฝึกการทำงานเป็นทีม **รวมถึงการสร้างมิตรภาพในการเล่นเกมนอนไลน์ที่ต้องเล่นร่วมกันกับ** เพื่อนๆ ที่เรารู้จักบ้าง หรือไม่รู้จักบ้างหลาย ๆ คน **ดังนั้นก็ถือว่าเกมนี้เป็นสื่อกลางให้เราสานสัมพันธ์** กับบุคคลอื่นได้ง่ายกว่าเดิม กลายเป็นคนรู้จักเยอะขึ้นแบบไม่ทันตั้งตัว **ทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับ** เพื่อนจากการที่สามารถเจอเพื่อนใหม่ ๆ ได้ **อย่างไรก็ตาม หากใช้เวลาในการเล่นเกมนาน ๆ จะ** ทำให้เข้าสังคมลดลง **และมีความสัมพันธ์ในครอบครัวแยลงได้ ดังนั้นเด็ก ๆ ควรทำกิจกรรม** อื่น ๆ บ้าง นอกเหนือจากการเล่นเกมเพียงอย่างเดียว เช่น **มีงานอดิเรก การสะสมแสตมป์** การฟังเพลง ฯลฯ ⁽²⁾



ภาพที่ 2 จาก <https://www.pixabay.com/th/photos/ภาพแสตมป์>



ภาพที่ 3 จาก <https://www.pixabay.com/th/photos/ภาพการฟังเพลง>

หรือควรใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมอื่นที่เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์และสามารถสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัวได้ในบางกิจกรรม นอกเหนือจากการเล่นเกมออนไลน์ เช่น การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา ไม่ว่าจะไปถีบจักรยาน ว่ายน้ำ เตะฟุตบอล เล่นเทควันโด การเล่นดนตรี การทำกิจกรรมจิตอาสาต่าง ๆ ฯลฯ เพื่อเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ซึ่งได้ความสนุกที่แท้จริงมากกว่า เป็นต้น ในไม่ช้าเด็ก ๆ อาจพบว่าเราสามารถมีความสุขกับโลกแห่งความจริงมากกว่าโลกในออนไลน์ก็เป็นได้นะ เพื่อให้ชีวิตเด็ก ๆ สมดุลยิ่งขึ้น ได้ทั้งความสุขและความสำเร็จในหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบตามวัยรวมถึงการเรียน การเล่นเกมออนไลน์ต้องไม่รบกวนการทำหน้าที่ที่สำคัญของทุกคน อาทิเช่น การทำงานบ้านตามที่ได้รับมอบหมาย การทำการบ้าน หรือแม้แต่การออกกำลังกายที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพของเด็ก ๆ คน



ภาพที่ 4 จาก <https://www.pixabay.com/th/photos/ภาพการขี่จักรยาน>



ภาพที่ 5 จาก <https://www.pixabay.com/th/photos/ภาพการเล่นฟุตบอล>



ภาพที่ 6 จาก <https://www.pixabay.com/th/photos/ภาพการเล่นดนตรี>



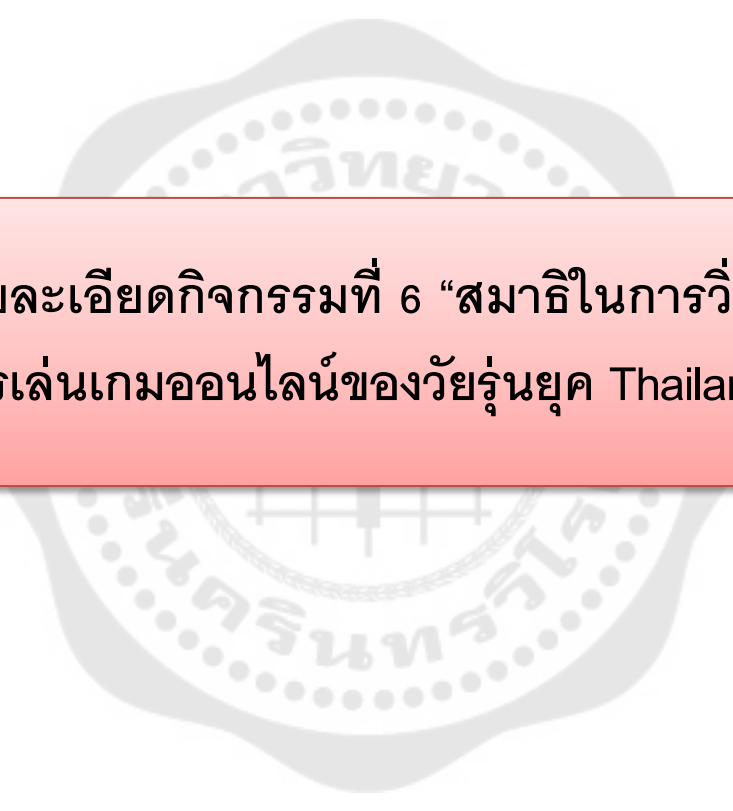
ภาพที่ 7 จาก <https://www.pixabay.com/th/photos/ภาพการพายเรือ>



ภาพที่ 8 จาก <https://www.pixabay.com/th/photos>

- (1) ดุจเดือน พันธมนาวิน และ อัมพร ม้าคนอง. (2547). *ปัจจัยเชิงเหตุและผลของพฤติกรรมการพัฒนาการเรียนรู้ของครูคณิตศาสตร์ในระดับมัธยมศึกษา*. รายงานการวิจัย. ทุนอุดหนุนการวิจัยโครงการวิจัยแม่บท: การวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- (2) ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, ภัทธร พิทยรัตน์เสถียร, ทรงภูมิ เบญญากร, คมสันต์เกียรติรุ่งฤทธิ์, และ โชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ. 2557. *คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง: เรื่อง การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของเด็กและวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: มีเดียโซน พริ้นติ้ง.





รายละเอียดกิจกรรมที่ 6 “สมาธิในการวิ่งเบา (6)”
“การเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (4)”

กิจกรรมที่ 6 พัฒนาสุขภาพจิต และเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม (เวลาดำเนินกิจกรรม 2 ชั่วโมง)

แนวคิดที่ใช้ กิจกรรมเพื่อเปลี่ยนสุขภาพจิตโดยสมาธิในการวิ่งเบา เปลี่ยนเจตคติโดยการใช้อ่านสารชักจูงด้วยการอ่านสารชักจูง

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
กิจกรรมที่ 6 “สมาธิในการวิ่งเบา (6)”	1. เพื่อละลายพฤติกรรมนักเรียนโดยสร้าง ความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่างนักเรียนกับนักเรียน	1. ผู้วิจัยชี้แจงความสำคัญของการทำวิจัยและขั้นตอนการทดลอง ในส่วนนี้ และกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม	30 นาที	ป้ายชื่อ	สังเกตพฤติกรรมจากการละลายพฤติกรรม
	2. เพื่อให้ นักเรียนวิ่งสมาธิ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต	2. ละลายพฤติกรรมก่อนเข้าทำกิจกรรมด้วยการเล่นเกม ร้องเพลง เป็นต้น	30 นาที		สังเกตพฤติกรรมจากการฝึกวิ่งสมาธิ
“การเล่นเกมนออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (4)”	3. เพื่อให้ นักเรียน อ่านสารชักจูงเพื่อปรับเจตคติต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม	3. ให้นักเรียนศึกษาใบงานโดยมีวิทยากรช่วยอธิบายรายละเอียด ในใบงานโดยใช้เพาเวอร์พอยท์ และให้นักเรียนปฏิบัติตามการอ่านสารชักจูงในหัวข้อที่เตรียมมา	60 นาที	ใบงาน 4 อ่านสาร ชักจูงในหัวข้อ “การเล่นเกมนออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (4)”	สังเกตพฤติกรรมจากการอ่านสารชักจูง

ใบงานที่ 4 อ่านสารช้กึ่งงในหัวข้อ “การเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (4)”

การเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยของวัยรุ่น

ปัจจุบันการเล่นเกมออนไลน์ได้รับความนิยมมากของเด็กและวัยรุ่น และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยผล การวิเคราะห์สถานการณ์ของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น กทม.พบว่าในปี 2560 มีเด็กป่วยเป็น โรคติดเกม (game addiction) เพิ่มขึ้น 6 เท่าตัวจากปี 2559 อายุน้อยสุดเพียง 5 ขวบ บางราย มีพฤติกรรมก้าวร้าว ทำร้ายตัวเอง ทำร้ายพ่อแม่ และใช้เวลาเล่นเกมต่อวันเฉลี่ยวันละ 5 ชั่วโมง⁽¹⁾ หากน้อง ๆ เล่นและใช้งานอินเทอร์เน็ตมากเกินไปเกินความพอดี โดยเฉพาะการเล่นเกมออนไลน์ ก็จะถูกกลายเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาดังที่กล่าวมา ดังนั้น เด็กทุกคนต้องป้องกันผลกระทบดังกล่าว โดยการ เล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบทางลบต่อตนเอง เด็ก ๆ ต้องเล่นเกม อย่างปลอดภัยต่อตนเองในการใช้เวลาการเล่นเกมออนไลน์ในปริมาณที่เหมาะสม เล่นเกมที่ ดีและเหมาะสมกับวัย เล่นในสถานที่ที่ปลอดภัย และไม่ใช้เงินมากเกินไปสำหรับการเล่นเกม เพื่อให้ไม่เกิดความเสียหายและอันตรายต่อตนเอง

เวลาที่ใช้ในการเล่นเกม

การเล่นเกมเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้เด็ก ๆ ขาดโอกาสในการฝึกทักษะที่จำเป็นต่อชีวิตด้าน อื่น ๆ พวกเขาอาจจะเข้าใจว่าเกมบางประเภทช่วยในการฝึกคิดวิเคราะห์ แต่จริง ๆ แล้วมีส่วนที่เป็น จริงอยู่บ้าง แต่ถ้าเราใช้เวลาเล่นเกมนานเกินไป ส่วนใหญ่จะทำให้เด็ก ๆ ขาดความใส่ใจตั้งใจเรียน และมีผลการเรียนที่ลดต่ำลง อย่างชัดเจน⁽²⁾ นอกจากนี้มีงานวิจัยที่ทำการศึกษาวเคราะห์ปริมาตร สมองจากภาพสแกนคลื่นแม่เหล็ก MRI ด้วยเทคนิคการวัดรูปร่างแบบละเอียด ย่อยส่วน (voxel-based morphometry) ในวัยรุ่นชาวจีนที่ติดเกมออนไลน์บนอินเทอร์เน็ต อายุเฉลี่ยประมาณ 16 ปี เทียบกับเด็กอายุเท่า ๆ กันที่เล่นเกมเหมือนกันแต่ยังไม่ติด (Weng et al., 2013) พบว่าในวัยรุ่นกลุ่มที่ ติดเกม จะมีสมองบางส่วนฝ่อลงกว่าเด็กที่ยังไม่ติดเกม โดยยิ่งความรุนแรงของการติดเกมมากจะยิ่งมี ปริมาตรสมองส่วนนั้นลดลงเรื่อย ๆ จึงมีแนวโน้มว่าเด็กที่ติดเกมจะมูทะลุกว่าเด็กที่เล่นเกมแต่ไม่ติด⁽³⁾



แพทย์เตือนเล่นเกมเกินวันละ ชม. เสี่ยงสมองถูกทำลาย

แพทย์เผยข้อมูลใหม่ เล่นเกม-พนัน ช่วยกระตุ้นสมองให้ทำงานเร็วขึ้นแต่ส่งผลร้ายระยะยาว เครือข่ายสังคมยื่นข้อเสนอ ธีรรัฐเร่งกำหนดกฎหมายควบคุม หวั่นการพนันคุกคามเยาวชนในยุค 3จี...

เมื่อวันที่ 10 ต.ค. นพ.ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ เลขาธิการมูลนิธิสวดศรี-สฤชดิวังศ์ เปิดเผยว่า งานวิจัยฉบับหนึ่งค้นพบว่าสมองของเด็กจะมีขนาดใหญ่ที่สุดเมื่ออายุ 12-15 ปี จากนั้นเซลล์สมองบางส่วนจะลดลงเนื่องจากถูกกำจัดโดยเส้นประสาทและสมอง หากไปมีการคิดลุ่มหรือเสี่ยงตัดสินใจตั้งแต่อายุ 15 ปีขึ้นไป เซลล์สมองประเภทใช้เรียน อ่าน จำ คิดวิเคราะห์ ก็จะถูกทำลายทิ้งไป แต่หากสมองถูกกระตุ้นด้วยเกมหรือการพนันจะพบว่าสมองส่วนดังกล่าวถูกฝึกฝน ส่งผลให้สมองส่วนดังกล่าวมีความว่องไวในการทำงาน แต่ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้สมองสูญเสียความสามารถในการควบคุมตนเองและการตัดสินใจในระยะยาว ส่งผลให้เยาวชนดังกล่าวเติบโตและกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ขาดวุฒิภาวะในอนาคต

เลขาธิการมูลนิธิสวดศรี-สฤชดิวังศ์ กล่าวอีกว่า ปัจจุบัน ภาครัฐยังไม่สามารถกำหนดกติกาเพื่อดูแล สังคมครอบครัวจึงต้องสร้างการป้องกันด้วยตนเอง ซึ่งคำแนะนำทางการแพทย์ที่สามารถทำได้เองนั้น ได้แก่ ห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 2 ขวบดูโทรทัศน์ เพราะอาจทำลายเซลล์และเนื้อสมองบางส่วน นอกจากนี้ยังห้ามเล่นเกมเกินวันละ 1 ชั่วโมงในคนทุกช่วงอายุ เพราะอาจทำลายสมองและความสามารถในการยับยั้งชั่งใจ

นอกจากนี้ จากการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อระดมความคิดเห็นและหาข้อเสนอเกี่ยวกับการป้องกันเด็กและเยาวชนจากการพนัน ใน 3 หัวข้อ ได้แก่ พนันออนไลน์ ความท้าทายในการจัดการการเข้าถึงการพนัน, สื่อกีฬาสร้างสรรค์ กับการป้องกันพนันฟุตบอล และกองทุนเพื่อป้องกันเด็กและเยาวชนจากการพนัน บทเรียนและความเป็นไปได้ในประเทศไทย โดยมูลนิธิสวดศรี-สฤชดิวังศ์ ได้ข้อเสนอแนะว่า ควรมีการแก้ไขและกำหนดกฎหมายให้มีความเข้มแข็งในการกำกับดูแลเรื่องของการพนัน ขณะเดียวกันก็ต้องปลูกฝังศีลธรรมและชี้ให้เด็กและเยาวชนได้เห็นโทษของการเล่นพนัน และขยายเครือข่ายเกี่ยวกับการกำกับดูแลเรื่องดังกล่าวให้กว้างขวางขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งในระดับโรงเรียน ชุมชน สังคม และระดับประเทศ นอกจากนี้ก็จำเป็นนำเสนอสื่อสร้างสรรค์เพื่อเป็นมาตรฐานแก่วงการสื่อมวลชนและตระหนักถึงประโยชน์ในการรับสื่อของผู้บริโภคด้วย.

ที่มา <https://www.thairath.co.th/content/375360>

นอกจากนี้การที่เด็กและวัยรุ่น นั่งเล่นเกมนาน ๆ ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหว บางคนกลายเป็นโรคอ้วน บางคนถึงกับเป็นโรคขาดสารอาหาร เพราะไม่สนใจการรับประทานอาหาร และดื่มเครื่องดื่มสุขภาพจนทำให้ทรุดโทรม นอกจากนี้การนั่งอยู่กับที่เฉย ๆ อาจทำให้เกิดลิ่มเลือดไปอุดตันหลอดเลือดส่วนต่าง ๆ ได้ ที่พบบ่อย คือ ทำให้การไหลเวียนของเลือดที่อวัยวะนั้น ๆ ผิดปกติ เช่น ลิ่มเลือดอุดตันหลอดเลือดดำที่ขา ส่งผลให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตล้มเหลว ซึ่งนับเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เสียชีวิตได้สำหรับน้อง ๆ ที่เล่นเกมติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ⁽⁴⁾ อีกทั้ง รศ.พญ.พรจิรา ปรีวัชรกุล (2559) กล่าวว่าสมองอีกส่วนที่ผิดปกติคือ insula ทั้งสองข้างนั้นมีหน้าที่เกี่ยวกับการควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติในร่างกายให้ประสานงานกันอย่างปกติ เช่น การควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นต้น หากสมองส่วนนี้ทำงานผิดปกติก็อาจทำให้เสี่ยงกับภาวะการเต้นของหัวใจผิดปกติได้ ทั้งที่สภาพอวัยวะหัวใจปกติดีก็ได้ นี่อาจเป็นคำอธิบายของกรณีที่มีข่าวออกมาเรื่อย ๆ ว่ามีคนเล่นเกมข้ามวันข้ามคืนจนซื้อตั๋วเครื่องบินคอมพิวเตอร์ ซึ่งหากวิเคราะห์ย้อนหลังอาจเป็นไปได้ว่าร่างกายของคนคนนั้นขาดการพักผ่อน อดนอน อดอาหารจนขาดสารน้ำและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกายโดยเฉพาะการส่งสัญญาณไฟฟ้าหัวใจ เมื่อมีปัญหาของการควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติร่วมด้วย จึงอาจทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ไหว และเกิดหัวใจเต้นผิดปกติ จนเสียชีวิตอย่างกะทันหันทั้งที่ยังอายุน้อยและไม่เคยมีโรคประจำตัว (นอกจากโรคติดเกม)⁽⁵⁾

หมอเตือนเป็นอุทาหรณ์ เด็กวัย 13 ติดเกมหนัก ช็อกถามส่งโรงพยาบาล

แพทย์เตือนดูแลบุตรหลาน จำกัดเวลาเล่นเกมให้เหมาะสม หลังเด็กชายวัย 13 ปีถูกถามส่งโรงพยาบาล เพราะติดเกมออนไลน์อย่างหนัก เล่นทั้งวันทั้งคืน

(2 พ.ย.) นายแพทย์พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์ รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลน่าน เปิดเผยว่า เมื่อช่วงกลางดึกของคืนวันที่ 1 พฤศจิกายนที่ผ่านมา มีผู้ปกครองพาบุตรชายอายุ 13 ปี เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลน่าน หลังมีอาการปากสั่น ใจสั่น มือเท้าเย็น แขนขาอ่อนแรง ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้

โดยคาดว่ามาจากการเล่นเกมออนไลน์ทั้งวันทั้งคืนนานติดต่อกันหลายวัน ไม่ได้พักผ่อน ไม่ทานอาหารและน้ำ ทำให้ร่างกายขาดน้ำและสารอาหารจนเกิดภาวะร่างกายช็อก จึงอยากเตือนให้ผู้ปกครองเฝ้าติดตามพฤติกรรมบุตรหลาน อย่าปล่อยให้เล่นเกมหรือมือถือนานเกินอาจเกิดอันตรายแก่ชีวิตได้

ทางด้านผู้ปกครองเด็กชาย เล่าว่า คนต้องออกไปขายของทั้งกลางวันและกลางคืน จึงปล่อยให้ลูกอยู่บ้านคนเดียวเป็นประจำ และลูกชายจะชอบนั่งอยู่หน้าจอลงเล่นเกมแบบนั้นไม่ลุกไปไหนจนกระทั่งดึกคืน และเมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมาเห็นลูกชายเล่นเกมต่อสู้ออนไลน์ติดต่อกันมานานกว่าสัปดาห์ จนกระทั่งในวันที่ 1 พฤศจิกายนที่ผ่านมา พบว่าลูกชายมีอาการลักษณะช็อก ตัวเกร็ง มือเท้าเย็นแขนขาอ่อนแรงควบคุมตัวเอง จึงรีบนำส่งโรงพยาบาล

ทั้งนี้ แพทย์และพยาบาลตรวจพบว่าเด็กมีอาการอ่อนเพลียรุนแรง แพทย์ต้องรีบให้น้ำเกลือ ขณะนี้ มีอาการดีขึ้นตามลำดับ

อย่างไรก็ตามขอเตือนผู้ปกครองควรจำกัดเวลาการดูโทรทัศน์ เล่นเกม และใช้สมาร์ทโฟนของเด็กให้ไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมงต่อวัน ส่วนเด็กที่อายุต่ำกว่า 2 ขวบไม่ควรให้ดูคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์โดยสิ้นเชิง เพราะการให้เด็กดูโทรทัศน์และสมาร์ทโฟนเป็นเวลานานจะส่งผลกระทบต่อด้านลบต่อเด็กทั้งสุขภาพกาย การเรียน และพัฒนาการด้านต่างๆ นอกจากนี้ การจ้องมองจอภาพเป็นเวลานานยังมีส่วนทำลายสมองและทำให้ประสิทธิภาพเรื่องความจำลดลงอีกด้วย

ที่มา <https://www.sanook.com/news/7563006/>

เล่นเกมที่ดี สถานที่เหมาะสม และการใช้เงินในปริมาณที่เหมาะสม

การเล่นเกมที่แต่ละเกมนั้น เด็ก ๆ สามารถเลือกเล่นเกมที่เหมาะสมกับวัย ได้ เช่น เล่นเกมต่อสู้ที่ไม่มีฉากนองเลือด และหลีกเลี่ยงการเล่นเกมที่มึนเมาไม่เหมาะสม เช่น เกมลามก เกมผิดศีลธรรม ฯลฯ รวมถึงการไม่หนีเรียนไปเล่นเกมตามร้านอินเทอร์เน็ตคาเฟ่ หรือแม้กระทั่งการจ่ายเงินมาก ๆ เพื่อซื้อเกมหรือชั่วโมงเล่นเกม ตลอดจนการสั่งซื้อของภายในเกมด้วยเงินจริง เป็นต้น

แม่โอดลูกเล่นเกม ROV ซื้อไอเท็ม6วัน หยอดเกือบ20,000บาท

แม่โอดให้มือถือลูกเล่นเกม ROV ใช้รหัสบัตรเอทีเอ็มแม่ซื้อไอเท็มครั้งละ 35-99 บาท 6 วัน หยอดเกือบ 20,000 บาท



ฟ้า (นามสมมุติ) แม่เด็กชายวัย 11 ปี ใช้โทรศัพท์มือถือเล่นเกม ROV ตั้งแต่วันที่ 11 ตุลาคม จนถึงวันที่ 16 ตุลาคม ใช้บัตรเอทีเอ็มแม่ซื้อไอเท็มในเกมตั้งแต่วันที่ 11-16 ต.ค. จนเงินในบัญชีธนาคารเหลืออยู่เพียง 2 บาท เปิดเผยว่า ในวันนี้ได้นำสมุดเงินฝากเข้าไปติดต่อเพื่อสอบถามเกี่ยวกับการตัดยอดเงินในบัญชี เพราะตนจ่ายเงินเพื่อให้ธนาคารแจ้งเตือนเมื่อมียอดเงินฝากและถอนออกจากบัญชี แต่ระหว่างเกิดเหตุไม่มีข้อความแจ้งเตือนความเคลื่อนไหวของเงินในบัญชี จนกระทั่งตนไม่สามารถถอนเงินจากบัตรเอทีเอ็มได้ เบื้องต้นธนาคารแจ้งว่าธนาคารจะส่งข้อความแจ้งเตือนเมื่อมียอดเคลื่อนไหวตั้งแต่ 500 บาทขึ้นไป แต่กรณีที่เกิดขึ้นเป็นการตัดยอดครั้งละ 99 บาท และ 35 บาทต่อครั้ง ระบบจึงไม่ได้ส่งข้อความแจ้งเตือน ซึ่งตนก็ไม่เข้าใจในระบบของธนาคาร เพราะมีการตัดยอดหลายครั้งจนวงเงินสูงถึง 10,000 บาทต่อวัน

สำหรับลูกชายของตนพักอาศัยอยู่กับปู่ย่าในจ.อุบลราชธานี ส่วนตนเข้ามาทำงานเป็นพนักงานบริษัทเอกชนในกรุงเทพฯ ปกติในช่วงเปิดเทอมลูกชายจะไม่ได้รับอนุญาตให้เล่นเกม แต่ในช่วงปิดเทอมลูกมาขออนุญาตตนจึงนำโทรศัพท์มือถือเครื่องเก่าที่ไม่ได้ใช้งานแล้วให้ลูกเล่นเกม โดยเป็นโทรศัพท์ในระบบเติมเงิน ที่ผ่านมาก็ไม่เคยมีปัญหาเพราะจะเติมเงินให้ครั้งละ 20-50 บาท ส่วนเกม ROV เป็นเกมชื่อดังได้รับความนิยมสูง คาดว่าลูกชายจะใช้อีเมลล์ของตนที่เป็นข้อมูลค้างอยู่

ในเครื่องเท่านั้นไปกรอกสมัครเล่นเกม เพราะเกมดังกล่าวมีเงื่อนไขให้ผู้เล่นต้องมีอายุเกิน 18 ปีขึ้นไป แต่ยังไม่ทราบชัดว่าข้อมูลบัตรเอทีเอ็มที่ถูกนำไปใช้ซื้อไอเท็มต่างๆ ถูกนำไปเชื่อมโยงกับเกมดังกล่าวได้อย่างไร ขณะนี้กำลังปรึกษาเพื่อนและหน่วยงานต่างๆว่า จะมีทางเรียกวงเงินกลับคืนมาได้บ้างหรือไม่ หากเรียกคืนไม่ได้ก็ต้องการให้กรณีของตนเป็นอุทธรณ์ให้กับผู้ปกครองอื่นๆ

ด้านนายวัชชัย ไทยเขียว รองปลัดกระทรวงยุติธรรม กล่าวว่า กรณีแม่นำโทรศัพท์มือถือไปให้ลูกเล่นเกมแล้วใช้บัตรเอทีเอ็มหรือบัตรเครดิตซื้อไอเท็มต่างๆนั้น อยู่นอกเหนือการให้ความช่วยเหลือของกระทรวงยุติธรรม เพราะแม่เป็นผู้อนุญาตให้เด็กใช้โทรศัพท์ และยอมให้หักเงินจากบัตรเอทีเอ็มหรือบัตรเครดิต เพราะลำพังเด็กไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของแม่ได้หากไม่ได้รับอนุญาต นอกจากนี้เกมออนไลน์ต่างๆ ยังกำหนดเงื่อนไขในการสมัครเข้าใช้งานว่า ผู้เล่นต้องมีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป กรณีที่เกิดขึ้นขอให้เงิน 20,000 บาทที่เสียไปจะถูกนำไปใช้เป็นบทเรียนในการสอนลูก ว่าการเล่นเกมที่ทำให้แม่ต้องเสียเงินเก็บไปถึง 20,000 บาท รวมถึงเป็นบทเรียนในการสอดส่องดูแลลูกไม่ให้มีภาวะเป็นเด็กติดเกมด้วย

ที่มา <http://www.bangkokbiznews.com/news/detail/777705>

นอกจากนี้ น้อง ๆ ควรระวังภัยและอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ในขณะที่เรามัวเล่นเกมในมือถือ อาจเกิดอุบัติเหตุที่ไม่คาดคิด เช่น โดนรถชน เดินตกท่อ เดินชนป้ายข้างทาง และภัยจากผู้ไม่หวังดีที่ต้องการฉกชิงโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น



สถิติชี้ให้เห็นว่าการเล่นเกม Pokémon Go ขณะขับรถทำให้เกิดอุบัติเหตุและการสูญเสียเพิ่มขึ้น

เมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมาเป็นเวลาครบรอบ 1 ปีที่ Pokémon Go เกมตามหาไปเกมออนไลน์ปล่อยให้ดาวนิโหลดไปเล่นทั่วโลกจนสร้างความนิยมอย่างมากในช่วงแรก ๆ รวมถึงในประเทศไทยด้วย อย่างไรก็ตามความนิยมและความสุขของผู้เล่นบางคนกลับต้องแลกมาด้วยการบาดเจ็บและเสียชีวิต



บทความเรื่อง "Death by Pokémon Go" ที่เผยแพร่โดย Mara Faccio และ John McConnell นักเศรษฐศาสตร์จากมหาวิทยาลัย Purdue University ในรัฐ Indiana ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอุบัติเหตุในเมือง Tippecanoe County ช่วง 148 วันแรกหลังจากที่เกม Pokémon Go เปิดให้เล่นเมื่อเดือนกรกฎาคม ค.ศ. 2016 พบว่าเฉพาะในเมืองนี้เมืองเดียวมีมูลค่าความเสียหายจากการสูญเสียชีวิตภัยสิน การบาดเจ็บและการสูญเสียชีวิตของบุคคล 2 รายรวมกว่า 5.2 - 25.5 ล้านดอลลาร์ ถ้าหากเปรียบเทียบโดยขยายขอบเขตให้ครอบคลุมทั่วสหรัฐอเมริกาจะพบว่ามูลค่าความเสียหายโดยรวมจะสูงถึง 2 - 7.3 พันล้านดอลลาร์ ในรายงานแสดงให้เห็นว่าช่วงเวลา 148 วันดังกล่าวได้เกิดปัญหาจราจรหนักขึ้นกว่าช่วงเดียวกันของปีก่อนหน้าถึง 286 ครั้ง ในจำนวนเหล่านี้มี 134 ครั้งเกิดขึ้นใกล้กับเสาไปเกม่อน (pokéstops) หากพูดกันตามตรงก็คือการกัมน้ำกัมตาเล่นเกม Pokémon Go ทำให้ผู้คนที่อยู่ใกล้กับเสาไปเกม่อนมีแนวโน้มจะถูกจราจรหนักขึ้น

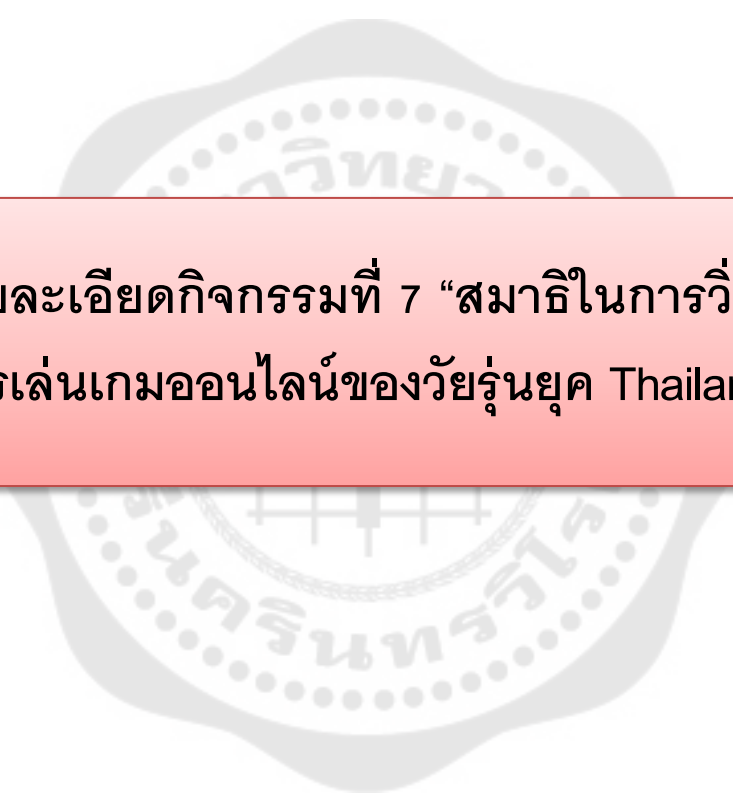




ในโลกของเกม Pokémon Go จะมีเสาโปเกม่อน (pokéstops) ตั้งอยู่ตามจุดต่าง ๆ ทั่วโลก ซึ่งนอกจากจะเป็นแหล่งเก็บไอเท็มแล้วยังทำหน้าที่เป็นโรงยิมที่ผู้เล่นสามารถเดินเข้ามาฝึกต่อสู้ โจมตี เสาโปเกม่อนของฝ่ายตรงข้าม แต่คนบางคนกลับใช้วิธีโกงด้วยการขับรถไปจอดใกล้ ๆ เสาโปเกม่อนเพื่อหยิบไอเท็มหรือเดินทางไปยังเสาโปเกม่อนอื่น ๆ ได้รวดเร็วกว่าการเดินซึ่งพฤติกรรมการเล่นเกมนี้อาจพร้อมกับขับรถทำให้เกิดอุบัติเหตุเพิ่มขึ้นอย่างมาก การขับรถเฉี่ยวชนที่เกิดขึ้นใกล้กับเสาโปเกม่อนส่วนใหญ่เป็นเพราะผู้เล่นก้าวออกมาจากรถขณะที่ก้มหน้าเล่นเกมโดยไม่ทันระวังรถคันอื่นหรือสิ่งแวดล้อมรอบข้าง จำนวนผู้เสียชีวิตที่เพิ่มมากขึ้นในรายงานไม่ใช่เกิดจากพวกเขาอยู่ผิดที่ผิดเวลาแต่เป็นเพราะการเล่นเกมนี้อาจทำให้เกิดความเสียหายขึ้นมากมาย

ที่มา <http://www.news.siamphone.com/news-33854.html>

- (1) สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น .(2560). *เผยปี 60 พบเด็ก-วัยรุ่น ป่วยเป็นโรคติดเกมเพิ่มขึ้น 6 เท่าตัว*. สืบค้นเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2561, จาก <https://voicetv.co.th/read/r1voDNTIf>
- (2) อูซา บิ๊กกินส์. (2552). การสร้างชุมชนเสมือนจริงในเกมออนไลน์กับพฤติกรรมการเล่นออนไลน์ของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารสุทธิปริทัศน์*, 23(70),7-21.
- (3) WENG, C.-B., QIAN, R.-B., FU, X.-M., LIN, B., HAN, X.-P., NIU, C.-S. & WANG, Y.-H. 2013. Gray matter and white matter abnormalities in online game addiction. *European Journal of Radiology*, 82, 1308-1312.
- (4) ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร, ทรงภูมิ เบญญากร, คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์, และ โชษิตา ภาวสุทธิไพสิฐ. 2557. *คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง: เรื่อง การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของเด็กและวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: มีเดียโซน พริ้นติ้ง.
- (5) พรจิรา บริวัชรากุล. (2559). *แกะรอยภัยกสมมองผลกระทบของการพนัน. พิมพ์ครั้งที่ 2 (ฉบับปรับปรุงแก้ไข)*. กรุงเทพฯ: บริษัท สหมิตรพริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.



รายละเอียดกิจกรรมที่ 7 “สมาธิในการวิ่งเบา (7)”
“การเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (5)”

กิจกรรมที่ 7 พัฒนาสุขภาพจิต และเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม (เวลาดำเนินกิจกรรม 2 ชั่วโมง)

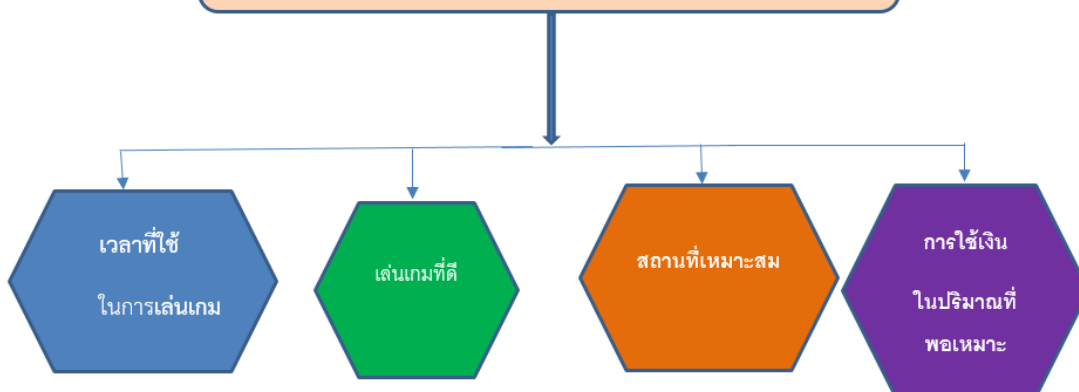
แนวคิดที่ใช้ กิจกรรมเพื่อเปลี่ยนสุขภาพจิตโดยสมาธิในการวิ่งเบา เปลี่ยนเจตคติโดยการใช้อ่านสารชักจูงด้วยการอ่านสารชักจูง

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
กิจกรรมที่ 7 “สมาธิในการวิ่งเบา (7)”	1. เพื่อให้ นักเรียนวิ่งสมาธิ เพื่อพัฒนา สุขภาพจิต	1. ให้นักเรียนฝึกการทำสมาธิ และการวิ่งเบาโดยการวิ่งสมาธิที่ เป็นการออกกำลังกายโดยการ วิ่งเบา/วิ่งเหยาะ (Jogging) และทำ สมาธิ (ขนิภัสสมาธิ)	60 นาที	ป้ายชื่อ	สังเกต พฤติกรรมจาก การฝึกวิ่งสมาธิ
“การเล่นเกม ออนไลน์ของ วัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (5)”	2. เพื่อให้ นักเรียน อ่าน สารชักจูงเพื่อ ปรับเจตคติต่อ พฤติกรรม การเล่นเกม ออนไลน์อย่าง เหมาะสม	2. ให้นักเรียนศึกษาใบงานโดยมี วิทยากรช่วยอธิบายรายละเอียด ในใบงานโดยใช้เพาเวอร์พอยท์ และให้นักเรียนปฏิบัติการอ่าน สารชักจูงในหัวข้อที่เตรียมมา	60 นาที	ใบงาน 5 อ่านสาร ชักจูงใน หัวข้อ “การ เล่นเกม ออนไลน์ของ วัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (5)”	สังเกต พฤติกรรมจาก การอ่านสาร ชักจูง

ใบงานที่ 5 อ่านสารชั้กฐงในหัวข้อ “การล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (5)”

การรู้สึ้กชอบ และพึงพอใจใน การล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย

พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย



การล่นเกมโดยคำนึงถึงความปลอดภัยที่ได้รับนั้น กลายเป็นการใช้เทคโนโลยีที่เป็นนวัตกรรม ซึ่งหากการรับนวัตกรรมโดยไม่เบียดเบียนตนเอง และไม่เบียดเบียนผู้อื่น ใช้เหมาะสม ถูกต้องตามกาลเทศะ ใช้อย่างมีประโยชน์ จะทำให้มีประโยชน์อย่างยิ่งยวด ดังนั้นเด็กและวัยรุ่นที่ล่นเกมโดยมีข้อจำกัด มีขอบเขต ทั้งเรื่องของเวลาที่ใช้ในการล่นเกม ประเภทของเกมที่ล่น สถานที่ที่ใช้ในการล่นเกม รวมถึงการใช้เงินในการล่นเกม ย่อมทำให้เกิดข้อดีมากกว่าข้อเสีย จากสิ่งที่กล่าวมาน่าจะสร้างความชอบ และความพึงพอใจกับเด็ก ๆ ทุกคน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของเมื่อล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยแล้ว จะทำให้เด็ก ๆ ยิ่งชอบล่นเกมออนไลน์ในระดับที่เหมาะสม และเนื่องจากเด็ก ๆ ทราบถึงข้อเสียของการล่นเกมออนไลน์มากจนเกินพอดีก็จะทำให้เด็ก ๆ หันมาดูแลและมีข้อจำกัดในการล่นเกมอย่างไรให้ปลอดภัยมากขึ้นกว่าเดิม ก่อนอื่นเรามาดูประโยชน์ของการล่นเกมออนไลน์ในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเวลาที่ใช้ในการล่นเกม ประเภทของเกมที่ล่น สถานที่ที่ล่นเกม ตลอดจนปริมาณการใช้เงินที่ไม่มากเกินไป เป็นการสร้างความชอบหรือความพึงพอใจต่อการล่นเกมเหล่านั้นและยังได้รับประโยชน์ที่เกิดจากการล่นเกมดังกล่าว ซึ่งลองมาดูกันว่าประโยชน์ที่เด็ก ๆ จะได้รับจากการล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยมีอะไรบ้าง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย

1. กำหนดและจัดเวลาเล่นเกมอย่างเหมาะสม

การจัดเวลาการเล่นเกมโดยเอาไว้หลังจากที่เด็กๆ ทำหน้าที่ตามความรับผิดชอบ หรือกิจวัตรประจำวันที่ได้รับมอบหมาย นั่นคือ การทำการบ้าน อ่านหนังสือ หรือทบทวนบทเรียนที่เรียนมาในแต่ละวัน ก่อนจะทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ชอบต่อไป ไม่ว่าจะเล่นเกม อ่านการ์ตูน หรืออะไรก็ตาม และเด็กๆ ต้องเป็นคนตรงต่อเวลา และรับผิดชอบในคำพูดของตัวเอง ถ้าเล่นเกมนอกบ้านก็ต้องจำกัดเวลาว่าต้องกลับถึงบ้านกี่โมง ถ้ากลับบ้านเกินเวลาต้องโดนทำโทษตนเองไม่ให้เล่นเกมอีก เป็นต้น จะทำให้เด็ก ๆ ไม่เกิดพฤติกรรมการละเลยต่อหน้าที่ความรับผิดชอบยังสนใจการเรียน ไม่หนีเรียน

ซึ่งเด็กนักเรียนที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์มากกว่ามักไม่ให้ความสำคัญต่อการเรียน ทั้งนี้เพราะมีสิ่งอื่นที่เร้าความสนใจมากกว่าการเรียน⁽²⁾ ทำให้ผลการเรียนแย่ลง เด็กติดเกมมักชอบเล่นเกม จนเริ่มไม่สนใจการเรียน ไม่อ่านหนังสือ ไม่ทำการบ้าน นอนหลับในห้องเรียน ซึ่งเป็นผลมาจากการอดหลับอดนอนนั่งเล่นเกมทั้งคืน⁽³⁾ นอกจากนี้กลุ่มเด็กนักเรียนที่ติดเกมส่วนใหญ่ได้รับผลกระทบปานกลางถึงมากในเรื่องการเรียน⁽⁴⁾ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มเด็กนักเรียนไม่ติดเกมสูงกว่ากลุ่มเด็กนักเรียนที่ติดเกม⁽⁵⁾



ภาพที่ 1 จาก <https://www.pixabay.com/th/photos/ภาพทำการบ้าน>



ภาพที่ 2 จาก <https://www.pixabay.com/th/photos/ภาพอ่านหนังสือ>

เด็ก ๆ ต้องกำหนดและสามารถควบคุมตัวเองให้เล่นในเวลาที่กำหนดได้ ไม่หมกมุ่นกับการเล่นเกมมากเกินไปจนเลยเวลา หรือใช้เวลาเล่นนานติดต่อกันหลาย ๆ ชั่วโมง โดยจำกัดเวลาเล่น ในวันธรรมดาไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน และในวันเสาร์-อาทิตย์ ไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน และไม่ควรถูกเล่นต่อเนื่องเกิน 1 ชั่วโมงต่อครั้งและแนะนำไม่ให้เล่นในช่วง 1 ชั่วโมงก่อนนอน⁽¹⁾ นอกจากนี้ ทุกๆ 30 นาทีให้ลุกขึ้นมาผ่อนคลายยืดเส้นยืดสายบ้าง และอย่าเข้าอนดึก ถึงเวลาต้องเข้านอน ก็ต้องนอน หากเด็ก ๆ กำหนดเวลาในการเล่นและสามารถควบคุมตัวเองให้เล่นในเวลาที่กำหนดได้ โดยจัดสรรเวลาการเล่นได้อย่างสมดุล โดยที่ไม่ละเลยกิจกรรมอื่น ๆ ที่สำคัญในชีวิตได้ จะไม่เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาดังต่อไปนี้

ไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย

การเล่นเกมนอนไลน์นั้นช่วยให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วยให้คลายความตึงเครียด และช่วยเสริมทักษะบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบของเกม เช่น การทำงานประสานระหว่างมือและตาได้ตลอดจนสุขภาพร่างกายยังแข็งแรง ไม่ชิวบวม หากเล่นอย่างมีขอบเขต แต่ทั้งนี้หากเล่นเกมออนไลน์มากเกินไป อาจส่งผลกระทบต่อด้านลบต่อตนเองได้ เช่น เกิดอุปนิสัยการบริโภคอาหารเปลี่ยนไป ขอมอดมีอกินมี้อ ส่งผลให้เกิดการปวดท้อง รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา จนอาจทำให้กลายเป็นโรคกระเพาะ ในบางรายจะเกิดโรคอ้วนเพราะไม่ได้ขยับเขยื้อนร่างกายหรือออกกำลังกาย รวมถึงการเข้าอนและการตื่นผิดปกติทำให้ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอซึ่งทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง⁽³⁾



ภาพที่ 3 จาก <https://www.pixabay.com/th/photos/>

นอกจากนั้นอาจจะทำให้เด็กมีปัญหาทางด้านสายตา ลูกตาก็จะแห้งและล้าเพราะแสงจ้าจากที่ต้องจ้องจอคอมพิวเตอร์ มีอาการปวดหัว ปวดหลัง ปวดเมื่อยข้อมือ การรับรู้สัมผัสที่มือถูกสะท้อน เพราะเส้นประสาทจากข้อมือไปยังมือถูกกดเป็นเวลานานจากการนั่งเล่นเกมติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน นอกจากนี้การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ยังทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น โดยมีผลการศึกษาจากต่างประเทศที่พบว่า การตอบสนองของหัวใจและหลอดเลือดต่อการเล่นเกม สามารถทำนายความดันโลหิตและการเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้ในร่างกายของเด็กติดเกมจะมีการกระตุ้นของสารโคปามีน ซึ่งออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทอีกต่อหนึ่ง ทำให้เด็ก ๆ สนุกเกินความพอดี มีแรงมากเหมือนใช้ยาบ้า ทำให้เด็ก ๆ เกิดอาการโหยหาการเล่นเกมนานเกินไป⁽⁵⁾



ภาพที่ 4 จาก <https://www.pixabay.com/th/photos/>

ไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิต

หากเด็ก ๆ สามารถควบคุมตัวเองให้เล่นในเวลาที่กำหนดได้ ไม่หมกมุ่นกับการเล่นเกมมากจนเลยเวลา หรือใช้เวลาเล่นนานติดต่อกันหลาย ๆ ชั่วโมง จะทำให้เด็ก ๆ ยังมีการพบปะผู้คนในสังคม โดยไม่ทำให้เกิดการเสียสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง ตลอดจนยังมีพฤติกรรมปกติ เช่น ไม่คือ ไม่แยกตัว ไม่เก็บตัว หรือแม้กระทั่งไม่พูดจาหยาบคาย ในทางกลับกันหากเล่นเกมมากจนเกินไป จะทำให้โอกาสที่เด็ก ๆ จะสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นน้อยลง กลายเป็นคนแปลกแยก ไม่มีสังคมเพราะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเล่นเกมนาน ทำให้เด็ก ๆ อาจมีพฤติกรรมกลัวสังคมได้ ซึ่งจะมีอาการปิดตัวไม่สูงส่งกับใครเก็บตัวอยู่ในห้องเพียงลำพัง เล่นเกมทั้งวันไม่หลับไม่นอน ซึ่งจะมีผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพของเด็ก การที่เด็กเล่นเกมที่รุนแรงมากและใช้เวลาในการเล่นติดต่อกันต่อครั้งนานเกินไปทำให้เกิดผลเสียทางด้านอารมณ์ เด็กจะก้าวร้าวรุนแรง ชอบเอาชนะ โมโหง่าย ซึ่งอาจจะมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการเล่นแบบจากเกมโดยเฉพาะพวกเกมการต่อสู้ นอกจากนั้นยังจะทำให้เด็กมีพฤติกรรมคือ ต่อต้าน และหุนหันุนใจหากไม่ได้เล่นเกม⁽³⁾



ภาพที่ 5 จาก <https://www.pixabay.com/th/photos/>

ไม่เกิดปัญหาด้านพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

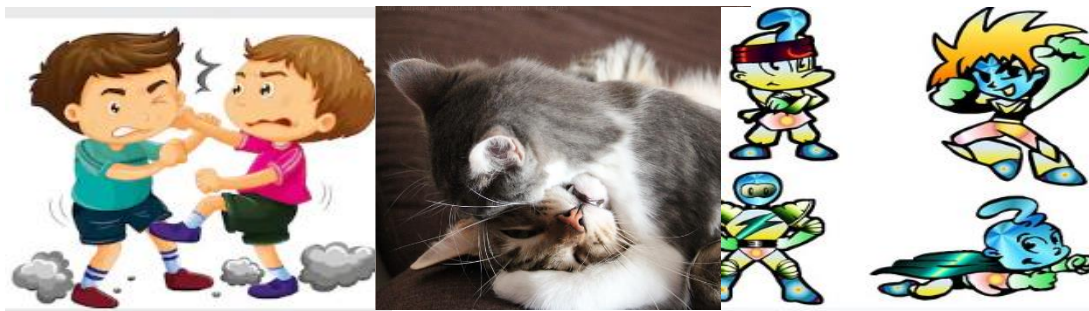
หากเด็ก ๆ มีวินัย รู้จักจัดสรรเวลาในการเล่นอย่างเหมาะสม มีงานอดิเรกทำหลาย ๆ อย่าง และมีเวลาทำกิจกรรมที่สนุกสนานร่วมกับครอบครัวย่อมทำให้สัมพันธ์ภาพกับครอบครัวยังแน่นแฟ้น ก็จะทำให้เด็ก ๆ ไม่โกหก ไม่ลักขโมยเงินจากผู้ปกครองหรือคนอื่นเพื่อนำเงินไปเล่นเกม เป็นต้น แต่ในทางกลับกันหากเด็ก ๆ ติดเกมจนไม่เชื่อฟังผู้ปกครอง อาจขโมยหรือหลอกเอาเงินจากผู้ปกครองไปเล่นเกม ทำให้ขาดความสัมพันธ์ในครอบครัว ไม่มีเวลาให้กันขาดความเข้าใจต่อกัน หรืออาจเกิดปัญหาถึงขั้นเด็ก ๆ ลักขโมย ทำร้ายร่างกายผู้อื่นตามข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ที่มีอยู่เนือง ๆ



ภาพที่ 6 จาก <https://www.pixabay.com/th/photos/>

2. การเลือกประเภทของเกมให้เหมาะสม

สำหรับประเภทของเกมออนไลน์ที่เล่นนั้น เด็ก ๆ ควรเลือกเล่นเกมที่เหมาะสมกับอายุของตนเองเด็ก ๆ อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นอาจสนใจเล่นเกมที่มีการต่อสู้ ที่ไม่ควรมีความรุนแรงมากเกินไป เช่น ฉากนองเลือด และไม่ควรเล่นเกมที่มีประโยชน์น้อย เช่น การเล่นเกมลามก การเล่นพนันออนไลน์ หรือการเล่นเกมที่มีลักษณะผิดกฎหมาย⁽¹⁾ ซึ่งการไม่เล่นเกมลักษณะเช่นนี้ย่อมไม่ทำให้เกิดโทษกับตนเองและทำให้ไม่ตะลึงต่อหน้าที่หลักของตนเอง ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีและมีประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตอย่างเป็นปกติสุข



ภาพที่ 7 จาก <https://www.pixabay.com/th/photos/>

3. สถานที่ที่เล่นเกม

เด็ก ๆ ควรเล่นเกมในสถานที่ที่ปลอดภัย เช่น ในบ้านตนเอง โดยยังอยู่ในสายตาและความดูแลของผู้ปกครอง เพื่อป้องกันเหตุต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ สำหรับเด็กบางรายที่ติดเกมอาจมีอาการเหม่อลอยในห้องเรียน มั่วแต่พะวงถึงแต่เรื่องเกม จนถึงขั้นหนีเรียนเพื่อไปเล่นเกมตามร้านอินเทอร์เน็ตคาเฟ่ นอกจากนี้ เด็ก ๆ จึงไม่ควรมั่วแต่เล่นเกมจากโทรศัพท์มือถือแล้วมองแต่หน้าจอลอยอย่างเดียวโดยไม่ได้ดูทางเดินหรือสภาพแวดล้อม จนลืมการระวังภัยและอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ หรือแม้กระทั่งอาจเกิดขบวนการเดินทางของผู้อื่น ในขณะที่มีการเดินทางบนทางสาธารณะ รวมถึงไม่ควรที่จะเล่นเกมขณะเดินข้ามถนนหรือรับชื้อยานพาหนะ และไม่ควรเดินเข้าไปในสถานที่เปลี่ยว ๆ โดยเฉพาะในเวลาากลางคืน ซึ่งอาจเกิดอันตรายจากพวกมิจฉาชีพที่คอยดักรออยู่เพื่อจี้ชิงทรัพย์ เป็นต้น



ภาพที่ 8 จาก <https://www.pixabay.com/th/photos/>

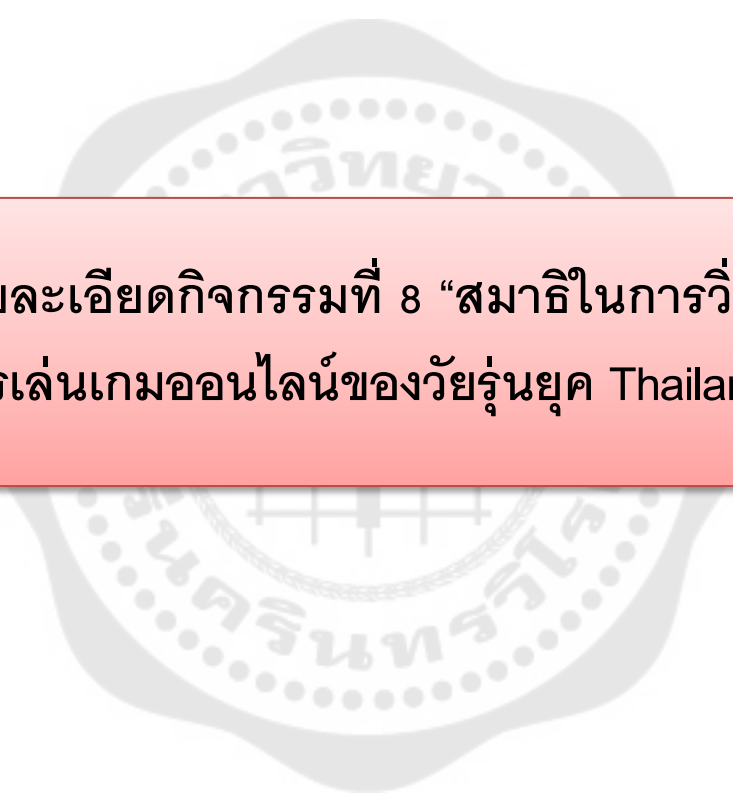
4. ปริมาณการใช้เงินที่ไม่มากเกินไป

การเล่นเกมที่แต่ละเกมนั้น มีบางเกมผู้เล่นสามารถซื้อไอเท็มในเกมด้วยเงินจริงได้ เด็ก ๆ จึงควร หลีกเลี่ยงการสั่งซื้อของภายในเกมด้วยเงินจริง หรือแม้แต่การจ่ายเงินมาก ๆ เพื่อซื้อเกมหรือชั่วโมงเล่นเกม เป็นต้น



ภาพที่ 9 จาก <https://www.pixabay.com/th/photos/>

- (1) ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, ณัทธร พิทยรัตน์เสถียร, ทรงภูมิ เบญญากร, คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์, และ ไชยิตา ภาวสุทธิไพศิฐ. 2557. คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง: เรื่อง การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: มีเดียโซน พรินต์ติ้ง.
- (2) สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). สภาพปัญหาและแนวทางแก้ปัญหาการจัดการเรียนการสอนที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด วี.ที.ซี. คอมมิวนิเคชั่น.
- (3) กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต, สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. 2556. ผลกระทบของการติดเกมต่อเด็ก. สืบค้นเมื่อ 4 ตุลาคม 2561, จาก http://www.smartteen.net/main/get_link.php?mode=maincontent&group=90&id=91
- (4) สุกดา จันมุกดา และสมพร เนติรัฐกร. 2550. ปัจจัยที่สัมพันธ์และผลกระทบที่เกิดจากการติดเกมของนักเรียนในจังหวัดสมุทรสงคราม. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 15 (3): 187-198.
- (5) วิชา ฉัตรศิริยั้ง และกอบกุล สรรพกิจจำนง. (2559). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากเกมมัลติมีเดียเพื่อการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมแตกต่างกัน. วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์, 31(3): 175-185



รายละเอียดกิจกรรมที่ 8 “สมาธิในการวิ่งเบา (8)”
“การเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (6)”

กิจกรรมที่ 8 พัฒนาสุขภาพจิต และเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม (เวลาดำเนินกิจกรรม 2 ชั่วโมง)

แนวคิดที่ใช้ กิจกรรมเพื่อเปลี่ยนสุขภาพจิตโดยสมาธิในการวิ่งเบา เปลี่ยนเจตคติโดยการใช้อ่านสารชักจูงด้วยการอ่านสารชักจูง

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
กิจกรรมที่ 8 “สมาธิในการวิ่งเบา (8)”	เพื่อให้นักเรียนวิ่งสมาธิเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต	ให้นักเรียนฝึกการทำสมาธิและการวิ่งเบาโดยการวิ่งสมาธิที่เป็น การออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะๆ(Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ)	60 นาที	ป้ายชื่อ	สังเกตพฤติกรรมจากการฝึกวิ่งสมาธิ
“การเล่นเกมนออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (6)”	2. เพื่อให้ นักเรียน อ่าน สารชักจูงเพื่อ ปรับเจตคติต่อ พฤติกรรมการ เล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม	2. ให้นักเรียนศึกษาใบงานโดยมี วิทยากรช่วยอธิบายรายละเอียด ในใบงาน โดยใช้เพาเวอร์พ้อยท์ และให้นักเรียนปฏิบัติกรอ่านสาร ชักจูงในหัวข้อที่เตรียมมา	60 นาที	1.ใบงาน 6 อ่านสารชักจูง ในหัวข้อ “การ เล่นเกมออนไลน์ของ วัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (6)”	สังเกต พฤติกรรม จากการอ่าน สารชักจูง

ใบงานที่ 6 อ่านสารชักจูงในหัวข้อ “การเล่นเกมออนไลน์ของวัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (6)”

การเล่นเกมออนไลน์อย่างไรถึงจะปลอดภัย

ถึงเวลาแล้วใช่ไหม ที่ควรเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัย

เด็ก ๆ ได้รับรู้เกี่ยวกับเรื่องของการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยที่มาแล้วว่าควรใช้เวลาในการเล่นเกมออนไลน์ในปริมาณที่เหมาะสม การบริหารเวลาที่ใช้ในการเล่นเกมนำพหมาะพอดี จะทำให้เกิดผลดีมากกว่าผลเสียน้อง ๆ ต้องไม่ลืมทำการบ้านและกิจวัตรประจำวันให้เสร็จก่อนที่จะเล่นเกมทุกครั้ง ควรมีการทำข้อตกลงเกี่ยวกับเวลาที่ใช้ในการเล่นเกมนำพหมาะกับผู้ปกครองในการเล่นเกมนำพหมาะ ไม่ให้เป็นการบั่นทอนสุขภาพร่างกายและตั้งเวลาเพื่อไม่ให้เกินเวลา และไม่ควรถูกเล่นเกมในช่วงเวลาพักที่เป็นเวลาน้อง ๆ ต้องเข้านอนแล้ว ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายมีความอ่อนล้าและเพลียได้ ถ้าน้อง ๆ สามารถบริหารเวลาในการเล่นเกมนำพหมาะได้ จะทำให้ไม่ตื่นสายและตื่นไปโรงเรียนได้ทันทุกวัน รวมไปถึงไม่ทำให้ขาดเรียนด้วย

เด็ก ๆ ควรเล่นเกมที่ดีและเหมาะสมกับวัย เล่นในสถานที่ที่ปลอดภัย และไม่ใช้เงินมากเกินไปสำหรับการเล่นเกม เพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายและอันตรายต่อตนเอง ดังนั้นจึงควรมีความพร้อมที่จะปฏิบัติตัวในการเล่นเกมนำพหมาะอย่างไรถึงจะปลอดภัยตามข้อควรปฏิบัติดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1 จาก <https://www.pixabay.com/th/photos/>

ข้อควรปฏิบัติเพื่อสร้างความปลอดภัยในการเล่นเกมนอนไลน์

เวลาที่เหมาะสมที่ใช้ในการเล่นเกม

1. กำหนดเวลาในการเล่นเกมนในวันธรรมดาไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน และในวันเสาร์-อาทิตย์ ไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน และไม่ควรเล่นต่อเนื่องเกิน 1 ชั่วโมงต่อครั้งและแนะนำไม่ให้เล่นในช่วง 1 ชั่วโมงก่อนนอน ⁽¹⁾
2. ไม่ขาดเรียนเนื่องจากการตื่นสายเพราะเล่นเกมดึกเกินไป

เล่นเกมที่ดี สถานที่เหมาะสม และการใช้เงินในปริมาณที่เหมาะสม

3. การเล่นเกมแต่ละเกมนั้น เด็ก ๆ สามารถเลือกเล่นเกมที่เหมาะสมกับวัย ได้ เช่น เล่นเกมต่อสู้ ที่ไม่มีฉากนองเลือด และหลีกเลี่ยงการเล่นเกมที่เนื้อหาไม่เหมาะสม เช่น เกมลามก เกมผิดศีลธรรม ฯลฯ
4. การไม่หนีเรียนไปเล่นเกมตามร้านอินเทอร์เน็ตคาเฟ่
5. หลีกเลี่ยงการจ่ายเงินมาก ๆ เพื่อซื้อเกมหรือชั่วโมงเล่นเกม ตลอดจนการสั่งซื้อของภายในเกมด้วยเงินจริง เป็นต้น
6. ระมัดระวังและอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ในขณะที่เรามัวเล่นเกมในมือถือ อาจเกิดอุบัติเหตุที่ไม่คาดคิด เช่น เดินชนป้ายข้างทาง โดนรถชน และภัยจากผู้ไม่หวังดีที่ต้องการฉกชิงโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น
7. ขณะที่มีการเดินทางบนทางสาธารณะ ต้องไม่เล่นเกมใด ๆ ทั้งสิ้น เพื่อป้องกันเหตุต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้

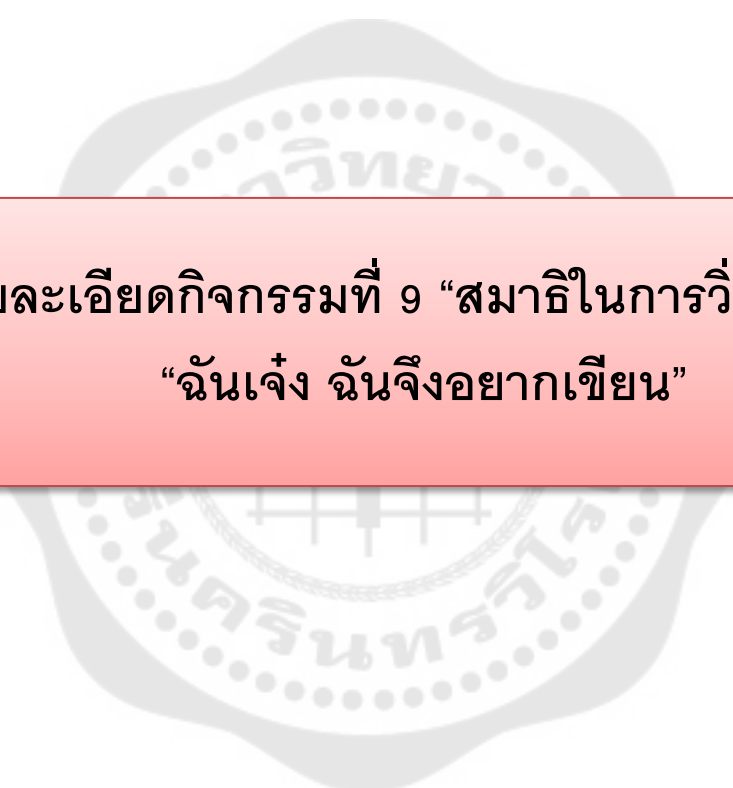
สำหรับเด็ก ๆ หากได้ปฏิบัติตามหัวข้อการสร้างความปลอดภัยในการเล่นเกมนอนไลน์ในทุก ๆ ข้ออย่างเคร่งครัดและตลอดไป ย่อมสร้างความปลอดภัยทั้งการเป็นอยู่ ชีวิตและทรัพย์สินของตนเอง

ถึงเวลาแล้วว้! ที่ควรเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

จากการได้รับรู้ข้อมูลทุกด้านของการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมแล้ว เด็ก ๆ คงเริ่มเข้าใจ และ เห็นริยังว่าในการเล่นเกมนอนไลน์เปรียบเหมือน “ดาบสองคม” สามารถก่อให้เกิดปัญหาได้หากนำไปใช้ในทางที่ไม่เหมาะสม แต่หากใช้ด้วยความพอดี ย่อมก่อให้เกิดคุณประโยชน์อันดีกับผู้นำไปใช้ ซึ่งในที่นี้เรื่องที่ได้ประยุกต์ใช้ก็คือการเล่นเกมนอนไลน์อย่างเหมาะสม แล้วคนรุ่นใหม่ยุค Thailand 4.0 อย่างพวกน้อง ๆ จะวิธไรทำไม หันมาเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์กันเถอะเพื่อประโยชน์สูงสุดกับตัวเรา

- (1) ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร, ทรงภูมิ เบญญากร, คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์, และ โชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ. 2557. คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง: เรื่อง การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: มีเดียโซน พริ้นติ้ง.





รายละเอียดกิจกรรมที่ 9 “สมาธิในการวิ่งเบา (9)”
“ฉันเจ๋ง ฉันจึงอยากเขียน”

กิจกรรมที่ 9 พัฒนาสุขภาพจิต และเจตคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม (เวลาดำเนินกิจกรรม 2 ชั่วโมง)

แนวคิดที่ใช้ กิจกรรมเพื่อเปลี่ยนสุขภาพจิตโดยสมาธิในการวิ่งเบา เปลี่ยนเจตคติโดยการใช้อารมณ์ขันด้วยการเขียนสารขำขัน

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
กิจกรรมที่ 9 “สมาธิในการวิ่งเบา (9)”	1. เพื่อให้ นักเรียนวิ่ง สมาธิ เพื่อ พัฒนา สุขภาพจิต	1. ให้นักเรียนฝึกการทำสมาธิ และการวิ่งเบาโดยการวิ่งสมาธิ ที่เป็นกรออกกำลังกายโดย การวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ(Jogging) และทำสมาธิ (ขนิกสมาธิ)	60 นาที	ป้ายชื่อ	สังเกตพฤติกรรม จากการฝึกวิ่ง สมาธิ
“ฉันเจ๋ง ฉันจึ้ง อยากเขียน”	2. เพื่อให้ นักเรียน อ่าน สารขำขันเพื่อ ปรับเจตคติต่อ พฤติกรรมกร เล่นเกม ออนไลน์อย่าง เหมาะสม	2. ให้นักเรียนศึกษาใบงานโดย มีวิทยากรช่วยอธิบาย รายละเอียดในใบงาน และให้ นักเรียนปฏิบัติการเขียนสารขำ ขันในหัวข้อที่เตรียมมา 3. วิทยากรแบ่งกลุ่มนักเรียน ออกเป็น 3 กลุ่ม จำนวนเท่า ๆ กัน พร้อมให้นำเสนอกลุ่มละ 10 นาที 4. ให้นักเรียนทำแบบวัดความรู้ ในการรับสารขำขัน	60 นาที	1. ใบงานที่ 7 เขียนสาร ขำขันใน หัวข้อ “ฉันเจ๋ง ฉัน จึ้งอยาก เขียน” 2. แบบวัด ความรู้ใน การรับสาร ขำขัน	1. สังเกตการ นำเสนอหน้าชั้น เรียน 2. คะแนนแบบ วัดความรู้ในการ รับสารขำขัน

ใบงานที่ 7 เขียนสารชักจูงในหัวข้อ “ฉันเจ๋ง ฉันจึงอยากเขียน”

ฉันเจ๋ง ฉันจึงอยากเขียน

1. ถ้าฉันได้รับมอบหมายให้พูดถึงการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม (เล่นเพื่อเสริมทักษะและเล่นอย่างปลอดภัย)ฉันจะพูดหรืออธิบายข้อดีและประโยชน์ของเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมอย่างไร

ประโยคแรก คือ

.....

ประโยคที่ 2 คือ

.....

ประโยคที่ 3 คือ

.....

2. ถ้าฉันมีเพื่อนที่มุ่งแต่การเล่นเกมออนไลน์มากกว่ากิจกรรมอื่น ฉันจะเขียนชักจูงอย่างไรให้เขาเห็นด้วยกับการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

ประโยคแรก คือ

.....

ประโยคที่ 2 คือ

.....

ประโยคที่ 3 คือ

.....

3. ถ้าฉันมีเพื่อนที่มุ่งแต่การเล่นเกมออนไลน์มากกว่ากิจกรรมอื่น ฉันจะเขียนข้อปฏิบัติของการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมอย่างไรที่จะชักจูงเขาให้เห็นด้วยกับข้อปฏิบัติการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม

ข้อปฏิบัติแรก คือ

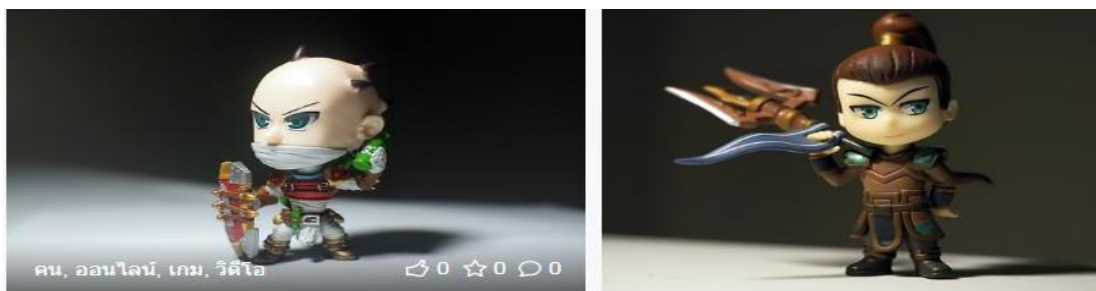
.....

ข้อปฏิบัติที่ 2 คือ

.....

ข้อปฏิบัติที่ 3 คือ

.....



ภาพที่ 1 จาก <https://www.pixabay.com/th/photos/>

แบบวัดความรู้ในการรับสารชักจูง

ให้นักเรียนตอบคำถามโดยเลือก X หน้าคำตอบถูกผิด

1. การเล่นเกมเป็นเวลานานๆจะทำให้ขาดโอกาสในการฝึกทักษะที่จำเป็นต่อชีวิตในด้านอื่น ๆ
ถูกผิด
2. การคิดวิเคราะห์แก้ปัญหาเกิดขึ้นได้เฉพาะกิจกรรมการเล่นเกมที่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น
ถูกผิด
3. การเล่นเกมเป็นเวลานานๆ ทำให้การเข้าสังคมลดลง และอาจทำให้มีความสัมพันธ์ในครอบครัวน้อยลงด้วยเช่นกัน
ถูกผิด
4. การเล่นเกมรุนแรง เช่น เกมที่มีฉากต่อสู้ ใช้อาวุธ มีเลือด และความตาย ไม่สามารถทำให้บุคคลมีความคิดและพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรงโดยไม่รู้ตัว
ถูกผิด
5. การที่บุคคลขาดความเห็นอกเห็นใจคนอื่น และขาดความอยากช่วยเหลือผู้อื่นลดลง ไม่ได้เป็นผลมาจากกระทบทางด้านสังคมและครอบครัวอันเนื่องมาจากการเล่นเกมที่มากเกินไป
ถูกผิด
6. บุคคลไม่ควรเล่นเกมในวันธรรมดาเกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน
ถูกผิด

7. บุคคลควรเล่นเกมช่วง 1 ชั่วโมงก่อนนอน เพราะไม่มีผลรบกวนใด ๆ ต่อการนอนของบุคคลนั้น ๆ

.....ถูก

.....ผิด

8. การเล่นเกมนาน ๆ มีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและบางคนกลายเป็นโรคอ้วน หรือบางคนกลายเป็นโรคขาดสารอาหาร

.....ถูก

.....ผิด

9. การเล่นเกมอย่างมีขอบเขตและเหมาะสม จะทำให้ผลิตเพลิน คลายเครียด และเสริมทักษะการคิดวิเคราะห์แก้ปัญหาได้

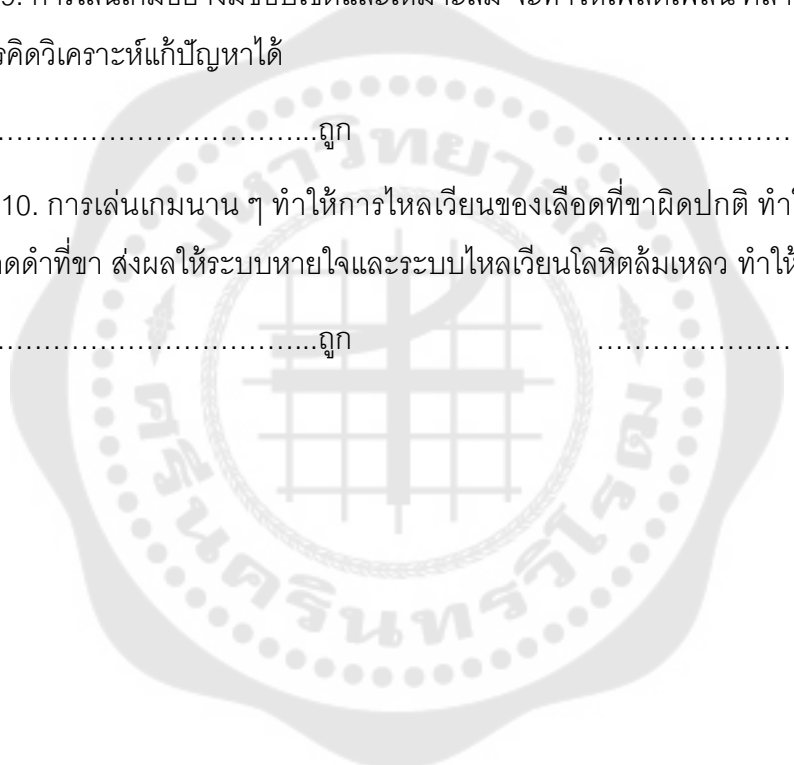
.....ถูก

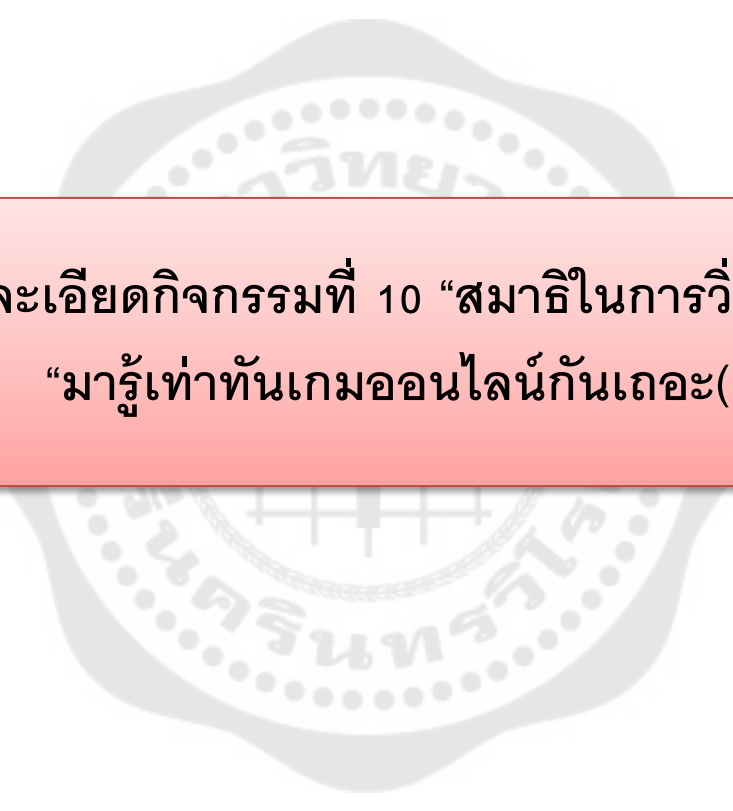
.....ผิด

10. การเล่นเกมนาน ๆ ทำให้การไหลเวียนของเลือดที่ขาผิดปกติ ทำให้ลิ้มเลือดอุดตัน หลอดเลือดดำที่ขา ส่งผลให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตล้มเหลว ทำให้เสียชีวิตได้

.....ถูก

.....ผิด





รายละเอียดกิจกรรมที่ 10 “สมาธิในการวิ่งเบา (10)’
“มารู้เท่าทันเกมออนไลน์กันเถอะ(1) ”

กิจกรรมที่ 10 พัฒนาสุขภาพจิต การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ (เวลาดำเนินกิจกรรม 2 ชั่วโมง)

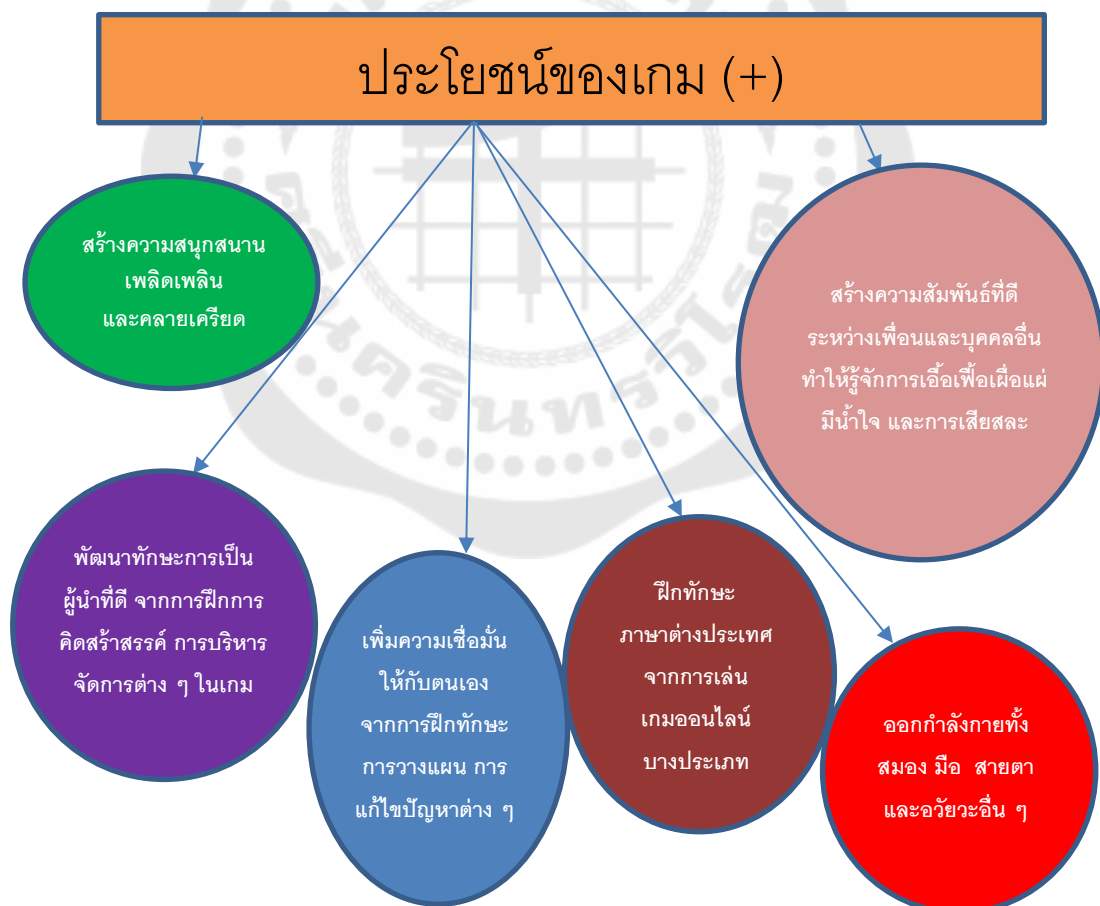
แนวคิดที่ใช้ กิจกรรมเพื่อเปลี่ยนสุขภาพจิตโดยสมาธิในการวิ่งเบา และพัฒนาการรู้เท่าทันเกมออนไลน์

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
กิจกรรมที่ 10 “สมาธิในการวิ่งเบา (10)”	1. เพื่อให้ นักเรียนวิ่งสมาธิ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต	1. ให้นักเรียนฝึกการทำสมาธิและการวิ่งเบาโดยการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะ (Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ)	30 นาที	ป้ายชื่อ	สังเกตพฤติกรรมจากการฝึกวิ่งสมาธิ
“มารู้เท่าทันเกมออนไลน์กันเถอะ (1)”	2. เพื่อให้ นักเรียนสามารถบอกประโยชน์และโทษของการเล่นเกมออนไลน์ได้ รวมถึงสามารถวิเคราะห์และอภิปรายผลกระทบของการเล่นเกมออนไลน์	2. ให้นักเรียนศึกษาใบงานโดยมีวิทยากรช่วยอธิบายรายละเอียดในใบงาน 3. วิทยากรแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม จำนวนเท่า ๆ กัน โดยให้สมาชิก แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมองเขียนประโยชน์และโทษของการเล่นเกมลงในกระดาษภายในเวลา 10 นาทีจากนั้นให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน 3. ให้อาสาสมัคร 3-4 คน ออกมาเล่าถึงเกมที่ตนเองเคยเล่นว่าเป็นเกมอะไร และมีวิธีการเล่นอย่างไร 4. วิทยากรแจกใบความรู้เรื่องประโยชน์และโทษของเกม และกล่าวสรุปตามใบความรู้ 5. วิทยากรแจกแผ่นการ์ดพฤติกรรมกรรมการเล่นเกมให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม 6. ให้นักเรียนแยกแยะพฤติกรรมในแผ่นการ์ดว่าพฤติกรรมแบบใดเข้าข่ายการติดเกม และให้นักเรียนแต่ละคนสำรวจตัวเองว่าตัวเองมีพฤติกรรมติดเกมบ้างหรือไม่	90 นาที	1. ใบงานที่ 8.1 กิจกรรม “ประโยชน์และโทษของเกมออนไลน์” 2. ใบงานที่ 8.2 ความรู้เรื่อง “ประโยชน์และโทษของเกมออนไลน์” 2. ใบงานที่ 8.3 ความรู้เรื่อง “ติดเกมแล้วร้ายยัง” 3. แผ่นการ์ดพฤติกรรมกรรมการเล่นเกม	1. สังเกตการนำเสนอหน้าชั้นเรียน 2. ผลงานที่แต่ละกลุ่มช่วยกันคิด 3. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

ใบงานที่ 8.2 ความรู้เรื่อง “ประโยชน์และโทษของเกมออนไลน์”

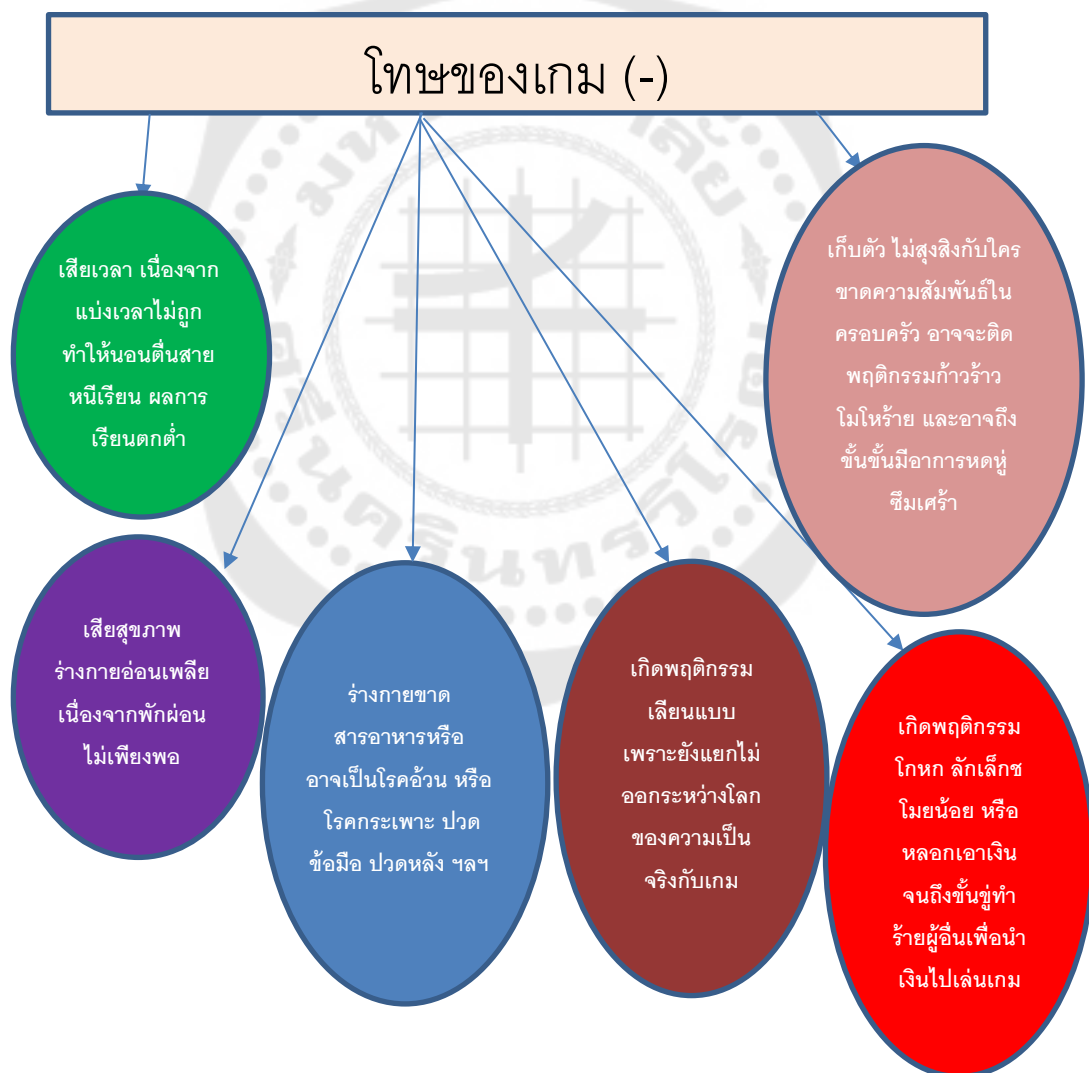


ภาพที่ 1 จาก <https://www.pixabay.com/th/photos/>

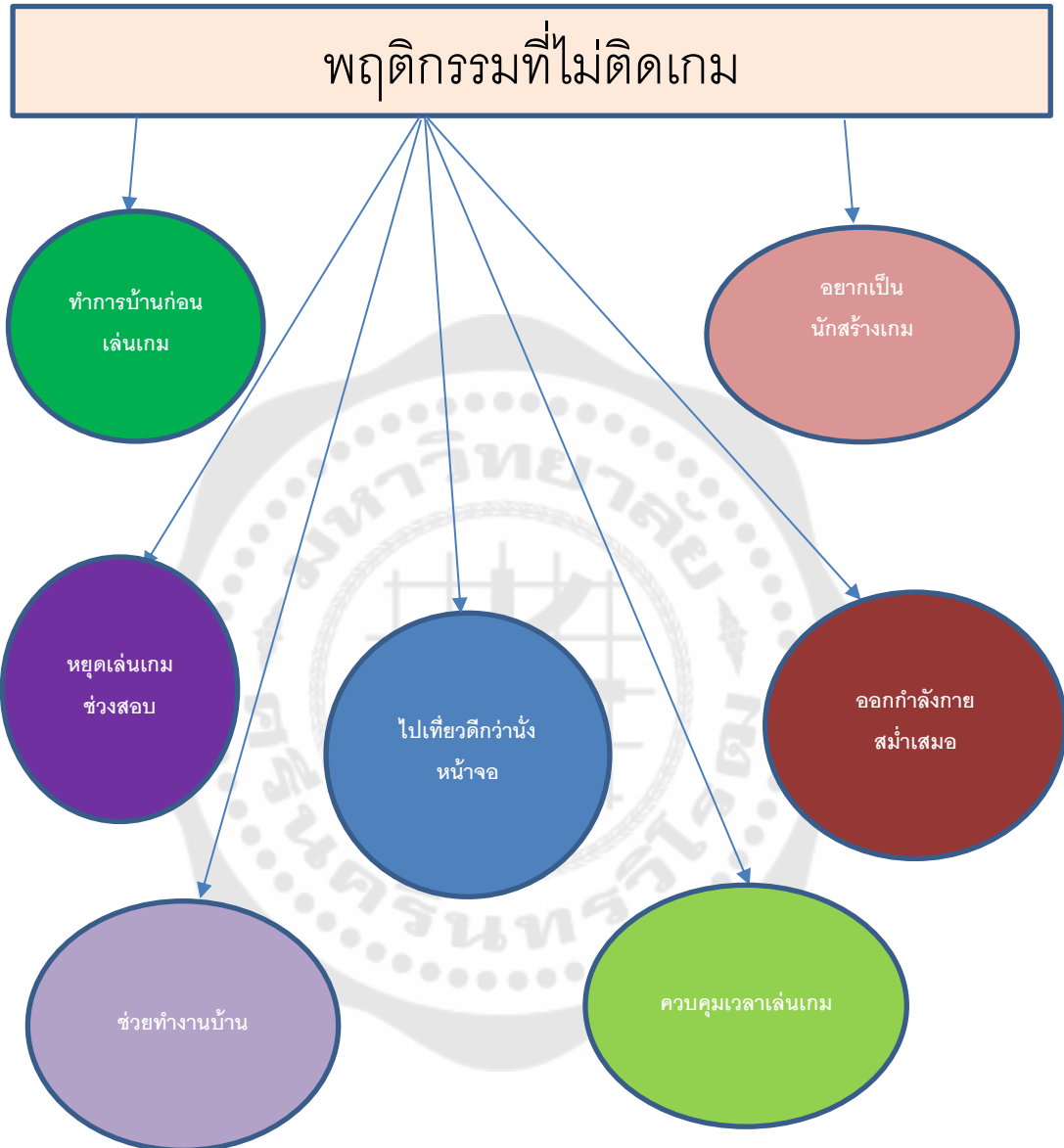


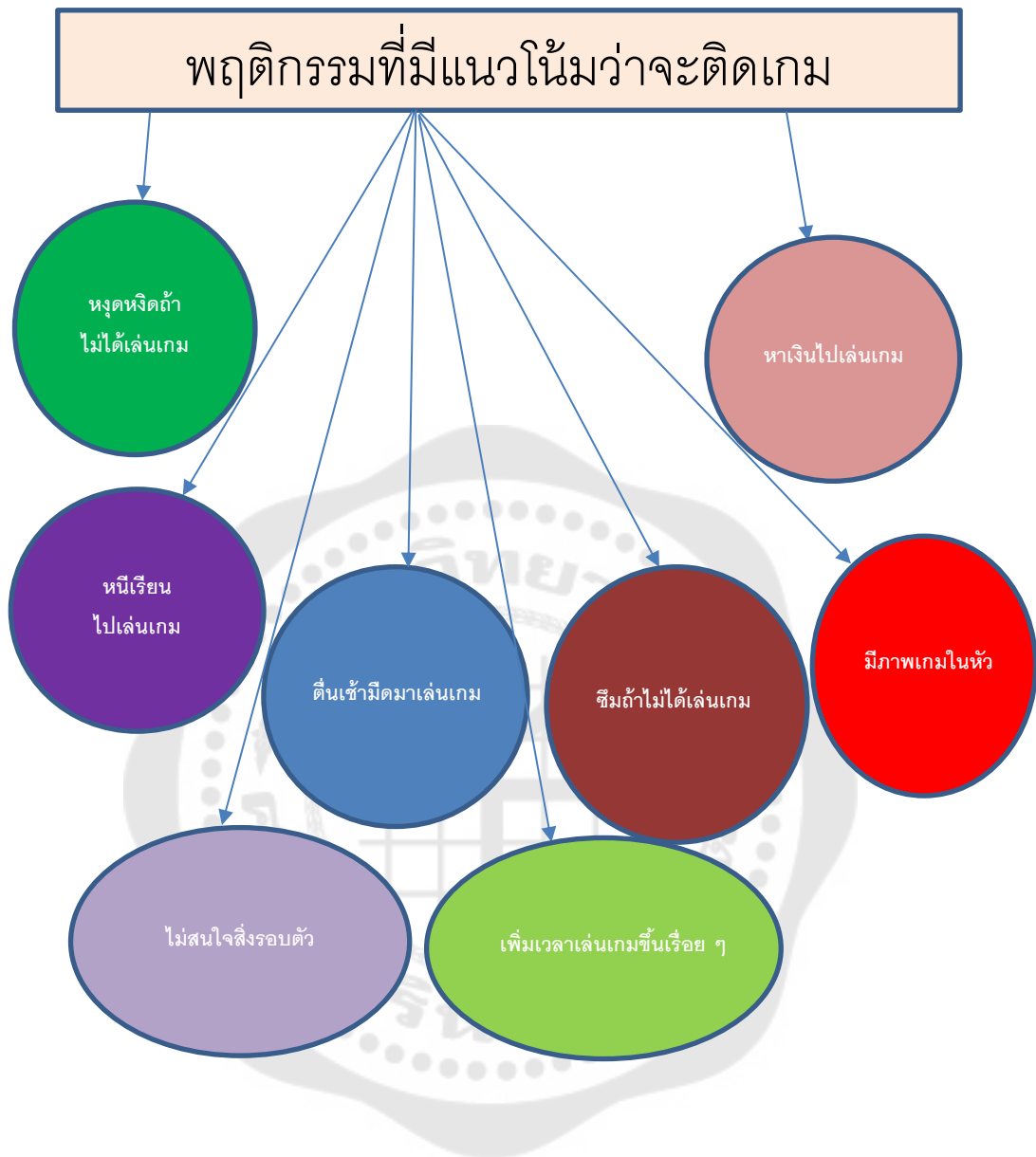


ภาพที่ 2 จาก <https://www.pixabay.com/th/photos/>



ใบงานที่ 8.3 ความรู้เรื่อง “ติดเกมแล้วร้าย”





รายละเอียดกิจกรรมที่ 11 “สมาธิในการวิ่งเบา (11)’
“มารู้เท่าทันเกมออนไลน์กันเถอะ(2) ”

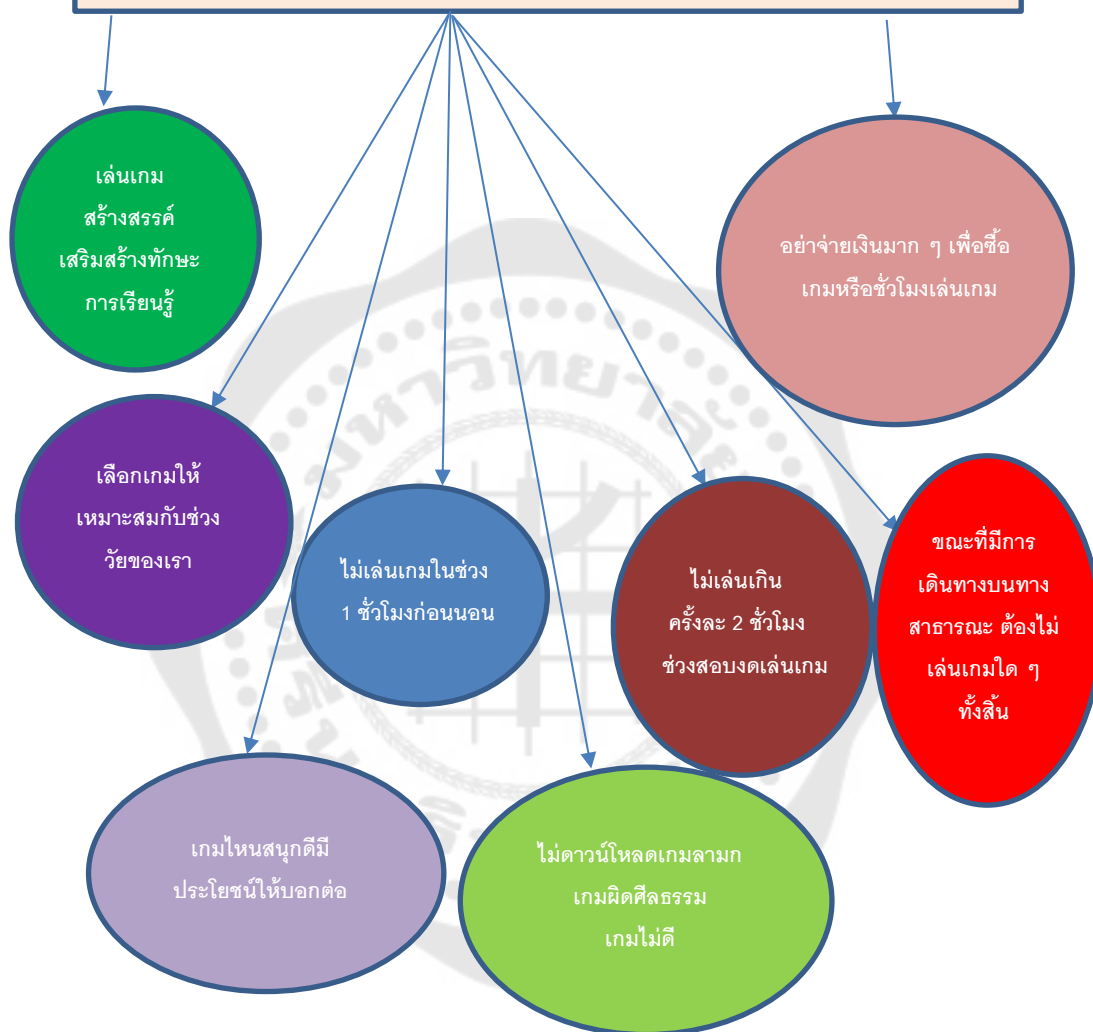
กิจกรรมที่ 11 พัฒนาสุขภาพจิต การรู้เท่าทันเกมออนไลน์ (เวลาดำเนินกิจกรรม 2 ชั่วโมง)

แนวคิดที่ใช้ กิจกรรมเพื่อเปลี่ยนสุขภาพจิตโดยสมาธิในการวิ่งเบา และพัฒนาการรู้เท่าทันเกมออนไลน์

กิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม	เวลา	สื่อ/อุปกรณ์	การประเมินผล
กิจกรรมที่ 11 “สมาธิในการวิ่งเบา (11)”	1. เพื่อให้ นักเรียนวิ่งสมาธิเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต	1. ให้นักเรียนฝึกการทำสมาธิและการวิ่งเบาโดยการวิ่งสมาธิที่เป็น การออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/ วิ่งเหยาะๆ(Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ)	60 นาที	1.ป้ายชื่อ	สังเกต พฤติกรรมจากการฝึกวิ่งสมาธิ
“มารู้เท่าทัน เกมออนไลน์ กันเถอะ (2)”	2. เพื่อให้ นักเรียน สามารถ กำหนดแนวทางการเล่นเกมออนไลน์ อย่างเหมาะสม ได้ สนับสนุน การเลือกรับ และใช้เกมออนไลน์ในทางสร้างสรรค์ และเป็น ประโยชน์ และต่อต้านการ เลือกรับและใช้ เกมออนไลน์ที่ไม่สร้างสรรค์ และเป็นโทษ	1. วิทยากรแบ่งกลุ่มนักเรียน ออกเป็น 3 กลุ่ม 2. วิทยากรแจกแผ่นการ์ดแนวทางการเล่นเกมอย่างเหมาะสม 3. ให้นักเรียนแต่ละคนสำรวจตัวเองว่าตัวเองมีพฤติกรรม แนวทางการเล่นเกมที่เหมาะสมหรือไม่ 4. ให้ผู้เรียนที่มีพฤติกรรมแนวทางการเล่นเกมที่เหมาะสมออกมา ถ่ายทอดประสบการณ์และร่วมกัน หาทางออก 5. วิทยากรแจกกระดาษให้นักเรียน สรุปความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรม ลงในกระดาษ	60 นาที	1. ใบงาน ที่ 8.4 ความรู้ เรื่องแนวทางการเล่นเกมออนไลน์ อย่างเหมาะสม” 2. แผ่น การ์ดแนวทางการเล่นเกม อย่างเหมาะสม 3.กระดาษ	1. ผลงานที่แต่ละกลุ่ม ช่วยกันคิด 2.การมีส่วนร่วม ในการทำกิจกรรม

ใบงานที่ 8.4 ความรู้เรื่อง“แนวทางการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม”

แนวทางการเล่นเกมออนไลน์อย่างถูกต้อง





ตารางแสดงภาพรวมความสัมพันธ์ระหว่าง เป้าหมายของกิจกรรม 11 ครั้งในโปรแกรม

ครั้งที่	เป้าหมายของกิจกรรม	แนวคิดที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	ตัวแปรที่ต้องการเสริมสร้าง
1 “สมาธิในการวิ่งเบา (1)”	1. เพื่อลดสายพฤติกรรมนักเรียนโดยสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่างนักเรียนกับนักเรียน 2. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบแนวทางการทำสมาธิในการวิ่งเบา	1. แนวคิดการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะๆ(Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ)	1. สุขภาพจิต
2 “สมาธิในการวิ่งเบา(2)”	1. เพื่อลดสายพฤติกรรมนักเรียนโดยสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่างนักเรียนกับนักเรียน 2. เพื่อสร้างและเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจ การทำสมาธิในการวิ่งเบา 3. เพื่อฝึกนักเรียนให้ทำสมาธิในการวิ่งเบาได้อย่างถูกต้อง	1. แนวคิดการวิ่งสมาธิที่เป็นการออกกำลังกายโดยการวิ่งเบา/วิ่งเหยาะๆ(Jogging) และทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ)	1. สุขภาพจิต

ครั้งที่	เป้าหมายของกิจกรรม	แนวคิดที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	ตัวแปรที่ต้องการเสริมสร้าง
3-8 การวิ่งเบา(3-8) 2. “การเล่น เกมออนไลน์ของ วัยรุ่นยุค Thailand 4.0 (3-8)”	1. เพื่อให้ให้นักเรียนทำการ วิ่งเบาและ การทำสมาธิ ได้อย่างถูกต้อง 2. เพื่อให้ให้นักเรียนมี สุขภาพจิตที่ดี 3. เพื่อให้ให้นักเรียน อ่าน สารชักจูงเพื่อให้ปรับเจต คติต่อพฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์อย่าง เหมาะสม	1. แนวคิดการวิ่งสมาธิที่เป็น การออกกำลังกายโดยการวิ่ง เบา/วิ่งเหยาะ(Jogging) และ ทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) 2. แนวคิดการใช้สารชักจูงโดย การอ่านสารชักจูง	1. สุขภาพจิต 2. เจตคติต่อ พฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์ อย่างเหมาะสม
9 การวิ่งเบา(9) 2. “ฉันแจ่ม ฉัน จึงอยากเขียน” (9)	1. เพื่อให้ให้นักเรียนทำการ วิ่งเบาและ การทำสมาธิ ได้อย่างถูกต้อง 2. เพื่อให้ให้นักเรียนมี สุขภาพจิตที่ดี 3. เพื่อให้ให้นักเรียน เขียน สารชักจูงเพื่อให้ปรับเจต คติต่อพฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์อย่าง เหมาะสม	1. แนวคิดการวิ่งสมาธิที่เป็น การออกกำลังกายโดยการวิ่ง เบา/วิ่งเหยาะ(Jogging) และ ทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ) 2. แนวคิดการใช้สารชักจูงโดย การเขียนสารชักจูง	1. สุขภาพจิต 2. เจตคติต่อ พฤติกรรมการเล่น เกมออนไลน์ อย่างเหมาะสม

ครั้งที่	เป้าหมายของกิจกรรม	แนวคิดที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	ตัวแปรที่ต้องการเสริมสร้าง
10 – 11	1. เพื่อให้ให้นักเรียนทำการสมาธิในการวิ่ง เบาและ การทำสมาธิได้อย่างถูกต้อง	1. แนวคิดการวิ่งสมาธิที่เป็น การออกกำลังกายโดยการวิ่ง เบา/วิ่งเหยาะ(Jogging) และ ทำสมาธิ (ขณิกสมาธิ)	1. สุขภาพจิต 2. การรู้เท่าทัน เกมออนไลน์
2. “มา รู้เท่าทันเกม ออนไลน์กัน เกอะ (1) ”(10)	2. เพื่อให้ให้นักเรียนมี สุขภาพจิตที่ดี	2. แนวคิดที่ใช้เทคนิคการ ระดมสมองของกลุ่มย่อยซึ่ง เป็นการเรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม	
3. “มารู้เท่า ทันเกมออนไลน์ กันเกอะ (2)”(11)	3. เพื่อให้ให้นักเรียนมีการ รู้เท่าทันเกมออนไลน์	ช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ เพื่อเป็นแนวทางการจัด กิจกรรมการรู้ เท่าทันเกมออนไลน์ และกรณีศึกษาที่สามารถ สร้างทักษะการคิดวิเคราะห์ และสามารถพัฒนาทักษะการ รู้เท่าทันเกมออนไลน์ได้	



ภาคผนวก ง

เอกสารชี้แจงอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยและหนังสือให้ความยินยอม
เข้าร่วมในโครงการวิจัยสำหรับผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัยที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี

เอกสารชี้แจงอาสาสมัครผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Participant Information Sheet)

ด้วยข้าพเจ้า...ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธันยวรินทร์ เลี่ยนอย่าง...หัวหน้าโครงการวิจัย เรื่อง “ปัจจัยเชิงสาเหตุและผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” ซึ่งจะทำให้การศึกษาในโรงเรียนสังกัดสังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งเป็นโรงเรียนในสังกัดรัฐบาล เขตกรุงเทพมหานคร (เขตการศึกษา 1, 2) และเขตปริมณฑล (เขตการศึกษา 3, 4 และ 6) จำนวน 8 โรงเรียน โดยโครงการวิจัยในครั้งนี้ จัดทำขึ้นเพื่อวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุทางจิตสังคมของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ และใช้เป็นแนวทางในการทำชุดฝึกอบรมเพื่อการเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นในระยะต่อไป โดยประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับคือ จะทำให้ทราบโครงสร้างเชิงเหตุและผล ว่าตัวแปรเชิงสาเหตุตัวใดที่มีอิทธิพลสูงต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถนำตัวแปรที่มีอิทธิพลสูง มาใช้เพื่อเป็นตัวแปรปฏิสัมพันธ์ร่วมเพื่อนำมาใช้ในโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมและเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมมากขึ้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ทั้งนี้ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยนี้เพราะท่านเป็นนักเรียนที่เป็นตัวแทนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในการให้ข้อมูลปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม โดยนักเรียนร่วมให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่องานวิจัย ในการนี้ผู้วิจัยมีความจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเพื่อให้นักเรียนตอบตามความเป็นจริงในสิ่งที่ตนเองรู้สึก ซึ่งจะใช้เวลาในการตอบประมาณ 30 นาที และผู้วิจัยจะขอรับแบบสอบถามคืนโดยไปเก็บด้วยตนเอง สำหรับข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของนักเรียนจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาแบบฝึกที่เป็นโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสม ซึ่งจะสามารถนำไปใช้กับตัวท่าน และคนอื่น ๆ ในโรงเรียนอื่น ๆ ได้เช่นกัน

แบบสอบถามที่นักเรียนจะตอบ เป็นเครื่องมือที่ผ่านการทดสอบโดยผู้เชี่ยวชาญแล้ว และการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้จะไม่มีความเสี่ยงใด ๆ ต่อตัวนักเรียน และเนื่องจากแบบสอบถามประกอบด้วยคำถามหลายส่วน จึงขอความกรุณาให้ท่านพิจารณาตอบตามความรู้สึกของท่าน

ให้มากที่สุด โดยข้อมูลและคำตอบทั้งหมดจะถูกปกปิดเป็นความลับ และผลการศึกษานำเสนอแต่เฉพาะในภาพรวมของข้อมูลเท่านั้น นักเรียนมีสิทธิ์ที่จะถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้ทุกเมื่อ โดยไม่มีผลกระทบต่อการเรียนในโรงเรียน

ในกรณีที่มีข้อสงสัยเกี่ยวข้องกับกรวิจัย นักเรียนสามารถติดต่อหัวหน้าโครงการได้โดยตรงทั้งในและนอกเวลาราชการ โดยสอบถามได้ที่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ถิ่นยวนันธุ์ เลียนอย่าง 333/143 หมู่บ้านบุษกร-รติยา ซอย 7-8 ถนนบางกรวย-ไทรน้อย ต.บางบัวทอง อ.บางบัวทอง จ.นนทบุรี 11110 หรือ โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ 085-965-5611

หากนักเรียนได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยนี้ นักเรียนสามารถแจ้งหรือร้องเรียนต่อประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน ทราบได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สถาบันยุทธศาสตร์ อาคาร ศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี ชั้น 20 โทร 649-5000 ต่อ 11015-11018 โทรสาร: (02) 259-1822

**หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย
สำหรับผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัยที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี**

วันที่

ข้าพเจ้า.....อายุ.....ปี อยู่บ้านเลขที่.....

ถนน.....หมู่ที่.....แขวง/ตำบล.....

เขต/อำเภอ.....จังหวัด.....

โทรศัพท์.....

เป็นผู้มีอำนาจกระทำการแทนผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัยคือ เด็กชาย/เด็กหญิง

เลขที่..... ชั้นมัธยมศึกษาปีที่

โดยมีความเกี่ยวข้องเป็น

ขอทำหนังสือนี้ให้ไว้ต่อหัวหน้าโครงการวิจัยเพื่อเป็นหลักฐานแสดงว่า

ข้อ 1. ข้าพเจ้าได้รับทราบโครงการวิจัยของ...ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทัศนวรรณัฐ เลียนอย่าง.....เรื่อง..
ปัจจัยเชิงสาเหตุและผลของโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อ 2. ข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ด้วยความสมัครใจ โดยมีได้มีการบังคับขู่เข็ญหลอกลวง
แต่ประการใด และจะให้ความร่วมมือในการวิจัยทุกประการ

ข้อ 3. ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะ
ได้รับจากการวิจัยโดยละเอียด โดยได้อ่านข้อความที่มีรายละเอียดอยู่ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วม
โครงการวิจัยโดยตลอด อีกทั้งยังได้รับคำอธิบายและตอบข้อสงสัยจากหัวหน้าโครงการวิจัยเป็นที่
เรียบร้อยแล้ว

ข้อ 4. ข้าพเจ้าได้รับการรับรองจากผู้วิจัยว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ จะเปิดเผย
เฉพาะผลสรุปการวิจัยเท่านั้น

ข้อ 5. ข้าพเจ้าได้รับทราบแล้วว่าข้าพเจ้ามีสิทธิ์จะบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัยนี้ และการบอกเลิกการ
ร่วมโครงการวิจัยจะไม่มีผลกระทบต่อการเรียนในโรงเรียนของข้าพเจ้า

ข้อ 6. หากข้าพเจ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการวิจัย หรือหากเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากการวิจัย สามารถติดต่อกับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภัณฑวรรณฐ์ เลียนอย่าง 333/143 หมู่บ้านบุษกร-รติยา ซอย 7-8 ถนนบางกรวย-ไทรน้อย ต.บางบัวทอง อ.บางบัวทอง จ.นนทบุรี ทั้งในและนอกเวลาราชการ หรือ โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ 085-965-5611

ข้อ 7. หากข้าพเจ้า ได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าจะสามารถติดต่อกับประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับการพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์หรือผู้แทน ได้ที่สถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทรศัพท์ 02-649-5000 ต่อ 11015-11018

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจข้อความตามหนังสือนี้โดยตลอดแล้ว เห็นว่าถูกต้องตามเจตนาของข้าพเจ้า จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญพร้อมกับหัวหน้าโครงการวิจัยและต่อหน้าพยาน

ลงชื่อ ลงชื่อ
 (.....) (.....)
 ผู้มีอำนาจกระทำการแทนผู้ยินยอมตน หัวหน้าโครงการวิจัย
 ลงชื่อ พยาน
 (.....)

ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัย อ่านหนังสือไม่ออก ผู้ที่อ่านข้อความทั้งหมดแทนผู้เข้าร่วมการวิจัยคือ

.....
 จึงได้

ลงลายมือชื่อไว้เป็นพยาน

ลงชื่อ พยาน
 (.....)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ธัญวณันธุ์ เดียนอย่าง
วัน เดือน ปี เกิด	23 กรกฎาคม 2506
สถานที่เกิด	จังหวัดลำปาง
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2528 วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาคณิตศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2532 สถิติศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสถิติ จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

