

การศึกษาสาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

ปริญญานิพนธ์

ของ

จิรพรรณ มาทวี่

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2548

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การศึกษาสาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

บทคัดย่อ
ของ
จิรวรรณ มาทวิ

10 ส.ค. 2548

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2548

จิรวรรณ มาทวิ. (2548). การศึกษาสาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาสาเหตุ และผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์วันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป จำนวน 108 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการใช้การควบคุมตนเองเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์วันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป จำนวน 8 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ และโปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความถี่ และการทดสอบค่า t (t-test for dependent samples)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง
2. สาเหตุของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ส่วนใหญ่พบว่า มีสาเหตุเนื่องมาจากเนื้อหาของเกมคอมพิวเตอร์ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และชวนให้ติดตาม
3. ผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ส่วนใหญ่ พบว่า
 - 3.1 ผลดีของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ได้แก่ ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และได้ผ่อนคลาย
 - 3.2 ผลเสียของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ได้แก่ มีผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต
4. แนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ที่ดีที่สุด ได้แก่ การบริหารเวลาในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์
5. ก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง นักเรียนมีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์แตกต่างกัน โดยมีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

A STUDY OF CAUSES AND CONSEQUENCES OF COMPUTER GAME ADDICTION
BEHAVIOR AND STRATEGIES IN DECREASING
COMPUTER GAME ADDICTION BEHAVIOR

AN ABSTRACT
BY
JEERAWAN MATAWEE

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University
May 2005

Jeerawan Matawee. (2005). *A Study of Causes and Consequences of Computer Game Addiction Behavior and Strategies in Decreasing Computer Game Addiction Behavior*. Master thesis, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assist. Prof. Dr. Nanthana Wong-In, Prof. Dr. Pongpan Kirdpitak.

The purposes of this research were to study causes and consequences of computer game addiction behavior and strategies in decreasing computer game addiction behavior of Mathayom Suksa III students of Dusitaram Secondary School in Bangkok. The population of the causes and consequences of computer game addiction behavior and strategies in decreasing computer game addiction behavior study were 108 Mathayom Suksa III students of Dusitaram Secondary School in Bangkok in the academic year 2004 and also played computer game more than 3 hours a day. The subjects of the study of strategy in decreasing computer game addiction behavior through self-control were 8 students randomly selected from the population. The research instruments were a questionnaire of computer game addiction behavior, causes, consequences and strategies in decreasing computer game addiction behavior, an assessment of computer game addiction behavior and the self-control program for decreasing computer game addiction behavior. Mean, standard deviation, frequency and t-test for dependent samples were used to analyze the data.

The results of the study were as follows :

1. The 108 Mathayom Suksa III students' computer game addiction behavior were average.
2. The attraction of the content of the computer game was the main cause of computer game addiction behavior of the Mathayom Suksa III students.
3. The main responses of the consequences of the computer game addiction behavior of Mathayom Suksa III students were :
 - 3.1 Advantages of the consequences of the computer game addiction behavior were enjoyment and relaxation.
 - 3.2 Disadvantages of the consequences of the computer game addiction behavior were unhealthy physical and mental status.
4. The students' time-management in computer game playing was the best strategy in computer game addiction behavior reduction.

5. Statistically significant differences in computer game addiction behavior of the students existed before and after participated in the self-control program at .01 level.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

การศึกษาสาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

ของ
จิรพรรณ มาทวี

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

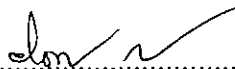


..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)
วันที่ ๒๐ เดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

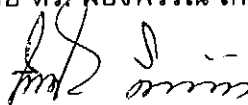
คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



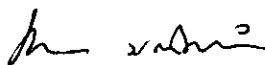
..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์)



..... กรรมการ
(ศาสตราจารย์ ดร. มิ่งพรรณ เกิดพิทักษ์)



..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ไพศาล อ้นประเสริฐ)



..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ และศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง และดร. พิจารณ์ เจริญศรี ที่กรุณาให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ไพศาล อ้นประเสริฐ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ ที่กรุณาเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ต่างๆ ตลอดจนความรัก ความเมตตาแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์สมศักดิ์ โคกทอง ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม อาจารย์สุรพล มัลย์รัตน์ หัวหน้ากลุ่มงานฝ่ายกิจการนักเรียน นายสืบสวัสดิ์ สุขชนโชติอุดม เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจการนักเรียน ที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ดำเนินการทดลองใช้เครื่องมือวิจัย และดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคการเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ และน้องๆ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกคน ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ และให้กำลังใจผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และสมาชิกในครอบครัวของผู้วิจัยทุกท่าน ที่ให้ความรัก ความห่วงใย กำลังใจ และการสนับสนุนแก่ผู้วิจัยในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้เสร็จสมบูรณ์ขอขอบคุณนางปราณี ภักดีพิพัฒน์ ที่ให้ความช่วยเหลือ และให้กำลังใจผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา และขอขอบคุณนายจิรเวท พูนวุฒิกุล ที่คอยให้คำแนะนำ ให้ความห่วงใย และให้กำลังใจที่ดีแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด

คุณค่าและประโยชน์ใดๆ ที่ผู้อ่านได้รับจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นคุณความดีของบิดา มารดา คณาจารย์ ตลอดทั้งผู้มีพระคุณของผู้วิจัยทุกท่าน

จิรวรรณ มาทวิ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย
จาก
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	4
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
สมมติฐานในการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเกมคอมพิวเตอร์.....	8
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเกมคอมพิวเตอร์.....	8
ความหมายของเกมคอมพิวเตอร์.....	8
องค์ประกอบของเกมคอมพิวเตอร์.....	8
ความหมายของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์.....	9
สาเหตุของการติดเกมคอมพิวเตอร์.....	10
ผลของการติดเกมคอมพิวเตอร์.....	10
แนวทางควบคุมแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์.....	12
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเกมคอมพิวเตอร์.....	13
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	13
งานวิจัยในประเทศ.....	14
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง.....	16
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง.....	16
ความหมายของการควบคุมตนเอง.....	16
กลวิธีในการควบคุมตนเอง.....	18
ขั้นตอนในการควบคุมตนเอง.....	20

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
ข้อดีและข้อพิจารณาในการควบคุมตนเอง.....	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง.....	22
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	22
งานวิจัยในประเทศ.....	23
3	
วิธีดำเนินการวิจัย.....	25
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	25
การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ.....	25
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	33
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
4	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
การเสนอผลการวิจัย.....	34
ผลการวิจัย.....	35
5	
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	51
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการวิจัย.....	51
สรุปผลการวิจัย.....	53
อภิปรายผล.....	54
ข้อเสนอแนะ.....	57
บรรณานุกรม.....	59

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก.....	65
ภาคผนวก ก.....	66
ภาคผนวก ข.....	91
ภาคผนวก ค.....	94
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	100

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร.....	35
2 ความถี่ของสาเหตุของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร.....	37
3 ความถี่ของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ในระยะเส้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน.....	45
4 เปรียบเทียบพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง.....	50
5 คำอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์.....	92
6 การเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง.....	93

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ภาพแสดงระยะต่างๆ ของการทดลอง.....	31
2 เส้นภาพแสดงอัตราการเปลี่ยนแปลงความถี่ของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน.....	46

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

เกมคอมพิวเตอร์กำลังเข้ามามีบทบาทและกำลังได้รับความนิยมอย่างมากจากเด็กและเยาวชนไทย ดังจะเห็นได้จากจำนวนตัวเลขผู้ใช้อินเทอร์เน็ตของศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติหรือเนคเทค ระบุว่าปี 2544 มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตประมาณ 3.5 ล้านคน สิ้นปี 2545 มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตประมาณ 4.8 ล้านคน และผู้ใช้อินเทอร์เน็ตส่วนใหญ่ใช้เพื่อเล่นเกมคอมพิวเตอร์ (ปฐมาภรณ์ อิงคสิทธิ์. 2546 : 8)

การเล่นเกมคอมพิวเตอร์มีประโยชน์ต่อเด็กในแง่ของความบันเทิง เกมคอมพิวเตอร์บางเกมให้ความรู้ฝึกทักษะการคิด การวางแผน (วงหทัย ดันชีวะวงศ์. 2546 : 79) ฝึกการตัดสินใจ แก้ไขสถานการณ์ (ยง ภูววรรณ. 2543 : 5) ฝึกการควบคุมประสาทตา ประสาทหู ประสาทมือ เสริมสร้างทักษะทางสมอง (ปัญญา เปรมปรีดิ์. 2535 : 138) และเป็นวิธีที่เด็กใช้แก้ปัญหาเวลาเมื่อมีเรื่องคับข้องใจ (ความรุนแรงในเด็กแก้ได้ทีละรอบคอบ. 2547 : ออนไลน์) เกมคอมพิวเตอร์บางเกมเป็นต้นว่า เกมต่อสู้ เกมที่มีเนื้อหารุนแรงทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว (Bartholow ; & Anderson. 2002 : Online) มีบุคลิกต่อต้านสังคมและเพื่อนฝูง มองโลกในแง่ร้าย (วิดีโอเกม เกมคอมพิวเตอร์ มิตรหรือศัตรู. 2545 : ออนไลน์)

เด็กสมัยนี้เป็นพวกวัตถุนิยม เห็นความรักและเกมเป็นที่พึง ("จัดระเบียบ" ร้านอินเทอร์เน็ต ห้ามเด็กเล่นเกมออนไลน์หลัง 4ทุ่ม. 2546 : ออนไลน์) เด็กจะมุงม้นอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ เล่นเกมวันละ 3 ชั่วโมง ติดต่อกัน 15 สัปดาห์ ("เกมออนไลน์พิษเท่ากับยาเสพติด ติดมากจนลืมพ่อแม่ญาติพี่น้อง". 2547 : 7) ไม่พูดจากับใคร ไม่สนใจกิจกรรมอื่นหรือบุคคลรอบข้าง (ปฐมาภรณ์ อิงคสิทธิ์. 2546 : 8) ซุกอยู่กับคอมพิวเตอร์จนตึกตื่น นอนดึก ตื่นสาย ไม่สนใจการเรียน ทำท่าไม่พอใจเมื่อพ่อแม่ให้หยุดพักหรือหยุดเล่น (สุปรียา ดันสกุล. 2545 : 68) แม้เลิกเล่นแล้วจิตใจก็ยังว้าวุ่นอยู่กับเกม บางครั้งถึงกับเอามาใช้ในชีวิตจริง (วิดีโอเกม เกมคอมพิวเตอร์ มิตรหรือศัตรู. 2545 : ออนไลน์) พฤติกรรมเหล่านี้เข้าข่ายติดเกม

พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ไม่เพียงเป็นปัญหาระดับประเทศเท่านั้น แต่เป็นปัญหาระดับโลก ประเทศญี่ปุ่นเกือบทุกครอบครัวต่างมีเครื่องเล่นเกมอยู่ในบ้านและจะเล่นเกมเวลาที่อยู่กันพร้อมหน้า ความกลัวอันตรายจากการเล่นเกมก็เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทั้งนี้เพราะมีการออกข่าวผลการวิจัยของศาสตราจารย์ริยวตะ คาวาชิมา ว่าการเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นประจำอาจทำให้เด็กสูญเสียการพัฒนาทางสมองจนโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมองทำงานไม่สมบูรณ์ (องศา ร้อย. 2545 : 77 ; อ้างอิงจาก Ryuta Kawashima. 2002) ภาพของเด็กนักเรียนในสหรัฐอเมริกาใช้อาวุธสงครามยิงเพื่อนนักเรียนด้วยกัน ทำให้เกิดการวิพากษ์วิจารณ์กันมากมายว่า ความก้าวร้าวของเด็กที่ก่อเหตุนั้นมาจากภาพความรุนแรงในบทภาพยนตร์ โทรทัศน์ ในอินเทอร์เน็ตและเกมคอมพิวเตอร์ (สุธรรม นันทมวงคลชัย.

2545 : 223) ข้าราชการชายลิม วัย 12 ขวบ ชาวเกาหลีใต้ หนีออกจากบ้านหลังจากขโมยเงินพ่อแม่ เป็นจำนวนกว่า 6 แสนบาทเพื่อนำไปเล่นเกมออนไลน์ชื่อดัง และถูกเจ้าหน้าที่ตำรวจจับได้ในกรุงโซลขณะพยายามจ่ายเช็คจำนวน 1 หมื่นบาทจากสมุดเช็คของพ่อผ่านธนาคาร เพื่อเป็นค่าแลกเปลี่ยนไอเท็มที่ซื้อจากผู้เล่นเกมคนอื่น หลังถูกจับสารภาพว่า ติดเกมอย่างหนักจนตัดสินใจกระทำการดังกล่าวลงไป (เด็กเกาหลีติดเกม รัฐเตรียมมาตรการล่อลวง. 2547 : ออนไลน์) ในประเทศไทยมีนักวิชาการหลายท่านมองว่า เกมคอมพิวเตอร์มอมเมาเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะเยาวชนบางคนที่ไม่รู้จักรักความพอดีในการเล่นจะส่งผลกระทบต่อการศึกษา (“จัดระเบียบ” ร้านอินเทอร์เน็ต ห้ามเด็กเล่นเกมออนไลน์หลัง 4ทุ่ม. 2546 : ออนไลน์) เด็กใช้เวลากับการเล่นเกมมากเท่าใด ความใส่ใจในบ้าน เกรตการเรียนก็จะลดน้อยลง (วิดีโอเกม เกมคอมพิวเตอร์ มิตรหรือศัตรู. 2545 : ออนไลน์) และเด็กที่ติดเกมคอมพิวเตอร์มากๆ จะละทิ้งพ่อแม่พี่น้อง ไม่ค่อยสนใจให้เวลากับครอบครัว (อมรวิรัช นาคทรพ. สัมภาษณ์, 2546) และการนั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์นานๆ จะทำให้ปวดหลัง ปวดศีรษะ ปวดคอ ตาแดง ตาแห้ง เคืองตา (สุธรรม นันทมงคลชัย. 2545 : 223) เด็กที่ติดเกมหลายคนจะมีอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่ายและก้าวร้าวมากขึ้น (ทำอย่างไรเมื่อลูกติดเกม?. 2546 : ออนไลน์)

จากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ฝ่ายกิจการนักเรียน โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตารามเกี่ยวกับพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนได้ข้อมูลว่า พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนเป็นปัญหาที่พบมาก โดยพฤติกรรมดังกล่าวได้แก่ นักเรียนใจจดจ่อและมุ่งมั่นอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ เล่นจริงจังต่อเนื่องไม่หยุดพัก ไม่พูดจากับเพื่อนหรือบุคคลรอบข้าง ทำท่าไม่พอใจเมื่อมีคนบอกให้หยุดเล่นขาดเรียน ไม่สนใจการเรียนและผลการเรียนลดลง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์มากที่สุด โดยส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง

จากการสัมภาษณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตารามได้ข้อมูลว่า นักเรียนใช้เวลาในการเล่นเกมนานวันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป ส่วนใหญ่จะเล่นเกมที่ร้าน API ซึ่งเป็นร้านเกมที่อยู่ด้านหลังของห้างพาด้า สาเหตุที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์เพราะรู้สึกเซ็ง ไม่มีอะไรทำ เล่นสนุกๆคลายเครียดและอยากพบเพื่อนซึ่งสอดคล้องกับที่กริฟฟิธส์และฮันท์ (วินัส อุดมประเสริฐกุล ; และคนอื่นๆ. 2545:156 ; อ้างอิงจาก Griffiths ; & Hunt. 1998) กล่าวว่า เหตุผลที่เริ่มเล่นเกมครั้งแรกคือ ไม่มีอะไรจะทำ อยากพบเพื่อน และเล่นเพื่อความสนุกคลายเครียด (คลังเร็กนารีอ็อก 2 โจ้ชิงทอง เอาเงินเล่นเกม. 2547 : ออนไลน์) เกมคอมพิวเตอร์ทำลายความสามารถเล่นแล้วรู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลินเล่นแล้วไม่อยากจะเลิกไปไหนเพราะรู้สึกว่ามีอีกนิดหนึ่งก็จะเล่นชนะแล้ว ถ้าเล่นแพ้ก็อยากเล่นใหม่เพราะต้องการเอาชนะ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลที่ว่าสาเหตุที่ทำให้เด็กติดเกมเพราะเกมสามารถตอบสนองความท้าทายและต้องการเอาชนะ (สิ่งมีชีวิตเด็กยุคใหม่เลิกติดยา ‘มามี’ ติดเกม. 2547 : ออนไลน์) และเนื้อหาของเกมเข้าถึงความต้องการสามัญของมนุษย์ ให้ความสนุกสนาน ชวนติดตาม (ทำอย่างไร เมื่อลูกติดเกม?. 2546 : ออนไลน์)

ในทางจิตวิทยาการปลูกฝังพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นอาจจะกระทำได้หลายวิธี สำหรับวิธีที่เป็นระบบและสามารถนำมาใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification) ซึ่งวิธีการของการปรับพฤติกรรมส่วนใหญ่มาจาก ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขการกระทำ (Operant Conditioning) ของบี เอฟ สกินเนอร์ (B.F. Skinner) โดยโปรแกรมการปรับพฤติกรรมนี้จะมุ่งเน้นถึงการปฏิบัติในสภาพการณ์จริง ซึ่งนำไปประยุกต์ใช้ได้ทุกสภาพการณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถาบันการศึกษาได้มีการนำวิธีการนี้ไปใช้ปรับพฤติกรรมของผู้เรียนตั้งแต่การศึกษาระดับอนุบาลจนถึงอุดมศึกษา (โสภิตา ลีวัฒนาพันธ์. 2538 : 1-2 ; อ้างอิงจาก O'Leary ;& Dubey. 1976 : 473-475) การปรับพฤติกรรมสามารถทำได้โดยวิธีการควบคุมพฤติกรรมภายนอก (External Control) ครู นักจิตวิทยา หรือผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย กำหนดเงื่อนไขผลกรรม ทำการสังเกต บันทึก และประเมินพฤติกรรมที่เกิดขึ้น และเป็นผู้ให้แรงเสริมหรือลงโทษพฤติกรรมที่เกิดขึ้น (Kazdin. 1975 : 189) นอกจากวิธีควบคุมภายนอกแล้ว การปรับพฤติกรรมสามารถทำได้อีกวิธีหนึ่ง คือ การควบคุมตนเอง (Self-Control) ซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่งหรือหลายวิธีรวมกันเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลจากพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยบุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย กระบวนการที่จะนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมาย และการควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคล อันมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเอง (รจนา กาแก้ว. 2541 : 3 ; อ้างอิงจาก Comier ;& Comier. 1979 : 476)

นอกจากการควบคุมตนเองสามารถเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ ยังพบว่า บุคคลที่เคยฝึกกระบวนการควบคุมตนเองแล้ว แม้ระยะเวลาผ่านไปบุคคลนั้นก็ยังคงแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์เหมือนในช่วงทดลองได้ ดังเช่นการศึกษาของภรณ์ อินทสร (2526 : 74) ที่ได้ใช้วิธีการควบคุมตนเองปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมตั้งใจเรียนสูงขึ้นทั้งในระยะทดลองและระยะติดตามผล เช่นเดียวกับการศึกษาของอรนงค์ วิทยานิพนธ์ (2533 : 48) พบว่า วิธีการควบคุมตนเองสามารถลดพฤติกรรมก่อกวนในห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาแล้ว ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาสาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ด้วยวิธีการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาสาเหตุ และผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร

2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงสาเหตุ และผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร ว่าเป็นอย่างไร และจะทำให้ทราบว่าเมื่อนักเรียนได้ปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเองแล้วมีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ลดลงหรือไม่ ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าจะจะเป็นประโยชน์ต่อครูอาจารย์ ผู้ปกครอง และบุคลากรที่เกี่ยวข้องที่จะได้ทราบและนำไปใช้เป็นแนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร และนักเรียนระดับชั้นอื่นๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีขอบเขตของการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาสาเหตุ และผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคการเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ของโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร ที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์วันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป จำนวน 108 คน เป็นนักเรียนชาย 100 คน และนักเรียนหญิง 8 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาแนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ด้วยวิธีการควบคุมตนเองเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคการเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ของโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร ที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์วันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป จำนวน 8 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรที่สมัครใจในการเข้ารับการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 การศึกษาสาเหตุ และผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร

ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ สาเหตุ และผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

ตอนที่ 2 แนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ด้วยวิธีการควบคุมตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2547 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร จำแนกตัวแปรดังนี้

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ด้วยวิธีการควบคุมตนเอง (Self-Control)

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนในขณะที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ได้แก่

- 1.1 เล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องไม่หยุดพักเป็นเวลา 3 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวัน
- 1.2 ไม่ลุกออกจากที่นั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์
- 1.3 ไม่พูดคุยกับผู้อื่นที่อยู่รอบข้างในขณะที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์
- 1.4 ไม่พอใจเมื่อถูกขัดจังหวะในขณะที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์
- 1.5 นอนดึก ตื่นสายเนื่องจากเล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์จนถึงเช้า
- 1.6 เลิกเล่นเกมคอมพิวเตอร์แล้วรู้สึกกระวนกระวายเพราะอยากเล่นเกมคอมพิวเตอร์

ต่อไป

2. สาเหตุของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ หมายถึง สิ่งที่เป็นมูลเหตุชักนำให้นักเรียนมีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

3. ผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ หมายถึง ผลที่ตามมาที่เกิดจากการที่นักเรียนมีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ได้แก่

3.1 ผลดีของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์หมายถึง ประโยชน์ที่ตามมาจากการที่นักเรียนมีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

3.2 ผลเสียของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ หมายถึง โทษที่ตามมาจากการที่นักเรียนมีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

4. แนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ด้วยวิธีการควบคุมตนเอง หมายถึง โปรแกรมการควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นวิธีการที่นักเรียนจะควบคุมพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของตนเองให้ลดลง โดยนักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง ตลอดทั้งสังเกต บันทึกพฤติกรรม และประเมินพฤติกรรมของตนเอง ด้วยตัวของนักเรียนเอง โดยมีลำดับขั้นดังนี้

ขั้นที่ 1 นักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การลดพฤติกรรมที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่อง

ขั้นที่ 2 นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง

ขั้นที่ 3 นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง

ขั้นที่ 4 นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเอง

ขั้นที่ 5 นักเรียนให้การเสริมแรงหรือลงโทษตนเอง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. การศึกษาสาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

ตัวแปรที่ศึกษา คือ สาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติด

เกมคอมพิวเตอร์ ซึ่งประกอบด้วย

1.1 สาเหตุของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

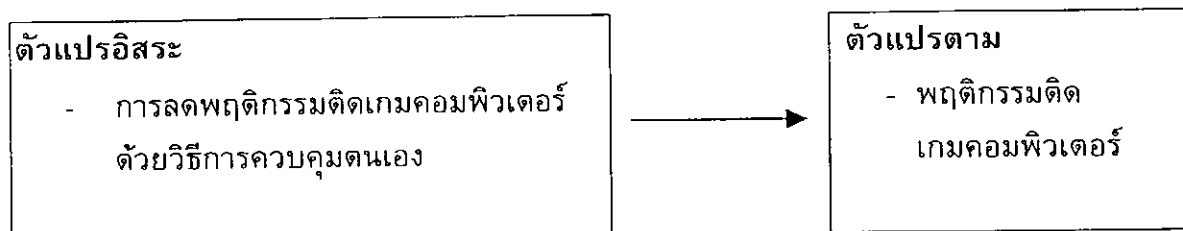
1.2 ผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

1.2.1 ผลดีของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

1.2.2 ผลเสียของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

2. แนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ด้วยวิธีการควบคุมตนเอง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีความประสงค์จะลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียน ดังนั้นจึงได้นำวิธีการควบคุมตนเอง (Self-Control) ซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกันเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลจากพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยบุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย กระบวนการที่จะนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมาย และการควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคล อันมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเอง (รจนา กาแก้ว, 2541 : 3 ; อ้างอิงจาก Comier ;& Comier. 1979 : 476) มาใช้เป็นแนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์



สมมติฐานในการวิจัย

ก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง นักเรียนมีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเกมคอมพิวเตอร์
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเกมคอมพิวเตอร์
 - 1.1.1 ความหมายของเกมคอมพิวเตอร์
 - 1.1.2 องค์ประกอบของเกมคอมพิวเตอร์
 - 1.1.3 ความหมายของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์
 - 1.1.4 สาเหตุของการติดเกมคอมพิวเตอร์
 - 1.1.5 ผลของการติดเกมคอมพิวเตอร์
 - 1.1.6 แนวทางควบคุมแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเกมคอมพิวเตอร์
 - 1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 1.2.2 งานวิจัยในประเทศ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
 - 2.1.1 ความหมายของการควบคุมตนเอง
 - 2.1.2 กลวิธีในการควบคุมตนเอง
 - 2.1.3 ขั้นตอนในการควบคุมตนเอง
 - 2.1.4 ข้อดีและข้อพิจารณาในการควบคุมตนเอง
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง
 - 2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเกมคอมพิวเตอร์

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเกมคอมพิวเตอร์

1.1.1 ความหมายของเกมคอมพิวเตอร์

รัฐสาร เลาสุโยธิน (2536 : 21-22) กล่าวว่า เกมคอมพิวเตอร์ คือกิจกรรมการแข่งขันที่เกิดขึ้นโดยคอมพิวเตอร์เป็นสื่อกลางในการเล่นที่ต้องใช้โปรแกรมร่วมกับเครื่องคอมพิวเตอร์ เพื่อกำหนดกติกาและสถานการณ์ตามที่คุณเขียนโปรแกรมกำหนดไว้ ซึ่งสามารถเล่นคนเดียวหรือเล่นหลายคนก็ได้

รุ่งรัตน์ ธรรมทอง (2541 : 34) กล่าวว่า เกมคอมพิวเตอร์ หมายถึง โปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่นักเขียนโปรแกรมคิดค้นขึ้น โดยจะใช้ควบคู่กับเครื่องคอมพิวเตอร์ เพื่อให้ผู้ที่เล่นได้รับความสนุกสนาน และได้ทักษะต่างๆ ตามเนื้อหาของเกมที่สร้างขึ้น

วรพจน์ พวงสุวรรณ (2541 : 5) กล่าวว่า เกมคอมพิวเตอร์ หมายถึง เกมที่เด็กนักเรียนเล่นผ่านเครื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งอาจบรรจุอยู่ในแผ่นฟลอปปีดิสก์ แผ่นซีดีรอม หรือการบันทึกไว้ด้วยระบบอื่นใดที่สามารถเล่นผ่านเครื่องคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคลได้

จากแนวคิดข้างต้นพอสรุปได้ว่า เกมคอมพิวเตอร์ (Computer Game) หมายถึง เกมที่นักคิดโปรแกรมคิดค้นขึ้นซึ่งอาจบรรจุอยู่ในแผ่นฟลอปปีดิสก์ แผ่นซีดีรอม หรือการบันทึกไว้ด้วยระบบอื่นๆ โดยใช้คอมพิวเตอร์เป็นสื่อกลางในการเล่น อาจจะเล่นคนเดียว หรือเล่นหลายคนก็ได้ เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และได้ทักษะต่างๆ ตามเนื้อหาของเกมที่สร้างขึ้น

1.1.2 องค์ประกอบของเกมคอมพิวเตอร์

รุ่งรัตน์ ธรรมทอง (2541 : 35-36) สรุปว่า องค์ประกอบที่ทำให้เกมคอมพิวเตอร์ได้รับความนิยมมีอยู่ 3 อย่าง คือ

1. การท้าทาย (Challenge) เกิดจากการที่บุคคลคิดว่าเขาได้กระทำกิจกรรมต่างๆ อันเนื่องมาจากแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) และได้สรุปลักษณะของกิจกรรมนั้นๆ ดังนี้

1.1 ความยากของกิจกรรมนั้นๆ จะต้องเหมาะสมกับทักษะ ความสามารถของผู้ทดสอบ (ผู้กระทำ) และผู้ทดสอบเองที่สามารถจะเพิ่มหรือลดระดับความยากง่ายของกิจกรรมตามความต้องการ

1.2 เกณฑ์การวัดเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ต้องชัดเจน ผู้ทดสอบสามารถวัดและประเมินได้ตลอดเวลาว่าสิ่งที่ตนกำลังกระทำอยู่นั้นดีขนาดไหน ถูกต้องหรือไม่ ถูกต้องอย่างไร

1.3 กิจกรรมนั้นๆ ควรมีข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ที่เข้าใจง่าย เพื่อบอกให้ผู้ทดสอบรู้ว่าตนเองอยู่ในตำแหน่งใดเมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้

1.4 ระดับความยากของกิจกรรมจะต้องสูงพอ และมีคุณภาพเพื่อที่จะสนองความต้องการของผู้ทดสอบที่มีความสามารถพิเศษ

2. จินตนาการเพ้อฝัน (Fantasy) หมายถึง การสร้างสภาวะต่างๆ เพื่อที่จะกระตุ้นหรือปลุกให้บุคคลเกิดจินตภาพ (Mental Images) เกี่ยวกับสิ่งที่ตนไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน จินตภาพนี้อาจเป็นลักษณะต่างๆ ของวัตถุ การเคลื่อนที่ของวัตถุ หรืออาจเป็นการสร้างสถานการณ์ทางสังคม (Social Situation) เช่น การที่ผู้เล่นถูกสมมติให้เป็นเจ้าเมือง

3. ความอยากรู้อยากเห็น (Curiosity) มีผลต่อการเรียนรู้ แต่ปัญหาคือเราจะมีวิธีการใดที่จะช่วยกระตุ้นให้เด็กเกิดความอยากรู้อยากเห็น หรือเมื่อเด็กเกิดความอยากรู้อยากเห็นแล้ว เราจะมีวิธีการใดที่จะช่วยให้ความอยากรู้อยากเห็นของเด็กนั้นเกิดต่อเนื่องกันไป ซึ่งจากการศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ของมนุษย์และสัตว์อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากความอยากรู้อยากเห็น พบว่า มีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 อย่าง คือ ความแปลกใหม่ (novelty) ความซับซ้อน (complexity) ความประหลาดใจ (surprisingness) และความไม่สอดคล้อง (incongruity)

จากแนวคิดข้างต้นพอสรุปได้ว่า องค์ประกอบที่ทำให้เกมคอมพิวเตอร์ได้รับความนิยม คือ เนื้อหาของเกมท้าทายความสามารถของผู้เล่น มีความแปลกใหม่ ซับซ้อน สร้างความประหลาดใจ และความไม่สอดคล้องกัน ซึ่งกระตุ้นให้ผู้เล่นเกิดความอยากรู้อยากเห็น และจินตนาการเพ้อฝัน

1.1.3 ความหมายของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

สุปรียา ดันสกุล (2545:68) กล่าวว่า พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ หมายถึง การที่บุคคลขลุกอยู่กับคอมพิวเตอร์จนติดเกิน ไม่สนใจกิจกรรมอื่นหรือบุคคลรอบข้าง นอนดึก ตื่นสาย ไม่สนใจการเรียน ทำทำไม่พอใจเมื่อพ่อแม่ให้หยุดพักเล่นหรือหยุดเล่น

ปฐมาภรณ์ อิงคสิทธิ์ (2546 : 8) กล่าวว่า พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ หมายถึง การที่บุคคลมึนเมาอยู่นั่งจคอมพิวเตอร์ เล่นเกมต่อเนื่องข้ามวันข้ามคืน ไม่พูดจากับใคร บางครั้งไม่รับประทานอาหารเช้าก็ได้

พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ หมายถึง การที่บุคคลใช้เวลาในการเล่นเกม 8 ถึง 10 ชั่วโมงต่อวัน (ทวีติลปี วิษณุโยธิน. ลูกหาย... ติดเกม, ถึงลูกถึงคน. สถานีโทรทัศน์สี ช่อง 9 อ.ส.ม.ท. 26 มีนาคม 2547. 23.30-00.30 น.)

พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ หมายถึง การที่บุคคลใช้เวลา 17 ถึง 26 ชั่วโมงต่อสัปดาห์เพื่อเล่นเกมออนไลน์ และสิ่งที่จะไปห้องน้ำ ทานอาหาร หรือแม้แต่พักเล่นเกม (เด็กเกาหลีติดเกม รัฐเตรียมมาตรการล่อลวง. 2547 : ออนไลน์)

พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ หมายถึง พฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ วันละ 3 ชั่วโมงติดต่อกัน 15 สัปดาห์ ("เกมออนไลน์พิษเท่ากับยาเสพติด ติดมากจนลืมพ่อแม่ญาติพี่น้อง".2547 : 7)

จากแนวคิดข้างต้นพอสรุปได้ว่า พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ หมายถึง การที่บุคคลนั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์อย่างต่อเนื่องไม่ลุกไปไหน ไม่พูดจากับใคร และไม่สนใจกิจกรรมอื่นหรือบุคคลรอบข้าง สิ่งที่จะไปห้องน้ำ ทานอาหาร หรือแม้แต่พักเล่นเกม ทำให้นอนดึกตื่นสาย ไม่สนใจการเรียน และไม่พอใจเมื่อมีบุคคลใดบอกให้หยุดพักเล่นหรือหยุดเล่น และในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย

ใช้เกณฑ์กำหนดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียน คือ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่อง ไม่หยุดพักเป็นเวลา 3 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวัน ไม่ลุกออกจากที่นั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ ไม่พูดคุยกับผู้อื่นที่อยู่รอบข้างในขณะที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ไม่พอใจเมื่อถูกขัดจังหวะในขณะที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ นอนดึก ตื่นสายเนื่องจากเล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์จนถึงเช้า เลิกเล่นเกมคอมพิวเตอร์แล้วรู้สึกกระวนกระวายเพราะอยากเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อไป

1.1.4 สาเหตุของการติดเกมคอมพิวเตอร์

กริฟฟิธส์และฮันท์ (วินัส อุดมประเสริฐกุล ; และคนอื่นๆ. 2545 : 156 ; อ้างอิงจาก Griffiths ; & Hunt. 1998) กล่าวว่า เหตุผลที่เริ่มเล่นเกมคอมพิวเตอร์ครั้งแรก คือ ไม่มีอะไรจะทำ อยากพบเพื่อน

ส่วนหนึ่งที่ทำให้เด็กติดเกม คือ เด็กชอบมีเพื่อน เวลาอยู่บ้านไม่มีเพื่อน เข้าไปอยู่ในนั้นเดี่ยวก็ได้คุยกับเพื่อนๆ (ติดเกมตั้งกฎลดปัญหาได้หรือ. 2546 : ออนไลน์)

สาเหตุที่เด็กติดเกมเพราะไม่รู้จะไปทำอะไร เล่นเพื่อความสนุก คลายเครียด (คลังเร็กนาร์ริก 2 โจ้ชิงทอง เอาเงินเล่นเกม. 2547 : ออนไลน์)

เกมส่วนใหญ่ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ทำทลายความสามารถ เป็นกิจกรรมยามว่าง สามารถนำผู้เล่นเข้าสู่โลกใหม่ที่ตื่นเต้น มีจินตนาการหลากหลาย (วิดีโอเกม เกมคอมพิวเตอร์ มิตรหรือศัตรู. 2545 : ออนไลน์)

เด็กติดเกมต่างๆ เพราะเนื้อหาของเกมเข้าถึงความต้องการสามัญของมนุษย์ มีลักษณะที่ตอบสนองเด็ก ทำทลายให้เอาชนะ ให้ความสนุกสนาน ชวนติดตาม (ทำอย่างไร เมื่อลูกติดเกม?. 2546 : ออนไลน์)

สาเหตุที่ทำให้เด็กติดเกม เพราะเกมสามารถตอบสนองความต้องการของเด็ก ได้ 3 อย่าง คือ ความท้าทายและต้องการเอาชนะ การพนันขั้นต่อ และสนองความรุนแรง (สิ่งมีชีวิตเล็กๆ ใหม่ เลิกติดเกม มาบ้า 'ติดเกม'. 2547 : ออนไลน์)

จากแนวความคิดข้างต้นพอสรุปได้ว่า สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ คือ เวลาอยู่บ้านไม่มีอะไรทำก็จะเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ทั้งนี้เพราะเกมคอมพิวเตอร์ ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน คลายเครียด ทำทลายความสามารถ ทำให้อยากเอาชนะ นอกจากนี้ยัง ทำให้ผู้เล่นได้พบเพื่อนๆ ได้พูดคุยกับเพื่อนในขณะที่เล่น และเนื้อหาของเกมคอมพิวเตอร์ชวนให้ติดตาม

1.1.5 ผลของการติดเกมคอมพิวเตอร์

ผลดีของเกมคอมพิวเตอร์

ปัญญา เปรมปรีดิ์ (2535 : 136-139) กล่าวว่า เมื่อพูดถึงเกมคอมพิวเตอร์แล้ว จะรู้สึกไม่สบายใจ เป็นสิ่งที่สิ้นเปลืองและบั่นทอนสุขภาพ แต่ถ้ารู้จักเลือกเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่ดีๆ แล้วจะพบว่าเกมคอมพิวเตอร์มีประโยชน์มากมาย ดังนี้

1. ให้ความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ไร้ใจ และช่วยผ่อนคลาย
2. ฝึกการควบคุมประสาทตา ประสาทหู และประสาทมือ

3. ฝึกผู้เล่นให้รู้จักการวางแผน
4. สอนให้รู้จักการทำงานเป็นทีม
5. หล่อหลอมจิตใจผู้เล่นให้รู้จักรักเพื่อน และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ในยามยาก

6. เสริมสร้างทักษะทางสมอง
7. เกิดความคิดสร้างสรรค์
8. พัฒนาทักษะทางสังคม

ยง ภู่วรรณ (2543 : 5) กล่าวว่า ข้อดีของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ คือ เป็นการฝึกทักษะทางปัญญาให้มีการคิดเป็นระบบ เป็นขั้นตอน ฝึกเรื่องการตัดสินใจแก้ไขสถานการณ์ สร้างความร่วมมือ และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความคุ้นเคยกับความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี

วงหทัย ดันชีวะวงศ์ (2546 : 79) กล่าวว่า เกมคอมพิวเตอร์ทำให้ผู้เล่นมีจินตนาการ ผู้เล่นต้องจัดลำดับความคิดอย่างเป็นระบบ และรู้จักการวางแผน ทำให้ผู้เล่นมีส่วนร่วมอย่างมากจึงสนุกเพลิดเพลิน

ผลเสียของเกมคอมพิวเตอร์

สุธรรม นันทมงคลชัย (2545 : 223) กล่าวว่า การนั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ย่อมส่งผลกระทบต่อทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยผลกระทบทางด้านร่างกายนั้นทำให้เกิดอาการปวดหลัง ปวดศีรษะ ปวดคอ รวมทั้งทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับทางด้านสายตา เช่น ตาแดง ตาแห้ง และเคืองตา น้ำตาไหล สายตามองไม่ชัด นอกจากนั้นแล้วยังอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา รับประทานอาหารสำเร็จรูปที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และไม่ได้ออกกำลังกาย ส่วนผลกระทบต่อสุขภาพด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม คือ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ทำให้เกิดการกระทำทางต่าง ๆ และบางครั้งทำให้เกิดการคล้อยตามได้

อมรวิทย์ นาคกรรพ (สัมภาษณ์. 2546) กล่าวว่า ผลกระทบจากการติดเกม แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

ผลกระทบทางตรง ได้แก่

1. ผลเสียต่อสุขภาพ : อดหลับอดนอน ระบบการรับประทานอาหาร และระบบขับถ่ายทำงานไม่ปกติ

2. ผลเสียต่อการเรียน : เรียนแย่ลง ไม่ไปเรียน

3. ผลเสียต่อครอบครัว : ละทิ้งพ่อแม่พี่น้อง ไม่ค่อยสนใจให้เวลากับครอบครัว

4. ปัญหาการเงิน : เสียเงินจำนวนมากในการออนไลน์เกม

ผลกระทบทางอ้อม ได้แก่

1. มีสภาพอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว ใจร้อนมากขึ้น

2. สร้างนิสัยให้เป็นคนโกหก เช่น บอกทางบ้านว่าไปซ่อมกีฬาแต่แท้จริงแล้ว

ไปเล่นเกม

3. เป็นคนขี้โกง โดยแสวงหาสูตรลัดในการโกงเกมเพื่อให้เกิดการยอมรับในกลุ่ม

4. ยอมรับการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา

เด็กใช้เวลาในการเล่นเกมนานเกินไป ความใส่ใจในการบ้าน เกรดการเรียน ก็จะลดน้อยลง (วิติโอเกม เกมคอมพิวเตอร์ มิตรหรือศัตรู. 2545 : ออนไลน์)

ปฐมาภรณ์ อิงคสิทธิ์ (2546 : 8) กล่าวว่า การติดเกมคอมพิวเตอร์มากๆ จะมีผลกระทบมากสำหรับผู้ที่อยู่ในวัยเรียน ทำให้ผลการเรียนตกต่ำ หลายคนต้องพักการเรียน

เกมคอมพิวเตอร์มอมเมาเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะเยาวชนที่ไม่รู้จักความพอดีในการเล่นจะส่งผลกระทบต่อการเรียน (“จัดระเบียบ” ร้านอินเทอร์เน็ต ห้ามเด็กเล่นเกมออนไลน์หลัง 4 ทุ่ม. 2546.: ออนไลน์)

การเล่นอย่างขาดการควบคุมที่เรียกว่าติดเกมนั้น ส่งผลให้เด็กใช้เวลากับการเล่นเกมจนขาดความกระตือรือร้น ขาดความรับผิดชอบต่องานที่จะทำกิจวัตรประจำวันและหน้าที่ที่สำคัญ โดยเฉพาะเรื่องการเรียนรู้เพราะส่วนใหญ่เมื่อได้เล่นเกมแล้วจะเล่นอย่างหมกมุ่นทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกาย ทั้งเรื่องสายตา ความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อ เด็กขาดโอกาสในการเรียนรู้จากการทำกิจกรรมอื่นๆ เด็กบางคนที่อยู่กับจอคอมพิวเตอร์หรือตู้เกมทั้งวันจึงอาจกลายเป็นเด็กที่อยู่แต่กับตัวเอง ขาดทักษะทางสังคมในการอยู่ร่วมกับคนอื่น เด็กที่ติดเกมหลายคนหงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย และหลายคนก้าวร้าวมากขึ้น (ทำอย่างไร เมื่อลูกติดเกม?. 2546 : ออนไลน์)

จากแนวคิดข้างต้นพอสรุปได้ว่า ผลดีของการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ คือ ทำให้ผู้เล่นได้รับความสนุกเพลิดเพลิน ทำให้ผู้เล่นมีจินตนาการ รู้จักการวางแผน มีความคิดสร้างสรรค์ ฝึกเรื่องการตัดสินใจแก้ไขสถานการณ์ รู้จักการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ฝึกทักษะทางตา หู มือ และสมอง นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาทักษะทางสังคมและสติปัญญา แต่ถ้าใช้เวลาในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากเกินไปจนถึงกับมีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ จะส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้ปวดหลัง ปวดศีรษะ ปวดคอ เคืองตา ระบบขับถ่าย ระบบการรับประทานอาหารทำงานไม่ปกติ จะส่งผลเสียต่อการเรียน ทำให้ไม่ไปเรียน ไม่สนใจเรียน ผลการเรียนลดลง จะส่งผลเสียต่อครอบครัว ทำให้ละทิ้งพ่อแม่พี่น้อง ไม่ค่อยสนใจให้เวลากับครอบครัว จะส่งผลเสียต่อการเงิน ทำให้เสียเงินจำนวนมากในการเล่นเกมนานๆ และจะส่งผลเสียต่ออารมณ์ ทำให้มีอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย และก้าวร้าวมากขึ้น

1.1.6 แนวทางควบคุมแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

สุปรียา ดันสกุล (2545 : 71) กล่าวว่า แนวทางควบคุมไม่ให้เด็กกลุ่มหลงเกมคอมพิวเตอร์จนไม่ทำสิ่งอื่นๆ มีดังนี้

1. พ่อแม่ต้องทำความเข้าใจ ไม่โทษหรือชี้ความผิดไปที่ตัวเด็ก เพราะเด็กทุกคนเกิดมาโดยไม่มีวินัย เขาคาดหวังว่าคุณพ่อคุณแม่จะสอนวินัยให้เขา เขาต้องการความช่วยเหลือ ตลอดจนพ่อแม่ต้องผ่อนปรนกับวินัยบางเรื่องด้วยความรัก ความเมตตา ไม่ดุร้าย และตำหนิ เชียร์ดี

2. ในห้องนอนส่วนตัวของลูกไม่ควรมียุทธศาสตร์คอมพิวเตอร์ตั้งอยู่ ควรจัดวางไว้ในห้องใดๆ ก็ได้ที่ครอบครัวใช้ทำกิจกรรมร่วมกัน
3. ตั้งข้อตกลงร่วมกับลูกว่าวันหนึ่งๆ ควรเล่นเกมได้ไม่เกินวันละ 3 ชั่วโมง
4. พยายามดึงลูกออกจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้พวกเขาได้เคลื่อนไหวบ้าง ทำกิจกรรมอื่นๆ มาทำด้วยกัน เช่น เทนนิส บาสเก็ตบอล ให้อาหารปลา กระโดดเชือก หรือล้างรถ
5. ตั้งกฎ "กินได้เฉพาะบนโต๊ะอาหาร ไม่ใช่หน้าจอคอมพิวเตอร์"
6. เป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูก
7. ให้ลูกออกเงินซื้อชั่วโมงอินเทอร์เน็ตด้วยตนเอง

การแก้ไขปัญหาเรื่องของเกมควรจะแก้ที่ตัวผู้เล่น พ่อแม่ผู้ปกครองต้องดูแลลูกหลานของตน ควรจะกำหนดเวลาในการเล่นของเกมของลูกให้เหมาะสม ไม่ให้เล่นมากเกินไป (เด็กเกาหลีติดเกม รัฐเตรียมมาตรการล็อกคอก. 2547 : ออนไลน์)

คุณพ่อคุณแม่ต้องตกลงกติกาการเล่นคอมพิวเตอร์ให้ชัดเจน อย่าใช้อารมณ์ในการพูดคุยกับลูก ชักจูงลูกให้สนใจกิจกรรมอื่น และต้องให้เวลากับลูก (ทำอย่างไร เมื่อลูกติดเกม?. 2546 : ออนไลน์)

จากแนวคิดข้างต้นพอสรุปได้ว่า แนวทางการควบคุมแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ คือ พ่อแม่ต้องเข้าใจลูก วางกฎระเบียบที่ชัดเจนในการเล่นคอมพิวเตอร์ของลูก เป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูก และทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยกันในครอบครัว นอกจากนี้ไม่ควรให้ห้องนอนของลูกมีคอมพิวเตอร์ เพราะพ่อแม่ไม่สามารถควบคุมการเล่นคอมพิวเตอร์ของลูกได้ และควรให้ลูกรับผิดชอบค่าชั่วโมงอินเทอร์เน็ตเอง

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเกมคอมพิวเตอร์

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

สโครเดอร์ (Schroeder.1996:Online) ได้ทำการวิจัยเรื่อง Playspace Invaders: Huizinga , Baudrillard and Video Game Violence พบว่า วิดีโอเกมครอบคลุมช่องว่างทางสังคม โดยเฉพาะสังคมที่เต็มไปด้วยความวิตกกังวล ความถี่และความเข้มข้นของความรุนแรงในเกมที่เล่นจะทำให้ผู้เล่นซึมซับความรุนแรงและความก้าวร้าว การนำเสนอเนื้อหาของวิดีโอในรูปแบบต่างๆ ทำให้เกิดพฤติกรรมการเล่นแบบพฤติกรรมมากกว่าการนำเสนอเนื้อหาทางโทรทัศน์ ภาพยนตร์ หนังสือ และหนังสือการ์ตูน เนื้อหาของเกมขึ้นอยู่กับโปรแกรมที่ผู้ผลิตสร้างขึ้น โปรแกรมนี้เองเป็นสาเหตุของความรุนแรงที่ผู้เล่นเลือกใช้แก้ปัญหาเพื่อให้ได้คะแนนในเกมมากมาย การเล่นเกมมีผลเสียต่อกายภาพ ถ้าเล่นเป็นเวลานานทำให้เป็นโรคลมชัก ข้อมืออักเสบ มีผลเสียต่อพฤติกรรมของผู้เล่น ทำให้ผู้เล่นมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม สอนให้ผู้เล่นเอาแต่ใจ ไม่พูดกับใคร ไม่เชื่อฟังคำสั่งสอน และไม่สามารถแยกแยะปัญหาที่เกิดขึ้นจริงกับปัญหาที่เกิดจากจินตนาการได้

นักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 43 คน เพศชาย 22 คน เพศหญิง 21 คน โดยเล่นเกมที่มีความรุนแรงและไม่มีความรุนแรง พบว่า การเล่นเกมที่มีความรุนแรงทำให้ผู้เล่นมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่าการเล่นเกมที่ไม่มีความรุนแรง เกมที่มีปฏิสัมพันธ์ทางเพศจะมีผลต่อเพศชายมากกว่าเพศหญิง

เรียวตะ คาวาชิมา (องศาร้อย. 2545 : 77 ; อ้างอิงจาก Ryuta Kawashima. 2002) ศึกษาพัฒนาการทางสมองของเด็ก 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งทดสอบขณะที่เด็กกำลังเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ส่วนอีกรุ่นทดสอบขณะที่เด็กกำลังทำโจทย์เลข ผลการศึกษาพบว่า เด็กที่กำลังเล่นเกมจะใช้ประสาทสมองเฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้องกับสายตาและการเคลื่อนไหวของอวัยวะเท่านั้น ต่างกับเด็กกลุ่มที่สองที่จะใช้ทุกส่วน โดยเฉพาะส่วนที่เรียกว่าบริเวณใบหูด้านหน้า (frontal lobe) ซึ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ การจดจำสิ่งต่างๆ การแสดงความรู้สึกและการเรียนรู้ และการเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นประจำอาจทำให้สูญเสียการพัฒนาทางสมองจนโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมองทำงานไม่สมบูรณ์

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

วรพจน์ พวงสุวรรณ (2541 : 113-120) ศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของเด็กนักเรียนมัธยมในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า เด็กนักเรียนมัธยมมีการเล่นเกมเฉลี่ยสัปดาห์ละ 7.4 ชั่วโมง และใช้เวลาในการพิชิตเกมโดยเฉลี่ย 6.8 ชั่วโมง โดยนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายมีระยะเวลาในการเล่นและพิชิตเกมไม่แตกต่างกัน

สุชาติ สัจจสันถวไมตรี (2542 : 87 – 90) ศึกษาทัศนคติของนักจิตวิทยาที่มีต่อเนื้อหาสื่อวิดีโอเกมและผลกระทบที่มีต่อเยาวชน พบว่า นักจิตวิทยามีทัศนคติต่อเนื้อหาสื่อวิดีโอเกมที่เผยแพร่อยู่ในสังคมไทยว่ามีทั้งลักษณะที่สร้างสรรค์และไม่สร้างสรรค์ แต่โดยรวมยังไม่เหมาะสมกับเยาวชนที่จะเข้าไปเล่น เนื่องจากวิดีโอเกมที่เยาวชนส่วนใหญ่นิยมเล่นนั้นเป็นเกมที่มีเนื้อหาค่อนข้างรุนแรง ก้าวร้าว และไม่มีความคิดสร้างสรรค์อย่างชัดเจน และในทางจิตวิทยา เนื้อหาของสื่อวิดีโอเกมจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางสติปัญญา การเรียนรู้ จิตใจ อารมณ์ ตลอดจนพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้เล่นที่เป็นเยาวชนทั้งในด้านบวกและด้านลบ ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมการเล่น ประเภทของเนื้อหาเกมที่เยาวชนเลือก ตลอดจนปัจจัยพื้นฐานของผู้เล่นซึ่งได้แก่สภาพการดูแลเอาใจใส่ของผู้ปกครอง สัมพันธภาพทางสังคมของเด็ก รวมทั้งความสามารถในการแยกแยะระหว่างเรื่องราวในเนื้อหาเกมกับสภาพความเป็นจริงในสังคม โดยเกมที่มีเนื้อหาอยู่ในประเภทผจญภัย ต่อสู้หรือยิงจะส่งผลกระทบต่อเยาวชนทางด้านลบในการซึมซับความรุนแรง ก้าวร้าวเป็นส่วนใหญ่ และเกมที่มีเนื้อหาอยู่ในประเภทกีฬาหรือฝึกสมองเสริมความรู้จะส่งผลกระทบต่อเยาวชนทางด้านบวกในการฝึกทักษะต่างๆ ให้กับผู้เล่นเป็นส่วนใหญ่ เช่น เทคนิคการเล่นกีฬา ฝึกการใช้ความคิดจินตนาการที่สร้างสรรค์ ฝึกให้ผู้เล่นมีความพยายาม สุขุม รอบคอบ ซึ่งผลกระทบทั้งทางด้านบวกและด้านลบจากการเล่นวิดีโอเกมประเภทต่างๆ เยาวชนมีโอกาที่จะเรียนรู้จากการซึมซับและอาจนำไปใช้ในชีวิตจริงได้เช่นเดียวกัน

ทั้งทางด้านบวกและด้านลบจากการเล่นวิดีโอเกมประเภทต่างๆ เยาวชนมีโอกาที่จะเรียนรู้จากการซึมซับและอาจนำไปใช้ในชีวิตจริงได้เช่นเดียวกัน

วินัส อุดมประเสริฐกุล ; และคนอื่น ๆ (2545 : 151-155) ศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 พบว่า นักเรียนชายร้อยละ 55.2 และนักเรียนหญิงร้อยละ 44.8 อายุ 12-17 ปี ส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ เล่นกีฬา และดูภาพยนตร์ นักเรียนร้อยละ 94.6 เคยมีประสบการณ์การเล่น เกมคอมพิวเตอร์ และชอบเล่นเกมผจญภัยเป็นอันดับแรก รองลงมาได้แก่ เกมแข่งขัน เกมต่อสู้ และ เกมฝึกสมอง ร้อยละ 29.9 25.1 และ 11.6 ตามลำดับ โดยนักเรียนชายชอบเล่นเกมแข่งขันและต่อสู้ มากกว่านักเรียนหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.001$) ส่วนนักเรียนหญิงชอบเล่นเกมผจญภัย และเกมฝึกสมองมากกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.001$) นักเรียนชายชอบเรียนรู้ การเล่นเกมจากเพื่อนมากกว่านักเรียนหญิง ($p=0.001$) ในขณะที่นักเรียนหญิงจะเรียนรู้จากบิดาและ มารดา และอาจารย์ นักเรียนเพียงร้อยละ 9.9 เท่านั้นที่เคยใช้คอมพิวเตอร์ของโรงเรียน นอกเวลาเรียนเล่นเกม ซึ่งนักเรียนชายใช้เล่นเกมมากกว่านักเรียนหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.001$) ส่วนมากนักเรียนใช้เวลาหลังเลิกเรียนและพักกลางวัน โดยเฉลี่ยเวลาที่เล่นเกม 1.4 ± 0.8 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 67.7 ของนักเรียนเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่บ้าน โดยเฉลี่ยเวลาที่เล่นในวันธรรมดา 1.7 ± 0.9 ชั่วโมงต่อวัน วันเสาร์-อาทิตย์ 3.4 ± 2.4 ชั่วโมงต่อวัน และช่วงปิดเทอม 4.5 ± 3.2 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 55.3 ของนักเรียนชอบเล่นเกมอื่นๆ โดยเฉลี่ยเวลาที่เล่นในวันธรรมดา 1.5 ± 0.7 ชั่วโมงต่อวัน วันเสาร์-อาทิตย์ 2.3 ± 1.6 ชั่วโมงต่อวัน และช่วงปิดเทอม 2.9 ± 2.2 ชั่วโมงต่อวัน

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

2.1.1 ความหมายของการควบคุมตนเอง

กาญจนา พูนสุข (2541 : 54) กล่าวว่า การควบคุมตนเอง (Self-Control) คือ การที่บุคคลหนึ่งพยายามที่จะทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง ซึ่งก่อนหน้าที่พฤติกรรมนี้เกิดขึ้นน้อยกว่าพฤติกรรมที่จะถูกควบคุมนี้มักจะเกี่ยวข้องกับผลที่ตามมา ทั้งในด้านที่พึงปรารถนาและไม่พึงปรารถนา พฤติกรรมที่ไม่ต้องการควบคุมนั้นจะเกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ในปัจจุบันที่มีความสุข ความพอใจ แต่ผลในระยะหลังแล้วจะเป็นผลลัพธ์ที่ไม่พึงปรารถนา รูปแบบของการควบคุมตนเองนั้นเกิดจากกระบวนการในทางสัญลักษณ์และพฤติกรรมในการควบคุมตนเองนี้จะถูกรักษาไว้โดยตัวแปรภายนอก มียุทธวิธีในการควบคุมตนเองแบบพื้นฐานอยู่ 2 ประการด้วยกัน คือ

1. พฤติกรรมที่เกิดจากการควบคุมจากสิ่งแวดล้อมภายนอก (environmental planning) วิธีการนี้ผู้ที่ต้องการควบคุมตนเอง จะจัดเตรียมสิ่งแวดล้อมภายนอกที่เกี่ยวข้องให้มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมที่ปรารถนาหรือพฤติกรรมที่ต้องการ

2. การตั้งโปรแกรมการควบคุมพฤติกรรมด้วยตนเอง (behavioral programming) วิธีการนี้จะใช้เมื่อผู้ควบคุมตนเองได้กำหนดสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น หลังจากที่ได้ประสบความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมเป้าหมายหรือพฤติกรรมที่ปรารถนา

คอร์เมียร์และคอร์เมียร์ (Cormier ;& Cormier. 1979 : 476) กล่าวว่า การควบคุมตนเอง (Self-Control) คือ กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีการหนึ่งวิธีการใดหรือหลายวิธีรวมกันเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยบุคคลนั้นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายด้วยตนเอง ส่วนผู้บำบัดหรือผู้ให้คำปรึกษานั้นมีบทบาทเป็นเพียงผู้ฝึกวิธีการที่เหมาะสมให้เท่านั้น

การควบคุมตนเองไม่ใช่เรื่องใหม่แต่อย่างใด เป็นวิธีการที่คนส่วนใหญ่ได้เคยกระทำมาแล้วในชีวิตประจำวันแทบทั้งสิ้น สกินเนอร์ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 328-329 ; อ้างอิงจาก Skinner. 1953) ได้เสนอถึงวิธีการที่คนเราใช้ในการควบคุมตนเอง ซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้

1. ใช้วิธีการยับยั้งทางร่างกาย เช่น การกัดริมฝีปากตนเองเพื่อไม่ให้หัวเราะหรือปิดตาตนเองเพื่อไม่ให้เห็นบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ต้องการจะเห็น เป็นต้น การกระทำดังกล่าวทำให้บุคคลนั้นสามารถหลีกเลี่ยงจากผลกรรมที่ไม่พึงพอใจได้

2. เปลี่ยนเงื่อนไขหรือสิ่งเร้าหรือสัญญาณต่างๆ ที่ควบคุมพฤติกรรมที่ต้องการจะหลีกเลี่ยง เช่น การเลือกสถานที่ตากอากาศ เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงสัญญาณต่างๆ ที่เกี่ยวกับการทำงาน จดรายการนัดหรือจดวันที่สำคัญลงในปฏิทิน จะเป็นสิ่งเร้าให้แสดงพฤติกรรมบางอย่างในเวลาต่อมา อันเป็นผลทำให้สามารถหลีกเลี่ยงจากสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจอันจะเกิดขึ้นได้จากการลืมที่จะแสดงพฤติกรรมบางอย่างในเวลาดังกล่าว ดังนั้นการเปลี่ยนเงื่อนไขสิ่งเร้าหรือสัญญาณต่างๆ จะช่วยให้คนเราแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนามากยิ่งขึ้น

3. ยุติการกระทำบางอย่าง เช่น การที่คนเรารอคอยรับประทานอาหารกลางวันเพื่อที่จะได้รับประทานอาหารเย็นที่แสนจะอร่อยมากขึ้น หรืองดอาหารก่อนการแข่งขันกีฬา เป็นต้น

4. เปลี่ยนแปลงการตอบสนองทางอารมณ์ บางครั้งเราอาจจะพบว่าการแสดงพฤติกรรมตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นอาจนำไปสู่ผลกรรมที่ไม่พึงพอใจได้ จึงเปลี่ยนแปลงการตอบสนองทางอารมณ์เสียใหม่ โดยการแสดงพฤติกรรมที่ขัดกับพฤติกรรมที่เคยแสดงออกเมื่อมีอารมณ์ดังกล่าว เช่น การเห็นหัวหน้างานของตนตกบันไดแล้วรู้สึกขบขันจนถึงขั้นหัวเราะออกมา แต่ก็รู้ว่าถ้าหัวเราะออกมาอาจจะถูกหัวหน้างานลงโทษได้ ดังนั้นจึงต้องเปลี่ยนแปลงการตอบสนองใหม่ โดยการเอาพินทุ์นัยของตนเองหรือหยิกขาตนเอง เป็นต้น

5. ใช้เหตุการณ์ที่ไม่พอใจในสภาพแวดล้อม เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เช่น การตั้งนาฬิกาปลุก โดยที่เสียงนาฬิกาปลุกจะเป็นเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ทั้งนี้เพื่อที่จะทำให้สามารถไปทำงานให้ตรงเวลา

6. ใช้ยา แอลกอฮอล์ หรือสิ่งกระตุ้นต่างๆ เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เช่น การดื่มสุราเพื่อที่จะให้ลืมความทุกข์ หรือดื่มกาแฟเพื่อที่จะได้ไม่เกิดอาการง่วงนอนในขณะที่อ่านหนังสือหรือขับรถ เป็นต้น

7. การให้การเสริมแรงหรือการลงโทษตนเอง บุคคลอาจจะสัญญากับตนเองว่า ถ้าอ่านหนังสือจิตวิทยาจบแล้วจะไปดูโทรทัศน์ หรือถ้าทำคะแนนสอบไม่ได้ดี ก็อาจจะลงโทษตนเองโดยการไม่ดูภาพยนตร์เป็นเวลา 1 เดือน

8. ทำสิ่งอื่นแทนสิ่งที่กำลังทำอยู่ โดยบุคคลจะเปลี่ยนไปแสดงพฤติกรรมอื่นแทนที่จะแสดงพฤติกรรมที่จะนำตนเองไปสู่การได้รับผลกรรมที่ไม่พึงพอใจ เช่น การเปลี่ยนหัวข้อสนทนาเพื่อที่จะได้หลีกเลี่ยงการโต้เถียง เป็นต้น

คาริช (Kalish, 1981 : 294) กล่าวว่า การเรียนรู้ การวางเงื่อนไขการกระทำ ซึ่งตามทฤษฎีการเรียนรู้นั้นเชื่อว่า พฤติกรรมเป็นผลจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้เพราะสิ่งแวดล้อมเป็นตัวการควบคุมพฤติกรรม เมื่อสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไปพฤติกรรมก็เปลี่ยนไปด้วย แต่ในขณะเดียวกันเมื่อพฤติกรรมของบุคคลที่เปลี่ยนไปก็จะเป็นตัวกำหนดสิ่งแวดล้อมใหม่ เช่นเดียวกัน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมของบุคคลและสิ่งแวดล้อมต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน

คอร์เมียร์และคอร์เมียร์ (Cormier ;& Cormier, 1979 : 477) ได้ให้แนวคิดเพิ่มเติมว่า การควบคุมตนเอง หมายถึง ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้ได้รับผลกรรมตามที่ตนต้องการ นอกจากนี้การควบคุมตนเองเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้ควบคุมตนเอง โดยที่บุคคลเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย กระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายและการควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคล ตลอดจนประเมินเป้าหมายด้วยตนเอง ทั้งนี้เพื่อเป็นการตอบสนองการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ อันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเองและมีผลระยะยาวต่อพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนั้นมีความคงทนถาวร ซึ่งการกระทำดังกล่าวนี้

เท่ากับเป็นการลดความสำคัญของอิทธิพลภายนอกลง และทำให้บุคคลมีอิสระที่จะกำหนดพฤติกรรมของตนเองได้มากขึ้น

วัตสันและทาร์ฟ (Watson ;& Tarp. 1972 : 7) ได้ให้แนวคิดที่ว่า ในทางปฏิบัติ นั้นการควบคุมตนเอง บุคคลอื่นก็สามารถเข้าไปให้ความช่วยเหลือได้ โดยผู้ที่เป็นนักปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จะทำหน้าที่ให้คำแนะนำและให้คำปรึกษาในกรณีที่ผู้ถูกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองเกิดปัญหาเกี่ยวกับ ขั้นตอนการดำเนินการของกระบวนการควบคุมตนเอง

2.1.2 กลวิธีในการควบคุมตนเอง

โอเลียร์และดูเบย์ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2536 : 111-113 ; อ้างอิงจาก O'Leary ;& Dubey. 1997) กล่าวว่า กลวิธีในการควบคุมตนเองที่สำคัญประการหนึ่งคือ การฝึกการควบคุมตนเอง ซึ่งประกอบด้วย

1. การฝึกการควบคุมตนเอง โดยการจัดประสบการณ์การควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้แก่บุคคลที่ประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเอง สำหรับการฝึกเพื่อให้ผู้ที่ประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้นั้น ในขั้นแรกควรจะให้บุคคลนั้นมีประสบการณ์ในการถูกบุคคลอื่นควบคุมพฤติกรรมที่เขาประสงค์จะควบคุมเสียก่อน ผู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควรจะค่อยๆ ถอดถอนแรงเสริม ตลอดทั้งกระบวนการที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นออกไป โดยให้เขามีส่วนหรือได้กำหนดเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นๆ ของเขาเอง ผู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควรจะให้ความสนใจและอาจจะทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาและให้ความช่วยเหลือสักระยะเวลาหนึ่ง และเมื่อพิจารณาแล้วว่า บุคคลนั้นสามารถดำเนินการต่างๆ ได้ด้วยตนเอง ผู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจึงค่อยๆ ถอนตัวออกมาจากกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น

2. การฝึกควบคุมตนเอง โดยการฝึกให้บุคคลที่ประสงค์จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้รู้จักสังเกตพฤติกรรมเป้าหมายจากตัวแบบ ดังนั้น ก่อนการฝึกให้รู้จักสังเกตพฤติกรรมจากตัวแบบจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่บุคคลนั้นต้องการจะปรับ ตลอดทั้งผลกรรมที่เกิดจากการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ เพื่อว่าต่อไปในอนาคตบุคคลนั้นจะได้รู้จักสังเกตและเลือกเลียนแบบพฤติกรรมจากตัวแบบอื่นๆ ได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม

3. การฝึกควบคุมตนเองโดยการสังเกตตนเอง ในกรณีนี้บุคคลที่ประสงค์จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองจะต้องกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายตามที่ตนคาดหวังและตั้งเป้าหมายไว้ ในการฝึกการควบคุมตนเองนี้จะต้องฝึกให้บุคคลนั้นรู้จักสังเกตการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ถ้าบุคคลนั้นประสงค์จะมีน้ำหนักอยู่ในระดับมาตรฐานโดยให้สอดคล้องกับความสูงตลอดทั้งวัยของตนเอง บุคคลนั้นก็จะต้องกำหนดเกณฑ์ในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนของตนเอง หรือหากมีข้อบกพร่องเกิดขึ้นเขาจะได้พิจารณาตนเองว่า เขาได้ละเลยข้อกำหนดหรือเกณฑ์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเองประการใดบ้าง วิธีการฝึกการควบคุมตนเองโดยการสังเกตการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองประการใดบ้าง วิธีการฝึกการควบคุมตนเองโดยการสังเกตการเปลี่ยนแปลงของตนเองนั้นจะช่วยให้บุคคลบรรลุพฤติกรรมเป้าหมายที่คาดหวังไว้ในที่สุด

4. การฝึกควบคุมตนเองโดยการกำหนดเงื่อนไขให้ตนเอง เงื่อนไขของบุคคลที่ประสงค์จะปรับพฤติกรรมของตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้นอาจได้แก่ เงื่อนไขของการเสริมแรงแก่ตนเอง และในกรณีที่บุคคลนั้นสามารถกระทำหรือมีพฤติกรรมที่สมความคาดหวังและบรรลุพฤติกรรมเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้แล้ว และแรงเสริมที่ตนเองให้แก่ตนเอง จะมีค่าและเป็นพลังที่จะกระตุ้นให้บุคคลนั้นกระทำหรือมีพฤติกรรมในวิถีทางที่พึงประสงค์ต่อไป เขาจะต้องลงโทษตัวเองด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ปรับตนเอง ฯลฯ อย่างไรก็ตามเมื่อบุคคลนั้นได้กำหนดเงื่อนไขใดๆ ให้ตนเองแล้ว บุคคลนั้นจะต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขนั้นๆ จะต้องไม่หลอกลวงตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม

5. การฝึกควบคุมตนเองโดยการจัดพฤติกรรมบางประการที่บุคคลนั้นถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้า หรือต้องตกอยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้าบางประการ เช่น การบังคับใจตนเอง การไม่ให้ความสนใจต่อสิ่งเร้านั้นๆ แม้ว่าสิ่งเร้านั้นๆ จะเป็นสิ่งเร้าที่น่าพึงประสงค์ก็ตาม เพราะฉะนั้นบุคคลนั้นจึงจำเป็นต้องจัดพฤติกรรมบางประการที่ตกอยู่ภายใต้การควบคุมด้วยสิ่งเร้านั้นให้หมดไป

6. การฝึกควบคุมตนเองโดยจัดสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ที่เป็นผลให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงและทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถบรรลุพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ กรณีเช่นนี้แสดงว่า พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ตัวอย่างเช่น การทำการบ้านเป็นพฤติกรรมที่นักเรียนไม่พึงประสงค์ แต่เป็นพฤติกรรมเป้าหมายที่จะต้องให้เกิดขึ้น ส่วนการดูโทรทัศน์เป็นพฤติกรรมที่นักเรียนพึงพอใจ เมื่อเป็นเช่นนั้นนักเรียนก็จะหันมาดูโทรทัศน์ และหลีกเลี่ยงการทำการบ้าน ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องจัดสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไปหรือออกไปจากสภาพการณ์นั้นๆ เพื่อให้บุคคลนั้นสามารถควบคุมตนเองไม่ให้เกิดความรู้สึกอยากจะหลีกเลี่ยงหรือเลี่ยงงานใดงานหนึ่งที่ตนจะต้องรับผิดชอบและเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่จะต้องเกิดขึ้น

สำหรับกลวิธีในการควบคุมตนเอง โดยการฝึกการควบคุมตนเองด้วยวิธีการต่างๆ ดังกล่าวนี้อาจเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลนั้นได้ใช้ความพยายามที่จะไปให้ถึงมาตรฐานของตนเองมากเท่าๆ กับจะไปให้ถึงมาตรฐานที่บุคคลอื่น อาทิ ครู บิดา มารดา ฯลฯ ตั้งขึ้นสำหรับเขา อีกทั้งเปิดโอกาสให้บุคคลนั้นได้บันทึกพฤติกรรมของตนเอง ได้เห็นความก้าวหน้าหรือการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเอง และได้ประเมินผลพฤติกรรมของตนเอง ขณะเดียวกันก็มีโอกาสได้ให้แรงเสริมแก่ตนเองด้วย

เทคนิคที่ใช้การควบคุมตนเองในการปรับพฤติกรรมมีหลายเทคนิค ได้แก่ การสังเกต การบันทึกพฤติกรรม การประเมินตนเอง การเสริมแรง การตั้งเกณฑ์มาตรฐานของตนเอง (Cormier ;& Cormier. 1979 : 478) นอกจากนี้ยังได้มีการใช้เทคนิคอื่นๆ ประกอบ เช่น การสอนตนเอง (Wilson ;& O'Leary. 1980 : 218) การลงโทษตนเอง การทำสัญญากับตนเอง (Cormier ;& Cormier. 1979 : 476) แต่อย่างไรก็ตาม การควบคุมตนเองมักใช้วิธีการเหล่านี้ควบคู่กันไป และการใช้วิธีการเหล่านี้มาผสมผสานจะมีประสิทธิภาพเพิ่มมากกว่าใช้เพียงเทคนิคเดียว

เพอร์รี่และริชาร์ด (Perri ;& Richard. 1977 : 177-183) ศึกษาพบว่า บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมตนเองจะใช้เทคนิคหลายเทคนิคผสมผสานกันมากกว่าบุคคลที่ประสบความล้มเหลวในการควบคุมตนเอง นอกจากนี้ การใช้เทคนิคการควบคุมตนเองยังขึ้นอยู่กับบุคคล สภาพการณ์ และพฤติกรรมอีกด้วย

2.1.3 ขั้นตอนในการควบคุมตนเอง

ทอร์เซนและมาโฮนี (สพล ชัดเชื้อ. 2535 : 11-12 ; อ้างอิงจาก Thoresen ;& Mahoney. 1974 : 45) กล่าวว่า การควบคุมตนเองมีหลายวิธีการ ดังต่อไปนี้

1. การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) คือ การกำหนดเกณฑ์ในการควบคุมพฤติกรรมหนึ่งด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้ผู้แสดงพฤติกรรมรู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการกระทำอย่างชัดเจน ตัวอย่างของการตั้งเป้าหมายของพฤติกรรม เช่น “ฉันจะทำการบ้านให้เสร็จคืนนี้” ในกรณีที่บุคคลยังไม่สามารถตั้งเป้าหมายได้อย่างชัดเจน ก็ให้คนอื่นช่วยจนกว่าเขาจะสามารถตั้งเป้าหมายได้ด้วยตนเอง อย่างไรก็ตามเป้าหมายที่ตั้งควรเป็นเป้าหมายที่แท้จริง และสามารถทำได้ เพราะถ้าเป็นเป้าหมายที่บุคคลไม่สามารถทำได้จะทำให้เกิดความผิดหวังก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนได้

2. การสังเกตตนเอง (Self-Monitoring) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตตนเอง หรือจำแนกลักษณะพฤติกรรมของตนเอง พิจารณาว่าตนเองได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมายแล้วหรือยัง การสังเกตตนเองมักทำควบคู่ไปกับการบันทึกพฤติกรรม

ขั้นตอนในการสังเกตตนเอง

1. จำแนกพฤติกรรมเป้าหมายว่า พฤติกรรมที่ต้องการใดต้องการสังเกต
2. กำหนดเวลาที่จะสังเกตและบันทึกพฤติกรรม
3. กำหนดวิธีการบันทึกและเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึก
4. ทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม
5. ทำแผนภาพหรือกราฟแสดงการบันทึก
6. วิเคราะห์ข้อมูลที่บันทึก เพื่อที่จะได้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

3. การประเมินผล (Self-Evaluation) คือ การที่บุคคลต้องตัดสินพฤติกรรมของตน โดยการประเมินคุณค่าของพฤติกรรมจากข้อมูลที่ได้จากการบันทึกด้วยตนเอง ซึ่งทำให้ได้พิจารณาพฤติกรรมที่ทำอยู่อย่างถี่ถ้วน

4. การเสริมแรงตนเอง (Self-Reinforcement) คือ การจัดผลกรรมที่เป็นแรงเสริมให้แก่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเองเพื่อให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้นโดยที่เจ้าของพฤติกรรมเป็นผู้ดำเนินการเพื่อให้ได้แรงเสริมนั้นด้วยตนเอง

ภรณ์ อินทสร (2526 : 33) กล่าวว่า กระบวนการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเอง ประกอบด้วยกระบวนการ 5 ขั้นตอน คือ

เป้าหมาย
 ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนเป็นผู้กำหนดหรือมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรม

ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนเป็นผู้กำหนดหรือมีส่วนร่วมในการวางแผน
 การเสริมแรงและการลงโทษ

ขั้นที่ 3 ให้นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

ขั้นที่ 4 ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเอง

ขั้นที่ 5 ให้นักเรียนให้การเสริมแรงหรือลงโทษตนเอง

2.1.4 ข้อดีและข้อพิจารณาในการควบคุมตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 351-352) ได้กล่าวถึงข้อดีและข้อควรพิจารณาของการควบคุมตนเองไว้ดังนี้

ข้อดีของการควบคุมตนเอง

1. การควบคุมตนเองเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมที่บุคคลสามารถให้ผลกรรมต่อพฤติกรรมที่เหมาะสมได้อย่างสม่ำเสมอเพราะสามารถสังเกตเห็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงด้วยตนเองได้ตลอดเวลา

2. การควบคุมตนเองทำให้เกิดการแผ่ขยายพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเป็น การแผ่ขยายข้ามสภาพการณ์ การแผ่ขยายข้ามพฤติกรรมหรือการแผ่ขยายข้ามเวลา (การคงอยู่ของพฤติกรรม)

3. พฤติกรรมบางชนิดไม่สามารถให้บุคคลภายนอกเป็นผู้ควบคุมเนื่องจากสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นมีสิ่งรบกวนมากมาย และยังมีทั้งการให้การเสริมแรงและการลงโทษตลอดเวลา เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ดังนั้นถ้ามีการใช้วิธีการควบคุมตนเองควบคู่กันไป การดำเนินการจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4. การใช้การควบคุมตนเองบางครั้งสามารถที่จะนำมาใช้ควบคุมพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบอ่อน ผลกระทบอ่อนหมายถึง ผลกระทบที่มีปริมาณน้อยมากหรือเกิดขึ้นซ้ำไม่มีความสำคัญต่อการรับรู้ของบุคคลอื่นซึ่งมักไม่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น โปรแกรมการลดความอ้วน

5. บุคคลสามารถทำได้ถ้าเป็นผู้กำหนดและตัดสินใจเลือกที่จะทำ ดังนั้นการควบคุมตนเองจึงทำให้การดำเนินโปรแกรมต่างๆ มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

6. การควบคุมตนเองช่วยประหยัดเวลาในการดำเนินการของผู้บำบัด เนื่องจากกระบวนการปรับพฤติกรรมทั้งหมดผู้เข้ารับการบำบัดเป็นผู้จัดการเอง ผู้บำบัดเป็นเพียงแต่ผู้แนะนำและชี้แนะให้เท่านั้น

7. การควบคุมตนเองเป็นเป้าหมายของการปรับพฤติกรรม เพราะการควบคุมตนเองเป็นการฝึกให้ผู้รับการบำบัดสามารถที่จะควบคุมตนเองได้

8. การควบคุมตนเองนั้นจะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง ทั้งทางด้านทัศนคติต่อตนเอง ความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง หรือความรู้สึกว่าตนเองมี

ความสามารถทำให้บุคคลเหล่านั้นมองโลกในแง่ดีเพราะมีความเชื่อว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเพราะเขาเป็นผู้กระทำให้เกิดขึ้นเอง

ข้อควรพิจารณาในการควบคุมตนเอง

1. การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและเกณฑ์การแสดงพฤติกรรมเป้าหมาย ควรสะท้อนถึงปัญหาของพฤติกรรมที่แท้จริงไม่เช่นนั้นจะทำให้เกิดปัญหาได้
2. วิธีการบันทึกพฤติกรรมควรจะทำให้ง่ายและไม่เสียค่าใช้จ่ายสูงเพราะถ้าวิธีการบันทึกพฤติกรรมมีความซับซ้อนเกินไปและไม่สะดวกต่อการบันทึกแล้วผู้เข้าร่วมการบำบัดอาจจะหยุดการบันทึกพฤติกรรมดังกล่าวได้
3. การเสริมแรงหรือการลงโทษ ควรจะอยู่ภายใต้การควบคุมของผู้เข้ารับการบำบัด คือ สามารถที่จะใช้ได้ทันทีที่ต้องการในกรณีที่พฤติกรรมบรรลุเป้าหมายหรือไม่บรรลุเป้าหมาย เพราะถ้ากระทำพฤติกรรมเป้าหมายตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วไม่ได้รับการเสริมแรง แนวโน้มที่พฤติกรรมเป้าหมายนั้นจะยุติลงก็มีโอกาสเกิดขึ้นสูง
4. การลงโทษตนเองนั้น ควรระวังผลกระทบข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น
5. การควบคุมตนเอง เป็นเทคนิคที่ได้ผลดีมากกว่าผู้ที่มีการสติปัญญาพอสมควร อีกทั้งเป็นผู้ที่มีความเชื่อในอัตลัษิต และความสามารถในตนเอง

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองดังที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การควบคุมตนเองเป็นวิธีการหรือกระบวนการที่บุคคลใช้ในการปรับพฤติกรรมโดยใช้วิธีการหนึ่งวิธีการใดหรือหลายวิธีรวมกัน เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย กระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายและควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคลซึ่งจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง ส่วนผู้บำบัดเป็นเพียงผู้ให้คำปรึกษาเท่านั้นผู้วิจัยมีความเชื่อมั่นว่า วิธีการควบคุมตนเองเป็นวิธีการหนึ่งที่ดีในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียน ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้ลดลงได้

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

โบรเดน ฮอลล์ และมิตส์ (Broden ; Hall ; & Mitts. 1971 : 191-199) ได้ศึกษาผลของการสังเกตตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ประวัติศาสตร์ของเด็กหญิงลิซา (Lisa) ซึ่งเรียนอยู่ในระดับ 8 โดยทำการสังเกตพฤติกรรม “เรียน” อันได้แก่ การทำงานที่ครูมอบหมาย การมองครูขณะที่สอน การมองเพื่อนที่กำลังตอบคำถามหรือการตอบคำถามเมื่อครูเรียกและพฤติกรรม “ไม่เรียน” อันได้แก่ ลุกจากที่นั่งโดยไม่ได้รับอนุญาตคุยกับเพื่อน มองออกไปนอกหน้าต่างนำสิ่งของที่ไม่เกี่ยวกับการเรียนขึ้นมา เช่น แป้ง หวี และนำวิชาอื่นขึ้นมาทำ หลังจากเก็บข้อมูลระยะเส้นฐานแล้ว ก็ให้ลิซาทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองโดยใช้เครื่องหมายบวกเมื่อมีพฤติกรรม “เรียน” และใส่เครื่องหมายลบเมื่อมีพฤติกรรม “ไม่เรียน” ลงในกระดานบันทึก

ผลการทดลองพบว่า พฤติกรรมการเรียนวิชาประวัติศาสตร์ของลิซา เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 30 เป็นร้อยละ 78 ของเวลาเรียนทั้งหมดในระหว่างที่มีการสังเกตตนเองและมีคำชมจากครู และยังคงเป็นร้อยละ 77 ของเวลาเรียนทั้งหมดในระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ถัดมา

โบลสดาดและจอห์นสัน (Boldstad ; & Johnson. 1972 : 443-454) ได้ศึกษากระบวนการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของนักเรียนเกรด 1 และเกรด 2 จำนวน 38 คน ที่มีพฤติกรรมก่อกวน อันได้แก่ พูดคุยเสียงดัง การทำเสียงดังโดยไม่ได้รับอนุญาต ตีเพื่อนในชั้นเรียน และลุกจากที่นั่งหรือวิ่งเล่นในชั้นเรียน โดยแบ่งผู้รับการทดลองออกเป็นกลุ่มย่อย ๆ ดังนี้ กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงจากภายนอก (ER) กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกให้ใช้กระบวนการควบคุมตนเอง (SR₁, SR₂) โดยที่วิธีการของทั้ง 2 กลุ่มแตกต่างกันตรงที่ กลุ่มที่ 2 จะต้องสังเกตและบันทึกพฤติกรรมต่อไปในช่วงสุดท้ายของการทดลอง ส่วนกลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุม (NR) การทดลองแบ่งเป็น 4 ช่วง ช่วงที่ 1 เป็นระยะเส้นฐาน ช่วงที่ 2 เป็นช่วงเริ่มการทดลอง โดยที่กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 ได้รับการเสริมแรงจากภายนอกเมื่อพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของนักเรียนลดลง ส่วนกลุ่มที่ 4 ครูสอนตามปกติ ช่วงที่ 3 กลุ่มที่ 1 ยังคงได้รับการเสริมแรงจากภายนอก ส่วนกลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 ได้รับการฝึกให้ใช้กระบวนการควบคุมตนเองซึ่งประกอบด้วย การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองการประเมินพฤติกรรมตนเอง และการเสริมแรงตนเอง ช่วงที่ 4 ซึ่งเป็นช่วงสุดท้าย เป็นช่วงที่ยุติการให้การเสริมแรงทั้ง 3 กลุ่ม ในขณะที่กลุ่มที่ 2 ยังคงสังเกตและบันทึกผลตนเองต่อไป ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม มีพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มที่ 2 มีพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนลดลงมากกว่ากลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 3 ส่วนกลุ่มที่ 3 มีพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนลดลงมากกว่ากลุ่มที่ 1 ซึ่งผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า การฝึกกระบวนการควบคุมตนเองมีประสิทธิภาพในการลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนมากกว่าการได้รับการเสริมแรงจากภายนอก

บราวน์ (Brown. 1975 : 319-330) ได้ใช้กระบวนการควบคุมตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลของคนไข้จากศูนย์สุขภาพจิต ใช้เวลาในการฝึกฝน 10 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า คนไข้ที่ได้รับการฝึกกระบวนการควบคุมตนเองมีความวิตกกังวลลดน้อยลงและมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพิ่มมากขึ้น

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

อรนงค์ วิทยานิพนธ์ (2533 : 48) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการวางเงื่อนไขเป็นกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมก่อกวนในห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดใหม่ช่องลม กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่ใช้การควบคุมตนเอง 8 คน กลุ่มที่ใช้การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม 8 คน ผลการทดลองพบว่า นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองและนักเรียนที่ใช้การวางเงื่อนไขเป็นกลุ่ม มีพฤติกรรมก่อกวนในห้องสมุดลดลงไม่แตกต่างกัน

อติวัฒน์ พรหมสา (2533 : 83-84) ได้ศึกษาผลของการฝึกควบคุมตนเองที่มีต่อความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนน

จากแบบวัดไอเอเออาร์ต่างกัน กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มนักเรียนที่มีคะแนนสูงจากแบบวัดไอเอเออาร์ กลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มนักเรียนที่มีคะแนนต่ำจากแบบวัดไอเอเออาร์และกลุ่มทดลองที่ 3 กลุ่มนักเรียนที่มีการคะแนนจากแบบวัดไอเอเออาร์ โดยทั้ง 3 กลุ่มทดลองนี้ใช้การฝึกการควบคุมตนเอง ผลการทดลองพบว่า นักเรียนทั้ง 3 กลุ่มมีคะแนนความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์สูงขึ้นจากระยะเส้นฐานภายหลังการฝึกการใช้การควบคุมตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 และ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คมคาย อนุจันทร์ (2538 : 53) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกันเพื่อลดพฤติกรรมความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 75 ขึ้นไปจำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจากประชากร แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ใช้การควบคุมตนเอง และกลุ่มทดลองที่ 2 ใช้การเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกัน ผลการทดลองพบว่า นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังการทดลองและนักเรียนที่ใช้การเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกัน มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังการทดลอง โดยพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงไม่แตกต่างกัน

จากเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและในต่างประเทศดังที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่าการปรับพฤติกรรมโดยวิธีการควบคุมตนเองนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ เช่น การใช้การควบคุมตนเองในการลดพฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมก้าวร้าว พฤติกรรมที่เกี่ยวกับอารมณ์ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล เป็นต้น ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตัวนักเรียนและผู้ที่เกี่ยวข้องทางด้านการเรียนรวมทั้งการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาสาเหตุ และผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคการเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ของโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร ที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์วันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป จำนวน 108 คน เป็นนักเรียนชาย 100 คน และนักเรียนหญิง 8 คน

การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาแนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ด้วยวิธีการควบคุมตนเองเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคการเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ของโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร ที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์วันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป ที่สมัครใจเข้ารับการควบคุมตนเอง จำนวน 8 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรที่สมัครใจในการเข้ารับการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์
2. แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์
3. โปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

วิธีการสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

1. แบบสอบถามพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

1.2 สร้างแบบสอบถามพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน 6 ข้อ

1.3 หาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำแบบสอบถามพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ที่สร้างขึ้นไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง และดร. พิจารณ์ เจริญศรี ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.4 นำแบบสอบถามพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์จำนวน 6 ข้อไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน ที่สมัครใจตอบแบบสอบถาม แล้วนำมาหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้ Item Total Correlation แล้วเลือกข้อที่มีค่าระหว่าง .5313 - .7433

1.5 นำแบบสอบถามพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ที่คัดเลือกในข้อ 1.4 จำนวน 6 ข้อมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha – Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .8513

1.6 นำแบบสอบถามพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ที่ได้หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นแล้ว จำนวน 6 ข้อไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่างแบบสอบถามพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไข พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ ขอความในแต่ละข้อจำแนกเป็นข้อคำถามดังนี้

- (1) พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์
- (2) สาเหตุของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์
- (3) ผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์
- (4) แนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

ในการตอบแบบสอบถามพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ มีเกณฑ์การตอบดังนี้

จริงที่สุด	สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึก	เกิดขึ้นบ่อยที่สุด
จริง	สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึก	เกิดขึ้นบ่อย
ปานกลาง	สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึก	เกิดขึ้นปานกลาง
จริงน้อย	สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึก	เกิดขึ้นน้อย
จริงน้อยที่สุด	สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึก	เกิดขึ้นน้อยที่สุด

ในการตอบแบบสอบถามสาเหตุของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์นั้น ภายหลังจากที่นักเรียนระบุพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ให้นักเรียนพิจารณาพฤติกรรมนั้นๆ ว่าเกิดจากสาเหตุอะไร โดยให้นักเรียนเลือกตอบได้ตามต้องการ

ในการตอบแบบสอบถามผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์นั้น ภายหลังจากที่นักเรียนระบุสาเหตุของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ให้นักเรียนพิจารณาสาเหตุนั้นๆ ว่าจะมีผลสืบเนื่องหรือผลที่ตามมาอย่างไร โดยให้นักเรียนตอบผลสืบเนื่องตามสาเหตุแต่ละข้อที่นักเรียนตอบ

ส่วนการตอบแบบสอบถามแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์นั้น จากพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ที่นักเรียนประสบ นักเรียนจะมีแนวทางแก้ไขพฤติกรรมนั้นๆ อย่างไร ให้นักเรียนตอบแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ตามสาเหตุแต่ละข้อที่นักเรียนตอบ

พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์		
0 ข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องไม่หยุดพักเป็นเวลา 3 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวัน จริงที่สุด จริง ปานกลาง จริงน้อย จริงน้อยที่สุด ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		
สาเหตุ	ผลสืบเนื่องหรือผลที่ตามมา	แนวทางแก้ไข
1. 2. 3.	ผลดี 1. 2. 3. ผลเสีย 1. 2. 3.	1. 2. 3.
00 เวลาข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ข้าพเจ้าจะไม่ลุกออกจากที่นั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ จริงที่สุด จริง ปานกลาง จริงน้อย จริงน้อยที่สุด ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		
สาเหตุ	ผลสืบเนื่องหรือผลที่ตามมา	แนวทางแก้ไข
1. 2. 3.	ผลดี 1. 2. 3. ผลเสีย 1. 2. 3.	1. 2. 3.

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

นักเรียนเลือกตอบในช่องจริงที่สุด	ให้	5	คะแนน
นักเรียนเลือกตอบในช่องจริง	ให้	4	คะแนน
นักเรียนเลือกตอบในช่องปานกลาง	ให้	3	คะแนน
นักเรียนเลือกตอบในช่องจริงน้อย	ให้	2	คะแนน
นักเรียนเลือกตอบในช่องจริงน้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายแบบสอบถามพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2528 : 9)

คะแนนเฉลี่ย	1.00-2.25	หมายถึง	พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์น้อย
คะแนนเฉลี่ย	2.26-3.74	หมายถึง	พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	3.75-5.00	หมายถึง	พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์มาก

ลักษณะของแบบสอบถามสาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

2. แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรม

2.2 สัมภาษณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์

2.3 นำข้อมูลที่ได้จาก 2.1-2.2 มาสร้างแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ แล้วจึงนำไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาพันธ์ ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง และดร.พิจารณ์ เจริญศรี ตรวจสอบความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไข

2.4 นำแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนในโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

ตัวอย่างแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

ชื่อ-นามสกุล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/.... วันที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ในช่องที่คิดว่าตรงกับความเป็นจริงของตัวนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อเดียว และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

พฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์	บ่อยที่สุด	บ่อย	เป็นบางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เลย
0 ข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องไม่หยุดพักเป็นเวลา 1 ชั่วโมงต่อวัน					
00 ข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องไม่หยุดพักเป็นเวลา 2 ชั่วโมงต่อวัน					

เกณฑ์การให้คะแนนแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

นักเรียนเลือกตอบในช่องบ่อยที่สุด	ให้	5	คะแนน
นักเรียนเลือกตอบในช่องบ่อย	ให้	4	คะแนน
นักเรียนเลือกตอบในช่องเป็นบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
นักเรียนเลือกตอบในช่องนานๆ ครั้ง	ให้	2	คะแนน
นักเรียนเลือกตอบในช่องไม่เลย	ให้	1	คะแนน

3. โปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

3.1 ศึกษา नियามศัพท์เฉพาะ ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองเพื่อเป็นแนวทางสร้างเครื่องมือให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย

3.2 สร้างโปรแกรมการควบคุมตนเองให้สอดคล้องกับ नियามศัพท์เฉพาะ

3.3 นำโปรแกรมที่สร้างไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง และ ดร. พิจารณ์ เจริญศรี ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไข

3.4 นำโปรแกรมการควบคุมตนเองที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนในโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาข้อบกพร่อง และนำมาปรับปรุงให้เหมาะสม

3.5 นำโปรแกรมที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อนำมาใช้ในการวิจัยต่อไป

สำหรับโปรแกรมการควบคุมตนเองใช้เพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ใช้เวลาในการทดลอง 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 6 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที คือวันจันทร์และวันศุกร์ เวลา 15.00-16.00 น. (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

แบบแผนการทดลอง

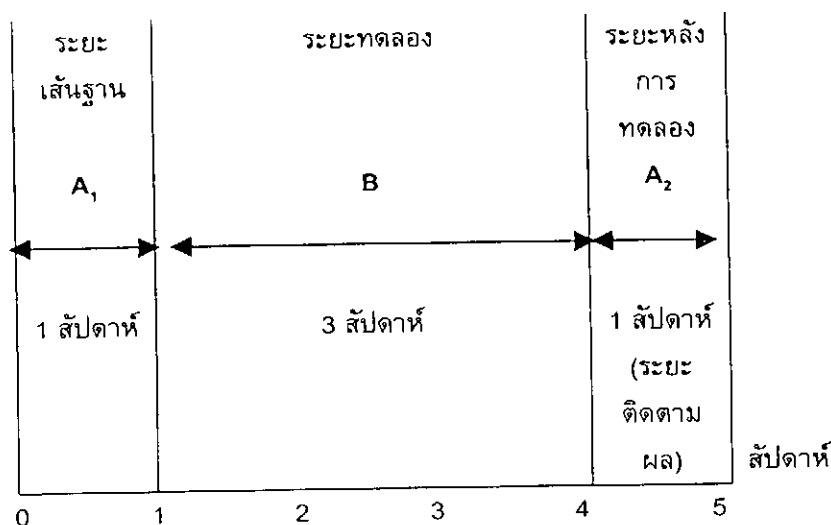
การทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองแบบ ABA (ABA Design) (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 148-154 ; อ้างอิงจาก Alberto and Troutman. 1990) โดยแบ่งเป็นระยะการทดลองออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะเสถียรภาพพฤติกรรม (A_1) ใช้เวลา 1 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 1) ผู้วิจัยให้นักเรียนทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของตนเอง ในสภาพการณ์เล่นเกมคอมพิวเตอร์ตามปกติ โดยในระยะนี้ ยังไม่มีการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง

2. ระยะทดลอง (B) ใช้เวลา 3 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 2-สัปดาห์ที่ 4) ผู้วิจัยให้นักเรียนทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของตนเอง ในสภาพการณ์เล่นเกมคอมพิวเตอร์ตามปกติ โดยผู้วิจัยให้นักเรียนผู้รับการทดลองได้รับการควบคุมตนเอง

3. ระยะหลังการทดลอง (A_2) ใช้เวลา 1 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 5) ผู้วิจัยให้นักเรียนทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของตนเอง ในสภาพการณ์เล่นเกมคอมพิวเตอร์ตามปกติ โดยในระยะนี้ คือระยะติดตามผล ผู้วิจัยไม่ได้ให้นักเรียนผู้รับการทดลองได้รับการควบคุมตนเอง ดังแสดงในภาพประกอบ 1 ดังนี้

แผนภูมิแสดงระยะต่าง ๆ ของการทดลอง



ภาพประกอบ 1 ภาพแสดงระยะต่างๆ ของการทดลอง

การดำเนินการทดลอง

1. ระยะก่อนการทดลอง

1.1 ผู้ฝึกนักเรียนผู้รับการทดลองให้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ด้วยตนเองเป็นเวลา 1 สัปดาห์

1.2 ผู้ฝึกนักเรียนผู้รับการทดลอง เพื่อให้เข้าใจหลักการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเอง จนสามารถนำไปใช้ในการปรับพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของตนเองได้ การฝึกนี้ใช้เวลา 1 สัปดาห์

1.3 นัดหมายวัน เวลา และสถานที่กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้าร่วมโปรแกรมการควบคุมตนเอง คือ ทุกวันจันทร์และวันศุกร์ เวลา 15.00-16.00 น. ที่ห้องฝ่ายกิจการนักเรียนของโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร ตั้งแต่วันที่ 21 มกราคม 2548 ถึงวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2548

2. ระยะดำเนินการทดลอง

ระยะนี้ใช้เวลาทั้งหมด 5 สัปดาห์ การทดลองนี้เป็นการทดลองแบบ ABA (ABA Design) แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 (A₁) เริ่มสัปดาห์ที่ 1 เป็นระยะเส้นฐานพฤติกรรม ใช้เวลา 1 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 21 มกราคม 2548 ถึงวันที่ 27 มกราคม 2548 โดยผู้วิจัยให้นักเรียนทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของตนเอง ในสภาพการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ตามปกติ ลงในแบบบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เมื่อถึงวันนัดเข้าร่วมโปรแกรมการควบคุมตนเอง ให้นักเรียนนำแบบบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่นักเรียนเป็นผู้บันทึกนี้มาส่งผู้วิจัย ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนทำแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ จากนั้นนำแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ที่ได้นี้มาให้คะแนน ผู้วิจัยนำคะแนนดิบของนักเรียนแต่ละคนที่ได้จากแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์มาเขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงความถี่ของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนในระยะก่อนการทดลอง

ระยะที่ 2 (B) เริ่มสัปดาห์ที่ 2-4 เป็นระยะทดลอง ใช้เวลาทั้งหมด 3 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 28 มกราคม 2548 ถึงวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2548 ในระยะนี้ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองกับนักเรียนทุกวันจันทร์และวันศุกร์ เวลา 15.00-16.00 น. สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ผู้วิจัยให้นักเรียนนำผลการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของตนเองมาส่งผู้วิจัย ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องของการบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ และการให้การเสริมแรงและการลงโทษของนักเรียน ถ้าพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนลดลงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ นักเรียนก็จะให้การเสริมแรงตนเอง แต่ถ้าพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนไม่ลดลงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ นักเรียนก็จะทำการลงโทษตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนทำแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ จากนั้นนำแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ที่ได้นี้มาให้คะแนน ผู้วิจัยนำคะแนนดิบของนักเรียนแต่ละคนที่ได้จากแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์มาเขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงความถี่ของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนในระยะการทดลอง

ระยะที่ 3 (A₂) เริ่มสัปดาห์ที่ 5 เป็นระยะหลังการทดลอง ใช้เวลา 1 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2548 ถึงวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2548 โดยผู้วิจัยให้นักเรียนทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของตนเอง ในสภาพการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ตามปกติ ระยะนี้ไม่มีการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองกับนักเรียน จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนนำแบบบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่นักเรียนเป็นผู้บันทึกนี้มาส่งผู้วิจัย ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนทำแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ จากนั้นนำแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ที่ได้นี้มาให้คะแนน ผู้วิจัยนำคะแนนดิบของนักเรียนแต่ละคนที่ได้จากแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์มาเขียนกราฟเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงความถี่ของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนในระยะหลังการทดลอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เสนอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยที่ได้จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 40 คน ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ และคัดเลือกนักเรียนจำนวน 8 คน เพื่อเข้ารับการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ โดยขอความอนุเคราะห์ขอใช้สถานที่ในการทดลองเครื่องมือเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ได้เครื่องมือที่สมบูรณ์ในการวิจัย

2. เสนอหนังสือขอความร่วมมือเพื่อการวิจัยที่ได้จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 68 คน ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ และคัดเลือกนักเรียนจำนวน 8 คน เพื่อเข้ารับการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ โดยขอความอนุเคราะห์ขอใช้สถานที่ของโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความถี่
2. สถิติที่ใช้วิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 125-126)

3. สถิติที่ใช้ตรวจสอบสมมติฐาน

ทดสอบสมมติฐานโดยใช้การทดสอบค่า t (t -test for dependent samples) (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541 : 191)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์และแปลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมายดังนี้

N	แทน	จำนวนของประชากร
n	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร โดยคำนวณค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร โดยคำนวณค่าความถี่
3. การเปรียบเทียบพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง โดยใช้การทดสอบค่า t (t-test for dependent samples)

การเสนอผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยตามลำดับดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร
2. ผลการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร
3. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร (N=108)

พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล	อันดับที่
เล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องไม่หยุดพักเป็นเวลา 3 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวัน	2.71	1.26	ปานกลาง	2
ไม่ลุกออกจากที่นั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์	2.63	1.22	ปานกลาง	3
ไม่พูดคุยกับผู้อื่นที่อยู่รอบข้างในขณะที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์	2.24	1.38	น้อย	4
ไม่พอใจเมื่อถูกขัดจังหวะในขณะที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์	2.90	1.34	ปานกลาง	1
นอนดึก ตื่นสายเนื่องจากเล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์จนถึงเช้า	2.24	1.45	น้อย	4
เลิกเล่นเกมคอมพิวเตอร์แล้วรู้สึกกระวนกระวายเพราะอยากเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อไป	2.22	1.43	น้อย	6
พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์โดยรวม	2.49	1.35	ปานกลาง	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 1 แสดงว่า พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายพฤติกรรมพบว่า

พฤติกรรมไม่พอใจเมื่อถูกขัดจังหวะในขณะที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์อยู่ในอันดับที่ 1 ระดับปานกลาง

พฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องไม่หยุดพักเป็นเวลา 3 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวันอยู่ในอันดับที่ 2 ระดับปานกลาง

พฤติกรรมไม่ลุกออกจากที่นั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์อยู่ในอันดับที่ 3 ระดับปานกลาง

พฤติกรรมนอนดึก ตื่นสายเนื่องจากเล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์จนถึงเช้าอยู่ในอันดับที่ 4 ระดับน้อย

พฤติกรรมไม่พูดคุยกับผู้อื่นที่อยู่รอบข้างในขณะที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์อยู่ในอันดับที่ 4 ระดับน้อย

พฤติกรรมเลิกเล่นเกมคอมพิวเตอร์แล้วรู้สึกกระวนกระวายเพราะอยากเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อไปอยู่ในอันดับที่ 6 ระดับน้อย

2. ผลการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ความถี่ของสาเหตุของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร (n=68) (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์	สาเหตุของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์	ความถี่	ผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์		แนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์		ความถี่
			ผลดี	ผลเสีย	ความถี่	ความถี่	
1. เล่นเกมต่อเนื่องไม่หยุดพักเป็นเวลา 3 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวัน	1. เนื้อหาของเกมที่คอมพิวเตอร์ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินและชวนให้ติดตาม	24	1. ได้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และได้ผ่อนคลาย	1. เสียสุขภาพกายและสุขภาพจิต (สายตาสั้น ปวดตา สายตาสีเทา ปวดศีรษะ ปวดตัว ไม่รับประทานอาหาร)	12	1. บริหารเวลาในการเล่น เกมคอมพิวเตอร์ (เล่นน้อยลง แบ่งเวลาเล่น เล่นวันเสาร์-อาทิตย์ เล่นวันละ 2 ชั่วโมง)	45
	2. อยากเล่น อยากคลายเครียด และอยากเอาชนะ	18	2. ทำให้มีเพื่อนรู้ 3. ได้ความรู้	2. หากิจกรรมอื่นทำ (เล่นกีฬา ทบสวน)	31	2. หาเพื่อนไปเที่ยวกับเพื่อน	15
	3. อยู่บ้านไม่มีอะไรทำ และรู้สึกเบื่อ	16		3. เสียเงิน เสียเวลา ทำให้ถูกผู้ปกครองตำหนิ	28	3. เลิกเล่น	8
	4. เพื่อนชวน	6		3. เสียการเรียน (อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ไม่สนใจเรียน ผลการเรียนลดลง)	9		
	5. ค่าเล่นเกมคอมพิวเตอร์มีราคาถูกลง	4					

ตาราง 2 (ต่อ)

พฤติกรรมติด เกมคอมพิวเตอร์	สาเหตุของพฤติกรรม ติดเกมคอมพิวเตอร์	ความถี่	ผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์		ความถี่	แนวทางแก้ไขพฤติกรรม ติดเกมคอมพิวเตอร์	ความถี่
			ผลดี	ผลเสีย			
2. ไม่ลุกออกจากที่นั่งหน้าจอ คอมพิวเตอร์	1. เนื้อหาของ เกมคอมพิวเตอร์ ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และ ชวนให้ติดตาม	43	1. ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และได้ ผ่อนคลาย	30	1. สุขภาพกายและ สุขภาพจิต (สายตา สั้น ปวดตา สายตา เสีย ปวดศีรษะ ปวดคอ ปวดหลัง	1. บริหารเวลาในการเล่น เกมคอมพิวเตอร์ (เล่นน้อยลง แบ่งเวลา เล่น เล่นวันละ 2 ชั่วโมง)	27
	2. เกมคอมพิวเตอร์ ดำเนินอยู่ในตอนที่ สำคัญ และไม่ อยากเริ่มเล่นใหม่	14	2. ได้รับชัยชนะใน เกมคอมพิวเตอร์	9	ปวดตา ปวดตัว	2. ลุกออกจากที่นั่งบ้าง	14
	3. ไม่อยากลุก และ ไม่รู้จักรคนที่นั่ง ข้างๆ	8	3. ได้พบเพื่อน 4. ได้บริหารนิ้วมือ 5. ได้บริหารนิ้วมือ 6. พิมพ์งานเร็วขึ้น	8	ไม่รับประทาน	3. หากิจกรรมอื่นทำ (ทบทวนบทเรียน ฟังเพลง)	11
	4. อยากได้คะแนน สะสมมากๆ	3	14	2	ไม่เพียงพอ เครียด	4. เลิกเล่น	10
		8	2.	2.	2. เสียเงิน เสียเวลา ทำให้ถูกผู้ปกครอง ตำหนิ	5. ไม่คุยกับเพื่อนเรื่อง เกมคอมพิวเตอร์	6
		3	3		3. เสียการเรียน (ไม่มี เวลาอ่านหนังสือ ทำการบ้าน ไม่เสร็จ)		3

ตาราง 2 (ต่อ)

พฤติกรรมติด เกมคอมพิวเตอร์	สาเหตุของพฤติกรรม ติดเกมคอมพิวเตอร์	ความถี่	ผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์		ความถี่	แนวทางแก้ไขพฤติกรรม		ความถี่
			ผลดี	ผลเสีย		ความถี่	ติดเกมคอมพิวเตอร์	
3. ไม่พูดคุยกับผู้อื่นที่อยู่ รอบข้างขณะเล่น เกมคอมพิวเตอร์	1. เนื้อหาของ เกมคอมพิวเตอร์ ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และ ชวนให้ติดตาม	17	1. ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และได้ ผ่อนคลาย	1. ขาดปฏิสัมพันธ์กับ ผู้อื่น	27	22	1. บริหารเวลาในการเล่น เกมคอมพิวเตอร์ (เล่นน้อยลง แบ่งเวลา เล่น)	20
	2. ต้องใช้สมาธิใน การเล่นจึงไม่ยาก ให้ใครบกกวน เพราะจะได้เล่น เกมคอมพิวเตอร์	17	2. มีสมาธิ 3. ได้เลื่อนชั้น 4. ได้รับความรู้ 5. ไม่เป็นที่รำคาญ ของผู้อื่น	2. เสียสุขภาพกายและ สุขภาพจิต (ปวด ตา สายตาสี เขียว วิตกกังวล หงุดหงิด โกรธง่าย)	18 14 5 4	17	2. พูดคุยกับผู้อื่นบ้าง 3. เล่น 4. ขวนขวายไปเล่นด้วย 5. หาความรู้จาก คอมพิวเตอร์แทน การเล่น	19 14 7
	3. ไม่มีอะไรคุย และ ไม่รู้จักคนที่นั่ง ข้างๆ	14		3. เสียเงิน เสียเวลา ทำให้ถูกผู้ปกครอง ตำหนิ	11	9	6. ไม่ยึดติดกับ เกมคอมพิวเตอร์	3
	4. อยากเล่นให้ ตัวละครเก่งขึ้น	11		4. เล่นไม่ต่อเนื่อง 5. เล่นไม่ทันเพื่อน	9	9	มากเกินไป	
	5. อยากได้คะแนน สะสมมากๆ	6						
	6. เล่นคนละเกม	3						

ตาราง 2 (ต่อ)

พฤติกรรมติด เกมคอมพิวเตอร์	สาเหตุของพฤติกรรม ติดเกมคอมพิวเตอร์	ความถี่	ผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์			แนวทางแก้ไขพฤติกรรม ติดเกมคอมพิวเตอร์	ความถี่
			ผลดี	ความถี่	ผลเสีย		
4. ไม่พอใจเมื่อถูกขัดจังหวะ ในขณะที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์	1. เนื้อหาของ เกมคอมพิวเตอร์		1. ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และได้		1. เสียสุขภาพกายและ สุขภาพจิต (สายตา	1. ควบคุมอารมณ์ตนเอง	24
	ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และ ชวนให้ติดตาม		ผ่อนคลาย	22	เสีย เครียด	2. บริหารเวลาในการเล่น เกมคอมพิวเตอร์	
	2. ต้องใช้สมาธิใน การเล่นจะได้เล่น เกมคอมพิวเตอร์	32	2. ได้ความรู้ 3. ได้พบเพื่อน 4. ได้เล่นต่อเนื่อง	20 14 12	หงุดหงิด โกรธง่าย	(เล่นน้อยลง แบ่งเวลา เล่น เล่นวันละ 2 ชั่วโมง)	24
	3. เกมคอมพิวเตอร์ ดำเนินอยู่ในตอนที่ สำคัญ	4			ผู้อื่น เสียเงิน เสียเวลา ทำให้อุปกรณ์เครื่อง ชำรุด	3. เลิกเล่น 4. ไม่ยึดติดกับ เกมคอมพิวเตอร์	8
						5. ไม่คุยกับเพื่อนเรื่อง เกมคอมพิวเตอร์	7
							5

ตาราง 2 (ต่อ)

พฤติกรรมติด เกมคอมพิวเตอร์	สาเหตุของพฤติกรรม ติดเกมคอมพิวเตอร์	ความถี่	ผลลัพธ์ของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์			แนวทางแก้ไขพฤติกรรม ติดเกมคอมพิวเตอร์	ความถี่	ความถี่
			ผลดี	ผลเสีย	ความถี่			
5. นอนดึก ตื่นสาย เนื่องจาก เล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือ เล่นเกมคอมพิวเตอร์จนถึง เช้า	1. เนื้อหาของ เกมคอมพิวเตอร์ ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และ ชวนให้ติดตาม	36	1. ได้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และได้ ผ่อนคลาย 2. ได้รับชัยชนะใน เกมคอมพิวเตอร์	1. เสียสุขภาพกายและ สุขภาพจิต (สายตา เสีย ปวดศีรษะ พักผ่อนไม่เพียงพอ นอนดึก ตื่นสาย)	15	1. บริหารเวลาในการเล่น เกมคอมพิวเตอร์ (เล่นน้อยลง แบ่งเวลา เล่น เล่นวันศุกร์-เสาร์ เล่นวันละ 1 ชั่วโมง)	51	29
	2. เกมคอมพิวเตอร์ ดำเนินอยู่ในตอนที่ สำคัญ	18	3. ได้ความรู้ 4. ได้เล่นกับเพื่อน	2. เสียการเรียน (ไม่มี เวลาอ่านหนังสือ มาโรงเรียนสาย)	14	เล่นไม่เกิน 22.00 น.)	9	16
	3. อยากได้คะแนน สะสมมากๆ	7	คอมพิวเตอรืจบบรร ชั้น	3. เสียเงิน เสียเวลา ทำให้อุปกรณ์เครื่อง	8	2. เข้านอนหัวค่ำ 3. ควบคุมตนเอง 4. ไม่ยึดติดกับ เกมคอมพิวเตอร์	8	10
	4. นอนไม่หลับ	7	6. ไม่มีใครรบกวน	ด่าทอ	6	มากเกินไป	8	8
						5. เลิกเล่น	5	5

ตาราง 2 (ต่อ)

พฤติกรรมติด เกมคอมพิวเตอร์	สาเหตุของพฤติกรรม ติดเกมคอมพิวเตอร์	ความถี่	ผลลัพธ์เบื้องต้นของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์		ความถี่	แนวทางแก้ไขพฤติกรรม ติดเกมคอมพิวเตอร์	ความถี่
			ผลดี	ผลเสีย			
6. เลิกเล่นเกมคอมพิวเตอร์แล้ว รู้สึกกระวนกระวายเพราะ อยากเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ต่อไป	1. อยากเล่น และ อยากเอาชนะ	29	1. ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และได้ ผ่อนคลาย	1. เสียสุขภาพกายและ สุขภาพจิต (สายตา สีบ เคียด	1	1. บริหารเวลาในการเล่น เกมคอมพิวเตอร์ (เล่นน้อยลง แบ่งเวลา เล่น เล่นวันละ 2 ชั่วโมง)	23
	2. เนื้อหาของ เกมคอมพิวเตอร์ ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และ ชวนให้ติดตาม	18	2. ได้เล่นต่อเนื่อง 3. ได้เลื่อนขั้น 4. ใช้เวลาว่างให้ เป็นประโยชน์	กระวนกระวาย หงุดหงิด โกรธง่าย	19 18 8	2. หากิจกรรมอื่นทำ (เล่นกีฬา ทบทวน บทเรียน)	22
	3. เกมคอมพิวเตอร์ ดำเนินอยู่ในตอนที่ สำคัญ	11		ทำให้ถูกผู้ปกครอง ตำหนิ	15	3. ควบคุมอารมณ์ตนเอง 4. ไม่นำเงินมาร้าน	6
	4. อยากเล่นให้ ตัวละครเก่งขึ้น	7		3. เสียการเรียน (ไม่สนใจเรียน)	14	5. ไม่คุยกับเพื่อนเรื่อง เกมคอมพิวเตอร์	6
	5. อยู่บ้านไม่มีอะไร ทำ และรู้สึกเบื่อ บรรยากาศภายใน บ้าน	3		4. เสียนิสัย	9	6. ไม่ยึดติดกับ เกมคอมพิวเตอร์มาก เกินไป	5

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 2 พบว่า สาเหตุของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร มีดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องไม่หยุดพักเป็นเวลา 3 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวัน มีสาเหตุ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ เนื้อหาของเกมคอมพิวเตอร์ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และชวนให้ติดตาม อยากเล่น อยากคลายเครียด และอยากเอาชนะ อยู่บ้านไม่มีอะไรทำ และรู้สึกเบื่อบรรยากาศภายในบ้าน เพื่อนชวน และค่าเล่นเกมคอมพิวเตอร์มีราคาถูก มีผลดี เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และได้ผ่อนคลาย ทำให้มีเพื่อนมาก และได้รับความรู้ มีผลเสีย เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ เสียสุขภาพกายและสุขภาพจิต เสียเงิน เสียเวลา ทำให้ถูกผู้ปกครองตำหนิ และเสียการเรียน และมีแนวทางแก้ไข เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ บริหารเวลาในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ หากิจกรรมอื่นทำ และเลิกเล่น

2. พฤติกรรมไม่ลุกออกจากที่นั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ มีสาเหตุ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ เนื้อหาของเกมคอมพิวเตอร์ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และชวนให้ติดตาม เกมคอมพิวเตอร์ดำเนินอยู่ในตอนที่สำคัญ และไม่อยากเริ่มเล่นใหม่ ไม่อยากลุก และไม่รู้จักคนที่นั่งข้างๆ และอยากได้คะแนนสะสมมากๆ มีผลดี เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และได้ผ่อนคลาย ได้รับความรู้ ได้รับชัยชนะในเกมคอมพิวเตอร์ ได้พบเพื่อน ได้บริหารนิ้วมือ และพิมพ์งานเร็วขึ้น มีผลเสีย เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ เสียสุขภาพกายและสุขภาพจิต เสียเงิน เสียเวลา ทำให้ถูกผู้ปกครองตำหนิ และเสียการเรียน และมีแนวทางแก้ไข เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ บริหารเวลาในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ลุกออกจากที่นั่งบ้าง หากิจกรรมอื่นทำ เลิกเล่น และไม่คุยกับเพื่อนเรื่องเกมคอมพิวเตอร์

3. พฤติกรรมไม่พูดคุยกับผู้อื่นที่อยู่รอบข้างในขณะที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ มีสาเหตุ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ เนื้อหาของเกมคอมพิวเตอร์ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และชวนให้ติดตาม ต้องใช้สมาธิในการเล่นจึงไม่อยากจะใครรบกวนเพราะจะได้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ได้อย่างต่อเนื่อง ไม่มีอะไรคุย และไม่รู้จักคนที่นั่งข้างๆ อยากเล่นให้ตัวละครเก่งขึ้น อยากได้คะแนนสะสมมากๆ และเล่นคนเดียว มีผลดี เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และได้ผ่อนคลาย มีสมาธิ ได้เลื่อนขั้น ได้รับความรู้ และไม่เป็นที่รำคาญของผู้อื่น มีผลเสีย เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ขาดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เสียสุขภาพกายและสุขภาพจิต เสียเงิน เสียเวลา ทำให้ถูกผู้ปกครองตำหนิ เล่นไม่ต่อเนื่อง และเล่นไม่ทันเพื่อน และมีแนวทางแก้ไข เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ บริหารเวลาในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ พูดคุยกับผู้อื่นบ้าง เลิกเล่น ชวนเพื่อนไปเล่นด้วย หาความรู้จากคอมพิวเตอร์แทนการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ และไม่ยึดติดกับเกมคอมพิวเตอร์มากเกินไป

4. พฤติกรรมไม่พอใจเมื่อถูกขัดจังหวะในขณะที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ มีสาเหตุ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ เนื้อหาของเกมคอมพิวเตอร์ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และชวนให้ติดตาม ต้องใช้สมาธิในการเล่นจะได้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ได้อย่างต่อเนื่อง และเกมคอมพิวเตอร์

ดำเนินอยู่ในตอนที่สำคัญ มีผลดี เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ได้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และได้ผ่อนคลาย ได้ความรู้ ได้พบเพื่อน และได้เล่นต่อเนื่อง มีผลเสีย เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ เสียสุขภาพกายและสุขภาพจิต ขาดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเสียเงิน เสียเวลา ทำให้ถูกผู้ปกครองตำหนิ และมีแนวทางแก้ไข เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ควบคุมอารมณ์ตนเอง บริหารเวลาในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ เลิกเล่น ไม่ยึดติดกับเกมนคอมพิวเตอร์มากเกินไป และไม่คุยกับเพื่อนเรื่องเกมนคอมพิวเตอร์

5. พฤติกรรมนอนดึก ต้นสายเนื่องจากเล่นเกมนคอมพิวเตอร์หรือเล่นเกมนคอมพิวเตอร์จนถึงเช้า มีสาเหตุ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ เนื้อหาของเกมนคอมพิวเตอร์ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และชวนให้ติดตาม เกมนคอมพิวเตอร์ดำเนินอยู่ในตอนที่สำคัญ อยากได้คะแนนสะสม มากๆ และนอนไม่หลับ มีผลดี เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ได้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และได้ผ่อนคลาย ได้รับชัยชนะในเกมนคอมพิวเตอร์ ได้ความรู้ ได้เล่นกับเพื่อน เล่นเกมนคอมพิวเตอร์ จบเร็วขึ้น และไม่มีใครรบกวน มีผลเสีย เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ เสียสุขภาพกายและสุขภาพจิต เสียการเรียน และเสียเงิน เสียเวลา ทำให้ถูกผู้ปกครองตำหนิ และมีแนวทางแก้ไข เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ บริหารเวลาในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ เข้านอนหวัค่า ควบคุมตนเอง ไม่ยึดติดกับเกมนคอมพิวเตอร์มากเกินไป และเลิกเล่น

6. พฤติกรรมเลิกเล่นเกมนคอมพิวเตอร์แล้วรู้สึกกระวนกระวายเพราะอยากเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ต่อไป มีสาเหตุ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ อยากเล่น และอยากเอาชนะ เนื้อหาของเกมนคอมพิวเตอร์ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และชวนให้ติดตาม เกมนคอมพิวเตอร์ดำเนินอยู่ในตอนที่สำคัญ อยากเล่นให้ตัวละครเก่งขึ้น และอยู่บ้านไม่มีอะไรทำ และรู้สึกเบื่อ บรรยากาศภายในบ้าน มีผลดี เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ได้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และได้ผ่อนคลาย ได้เล่นต่อเนื่อง ได้เลื่อนชั้น และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีผลเสีย เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ เสียสุขภาพกายและสุขภาพจิต เสียเงิน เสียเวลา ทำให้ถูกผู้ปกครองตำหนิ เสียการเรียน และเสียนิสัย และมีแนวทางแก้ไข เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ บริหารเวลาในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ หากิจกรรมอื่นทำ ควบคุมอารมณ์ตนเอง ไม่นำเงินมาร้านเกมนคอมพิวเตอร์ ไม่คุยกับเพื่อนเรื่องเกมนคอมพิวเตอร์ และไม่ยึดติดกับเกมนคอมพิวเตอร์มากเกินไป

3. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง

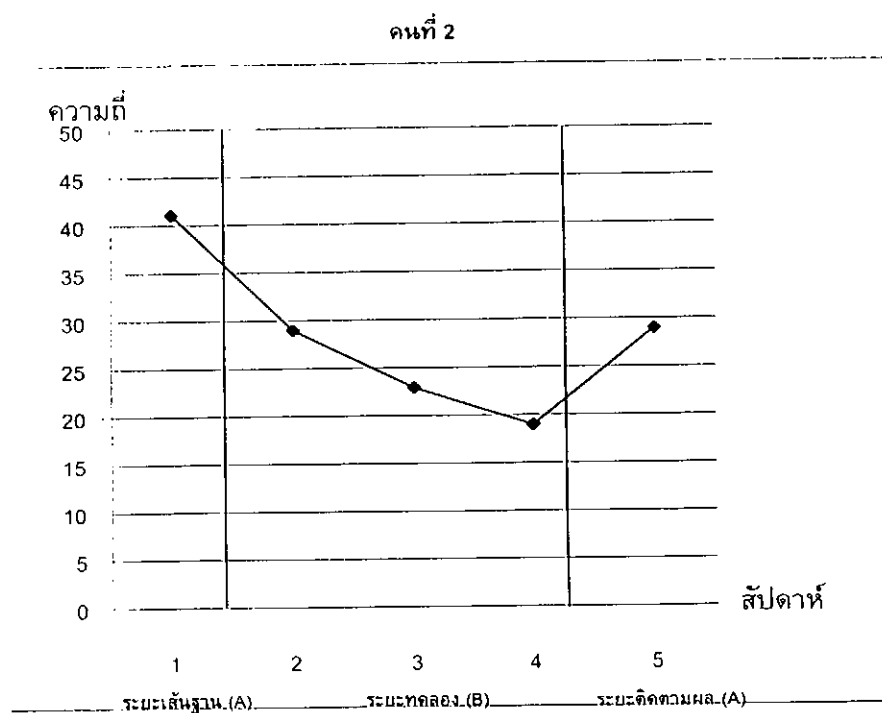
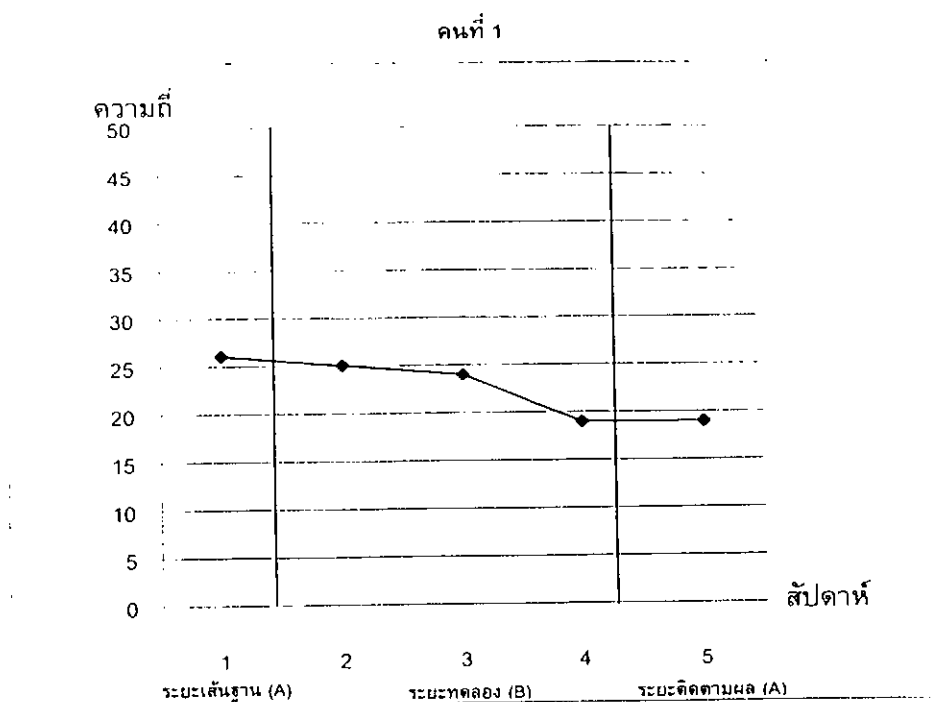
จากการศึกษาวิธีการปรับพฤติกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขการกระทำ (Operant Conditioning) ของบี เอฟ สกินเนอร์ (B.F. Skinner) พบว่า การควบคุมตนเอง (Self-Control) สามารถเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ และบุคคลที่เคยฝึกการควบคุมตนเองมาแล้ว แม้ระยะเวลาผ่านไปบุคคลนั้นก็ยังคงแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์เหมือนในช่วงทดลอง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำวิธีการควบคุมตนเองมาใช้เพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร

ตาราง 3 ความถี่ของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ในระยะพื้นฐาน ระยะทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน (n=8)

กลุ่มตัวอย่าง	พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์				
	ระยะพื้นฐาน	ระยะทดลอง			ระยะติดตามผล
	สัปดาห์ 1	สัปดาห์ 2	สัปดาห์ 3	สัปดาห์ 4	สัปดาห์ 5
นักเรียนคนที่ 1	26	25	24	19	19
นักเรียนคนที่ 2	41	29	23	19	29
นักเรียนคนที่ 3	25	19	22	17	17
นักเรียนคนที่ 4	32	19	17	10	13
นักเรียนคนที่ 5	39	30	29	27	23
นักเรียนคนที่ 6	31	22	30	29	29
นักเรียนคนที่ 7	34	27	20	13	13
นักเรียนคนที่ 8	29	25	25	25	21
รวม	257	196	190	159	164
ค่าเฉลี่ยความถี่	32.13	24.50	23.75	19.88	20.50

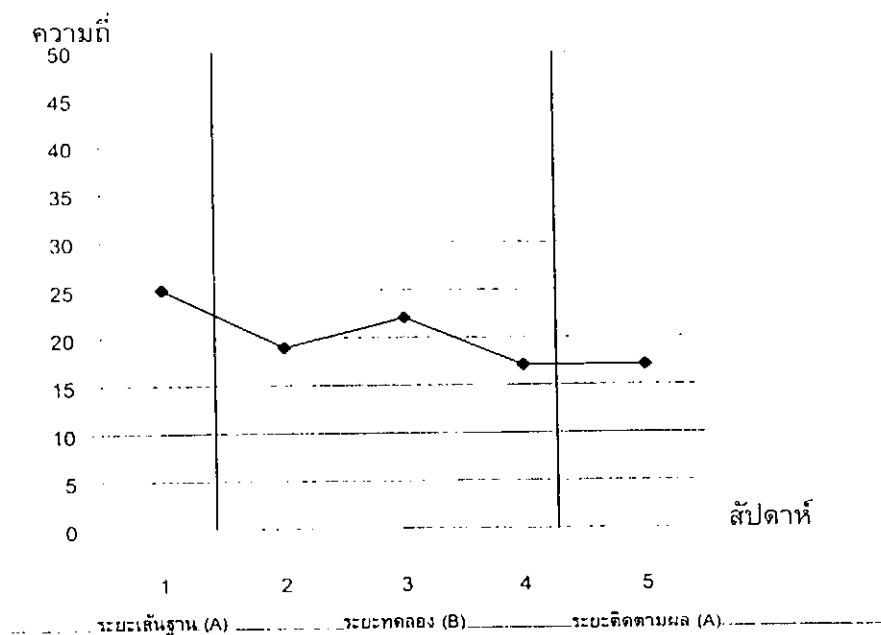
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 3 พบว่า ความถี่ของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 8 คน เมื่อใช้การควบคุมตนเอง ทำให้พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ในระยะทดลอง และระยะติดตามผลลดลงจากระยะพื้นฐาน

เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนขึ้น ผู้วิจัยขอเสนอเส้นภาพแสดงการเปลี่ยนแปลงความถี่พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 8 คน ดังภาพประกอบ 2

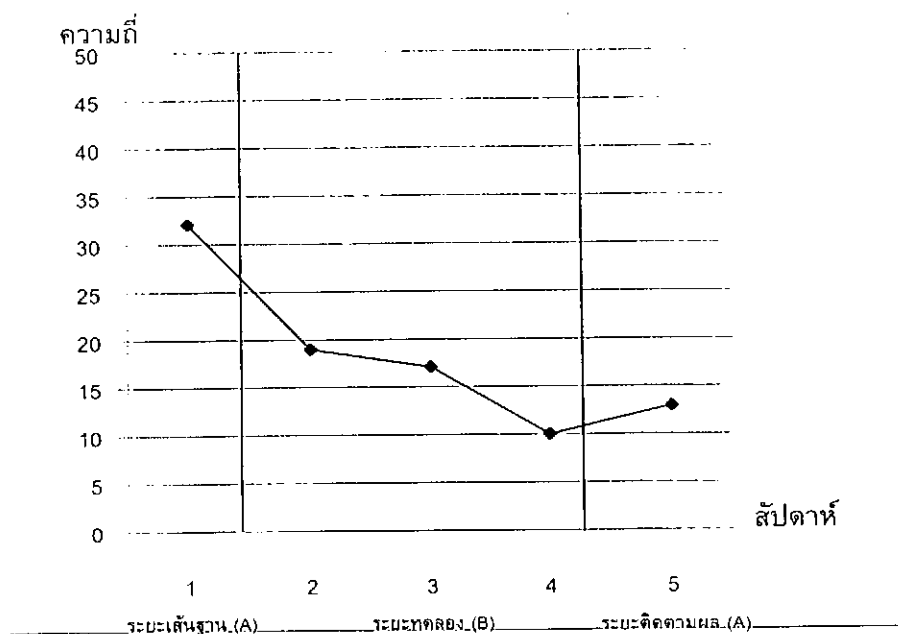


ภาพประกอบ 2 เส้นภาพแสดงการเปลี่ยนแปลงความถี่พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียน
กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน

คนที่ 3

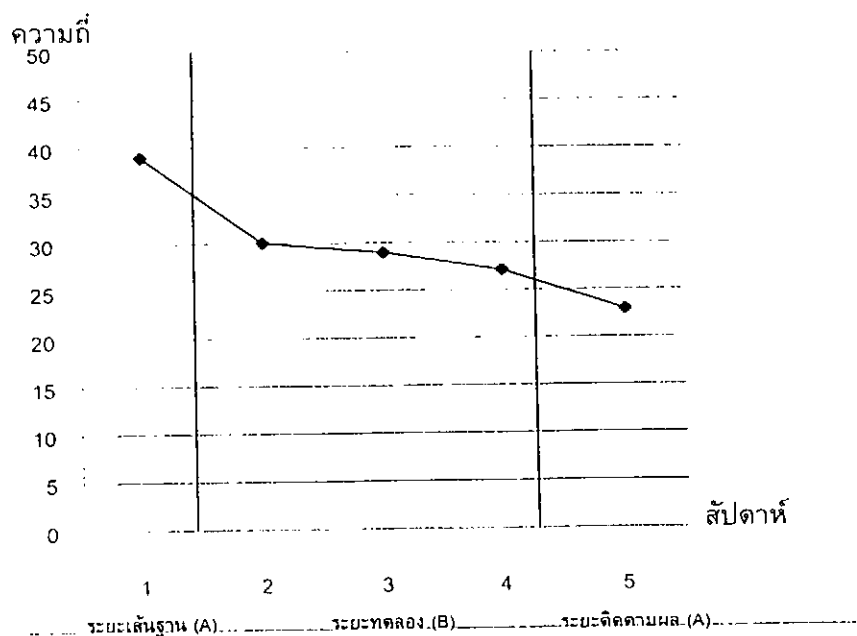


คนที่ 4

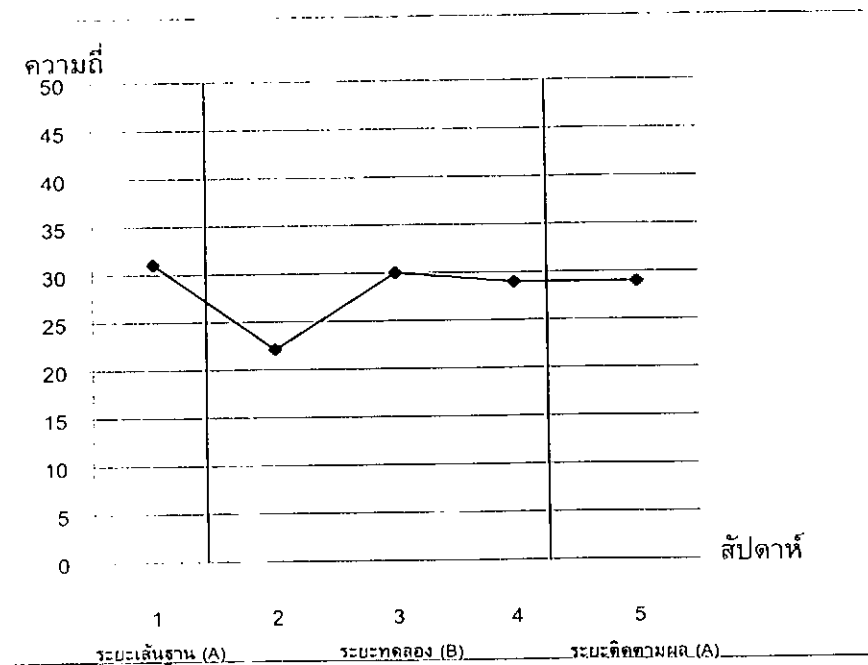


ภาพประกอบที่ 2 (ต่อ)

คนที่ 5

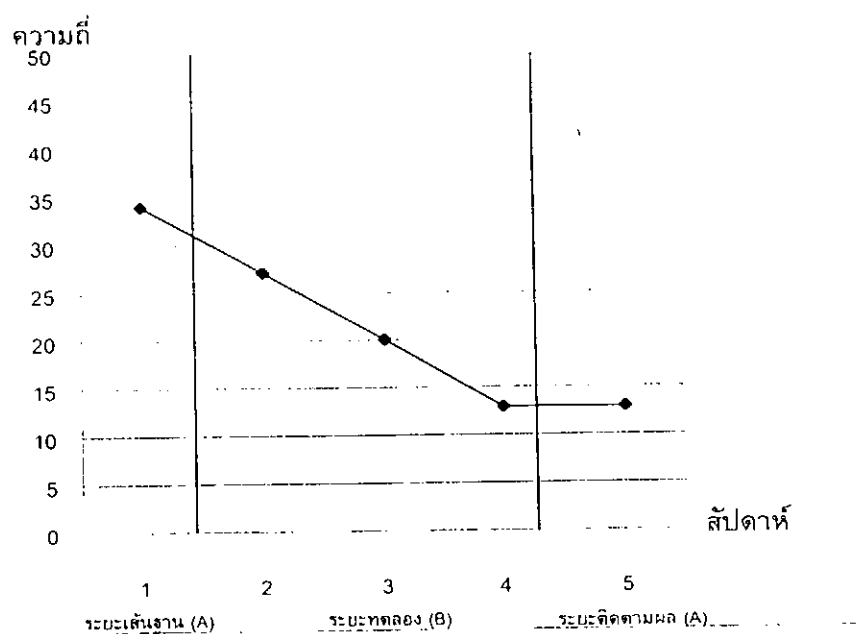


คนที่ 6

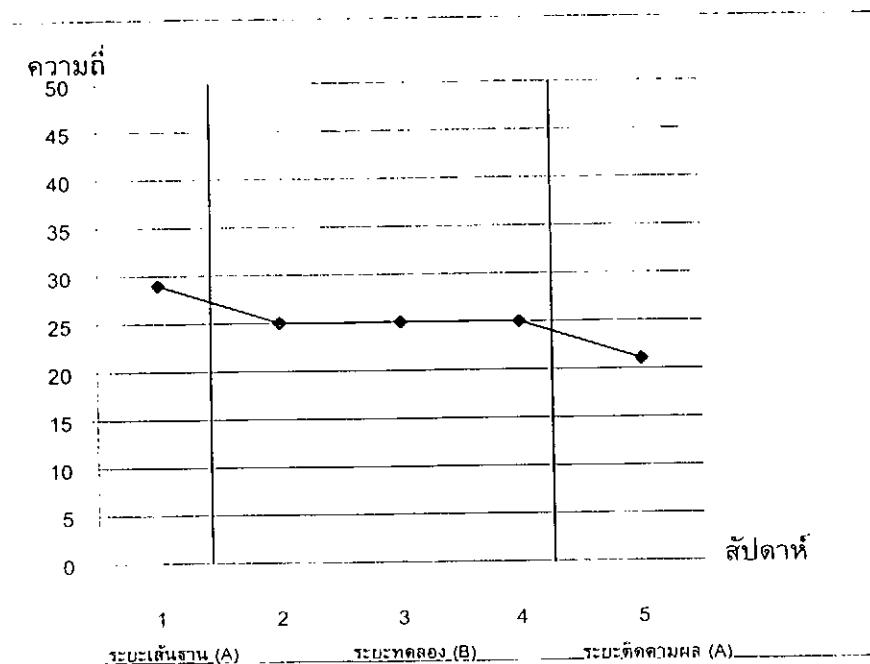


ภาพประกอบที่ 2 (ต่อ)

คนที่ 7



คนที่ 8



ภาพประกอบที่ 2 (ต่อ)

จากภาพประกอบ 2 พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการใช้การควบคุมตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงความถี่พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ลดลง

ตาราง 4 เปรียบเทียบพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง (n=8)

การทดลอง	n	$\bar{x}$	S.D.	$\sum d$	$\sum d^2$	t
ก่อนรับการทดลอง	8	32.13	5.72	84	7,056	5.01**
หลังรับการทดลอง	8	20.50	6.30			

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 4 พบว่า นักเรียนที่ใช้การควบคุมตนเองมีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า วิธีการควบคุมตนเองสามารถลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนได้

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาสาเหตุ และผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร ก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง

สมมติฐานในการวิจัย

ก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง นักเรียนมีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีขอบเขตของการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาสาเหตุ และผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคการเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ของโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร ที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์วันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป จำนวน 108 คน เป็นนักเรียนชาย 100 คน และนักเรียนหญิง 8 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาแนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ด้วยวิธีการควบคุมตนเองเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคการเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2547 ของโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร ที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์วันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป จำนวน 8 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรที่สมัครใจในการเข้ารับการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือดังนี้

1. แบบสอบถามพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไข พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์
2. แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์
3. โปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

วิธีดำเนินการทดลอง

วิธีการดำเนินการทดลองมีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง

1.1 ฝึกนักเรียนผู้รับการทดลองให้สังเกตและบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ด้วยตนเองเป็นเวลา 1 สัปดาห์

1.2 ฝึกนักเรียนผู้รับการทดลอง เพื่อให้เข้าใจหลักการปรับพฤติกรรมด้วยการควบคุมตนเอง จนสามารถนำไปใช้ในการปรับพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของตนเองได้ การฝึกนี้ใช้เวลา 1 สัปดาห์

1.3 นัดหมายวัน เวลา และสถานที่กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้าร่วมโปรแกรมการควบคุมตนเอง คือ ทุกวันจันทร์และวันศุกร์ เวลา 15.00-16.00 น. ที่ห้องฝ่ายกิจการนักเรียนของ โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร ตั้งแต่วันที่ 21 มกราคม 2548 ถึงวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2548

2. ระยะดำเนินการทดลอง

ระยะนี้ใช้เวลาทั้งหมด 5 สัปดาห์ การทดลองนี้เป็นการทดลองแบบ ABA (ABA Design) แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะเส้นฐานพฤติกรรม (A_1) ใช้เวลา 1 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 1) ผู้วิจัยให้นักเรียนทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของตนเอง ในสภาพการณ์เล่นเกมคอมพิวเตอร์ตามปกติ โดยในระยะนี้ ยังไม่มีการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง

2. ระยะทดลอง (B) ใช้เวลา 3 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 2-สัปดาห์ที่ 4) ผู้วิจัยให้นักเรียนทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของตนเอง ในสภาพการณ์เล่นเกมคอมพิวเตอร์ตามปกติ โดยผู้วิจัยให้นักเรียนผู้รับการทดลองได้รับการควบคุมตนเอง

3. ระยะหลังการทดลอง (A_2) ใช้เวลา 1 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 5) ผู้วิจัยให้นักเรียนทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของตนเอง ในสภาพการณ์เล่นเกมคอมพิวเตอร์ตามปกติ โดยในระยะนี้ คือระยะติดตามผล ผู้วิจัยไม่ได้ให้นักเรียนผู้รับการทดลองได้รับการควบคุมตนเอง

หลังสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. นำผลการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ
2. นำเสนอข้อมูลทุกระยะของการทดลองด้วยกราฟเส้นตรง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. การวิเคราะห์พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร โดยคำนวณค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร โดยคำนวณค่าความถี่
3. การเปรียบเทียบพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง โดยใช้การทดสอบค่า t (t -test for dependent samples)

สรุปผลการวิจัย

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง
2. สาเหตุของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ส่วนใหญ่พบว่า มีสาเหตุเนื่องมาจากเนื้อหาของเกมคอมพิวเตอร์ให้ความสนุกสนาน เฟลิดเฟลิน และชวนให้ติดตาม
3. ผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ส่วนใหญ่ พบว่า
 - 3.1 ผลดีของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ได้แก่ ได้รับความสนุกสนาน เฟลิดเฟลิน และได้ผ่อนคลาย
 - 3.2 ผลเสียของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ได้แก่ มีผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต
4. แนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ที่ดีที่สุด ได้แก่ การบริหารเวลาในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์
5. ก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง นักเรียนมีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์แตกต่างกัน โดยมีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาสาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร ปรากฏผลการวิจัยดังนี้

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายพฤติกรรม พบว่า

พฤติกรรมไม่พอใจเมื่อถูกขัดจังหวะในขณะที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์อยู่ในอันดับที่ 1 ระดับปานกลาง

พฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องไม่หยุดพักเป็นเวลา 3 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวันอยู่ในอันดับที่ 2 ระดับปานกลาง

พฤติกรรมไม่ลุกออกจากที่นั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์อยู่ในอันดับที่ 3 ระดับปานกลาง

พฤติกรรมนอนดึก ตื่นสายเนื่องจากเล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์จนถึงเช้าอยู่ในอันดับที่ 4 ระดับน้อย

พฤติกรรมไม่พูดคุยกับผู้อื่นที่อยู่รอบข้างในขณะที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์อยู่ในอันดับที่ 4 ระดับน้อย

พฤติกรรมเลิกเล่นเกมคอมพิวเตอร์แล้วรู้สึกกระวนกระวายเพราะอยากเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อไปอยู่ในอันดับที่ 6 ระดับน้อย

ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่า ในช่วงระยะเวลาที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นช่วงระยะเวลาที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กำลังเตรียมตัวสอบปลายภาค และเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 นักเรียนต้องค้นคว้าหาข้อมูลเพื่อศึกษาต่อ และต้องอ่านหนังสือ จึงไม่ค่อยมีเวลาสำหรับเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ซึ่งเป็นไปตามที่ศรีเรือน แก้วกังวาน (2540 : 363) กล่าวไว้เกี่ยวกับทฤษฎีพัฒนาการของเด็กวัยรุ่นว่า เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางและตอนปลาย เด็กจะสนใจการเล่นต่างๆ น้อยลง เพราะต้องหมกมุ่นกับเรื่องราวอื่นๆ เช่น การเลือกอาชีพ การเปลี่ยนระดับการศึกษา ความหมกมุ่นการศึกษา ความสนใจเพศตรงกันข้าม การแสวงหาอุดมการณ์ปรัชญาชีวิต การเตรียมตัวประกอบอาชีพ ฯลฯ การเล่นเกมยังคงเป็นกิจกรรมด้านหนึ่งของชีวิตวัยรุ่นตลอดวัย แต่มักเป็นการเล่นร่วมกับเพื่อนร่วมวัยทั้งสองเพศและเพศเดียวกันในรูปแบบต่างๆ อย่างไรก็ตามเด็กวัยรุ่นนี้มักมีเวลาสำหรับเล่นน้อยลงกว่าทุกๆ วัย

2. สาเหตุของพฤติกรรมเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ส่วนใหญ่พบว่า มีสาเหตุเนื่องมาจากเนื้อหาของเกมคอมพิวเตอร์ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และชวนให้ติดตาม ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่า เทคโนโลยีทางวิศวกรรมคอมพิวเตอร์และงานออกแบบศิลป์ทางคอมพิวเตอร์ส่งผลให้คอมพิวเตอร์ไม่ได้เป็นเพียงเครื่องมือที่ใช้เพื่อการทำงานเท่านั้น แต่ใช้เป็นสื่อเพื่อสร้างความบันเทิงด้วย เช่น เทคโนโลยี Artificial Intelligent (AI) (วงหทัย ดันชีวะวงศ์. 2546 : 74-75) ซึ่งเป็นเทคโนโลยีสารสนเทศขั้นสูงที่ทำให้ตัวละคร ฉาก และอุปกรณ์ต่างๆ ในเกม

คอมพิวเตอร์สามารถโต้ตอบกับผู้เล่นได้ การแสดงภาพเคลื่อนไหว และการแสดงภาพ 3 มิติ ทำให้การเคลื่อนไหวของตัวละครในเกมดูเป็นธรรมชาติ นอกจากนั้นเกมคอมพิวเตอร์ยังมีมุมมองภาพที่ทำให้ผู้เล่นรู้สึกเหมือนเป็นตัวละครตัวหนึ่งในเกม และเกมบางเกม เช่น เกมแร็กนาร์อค (Ragnarok) (อังเคล เจ. 2546 : 77) มีเนื้อหาชวนให้ติดตามโดยมีการจัดระดับชั้น (level) ให้ผู้เล่น สร้างแรงจูงใจให้ผู้เล่นอยากเลื่อนชั้นขึ้นไปเพื่อแสดงความสามารถของตนแข่งกับผู้เล่นคนอื่นๆ รวมทั้งมีการสะสมคะแนนและสิ่งของ ผู้เล่นคนใดมีสะสมไว้มากก็จะเป็นที่ยอมรับและชื่นชมในกลุ่ม ผู้เล่นด้วยกัน ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้เองจึงทำให้นักเรียนเล่นเกมคอมพิวเตอร์แล้วรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน ทั้งนี้สอดคล้องกับบทความในวารสารผู้ส่งออก (“เกมออนไลน์ยังแรงไม่ตก เด็บโดคึกคัก สร้างโอกาสธุรกิจต่อเนื่อง”.2547 : 47-48) ที่กล่าวว่า การเล่นเกมออนไลน์ในประเทศไทยนั้นมีการขยายตัวเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ปัจจัยที่ส่งผลให้ตลาดเกมออนไลน์ขยายตัวมากนั้นเนื่องมาจากเนื้อหาของเกมมีการพัฒนาโดยการนำเอาภาพเคลื่อนไหวของตัวการ์ตูนที่มีสีสันสวยงาม มีความสมจริงและมีเนื้อหาชวนให้ติดตาม สามารถทำให้ผู้เล่นรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของเกมได้ โดยปัจจุบันได้มีการพัฒนาเกมให้มีการนำตัวละครในภาพยนตร์หรือคนจริงๆ มีการจัดทำทาง ความเคลื่อนไหวออกเป็นกราฟฟิกแอนิเมชันต่างๆ มีการแข่งขันเพื่อชิงรางวัลหรือคะแนนจากเกมและสามารถเล่นได้กับผู้เล่นอื่นๆ พร้อมกัน และสอดคล้องกับคำกล่าวของกมล แสงทองศรีกมล (2547 : 90) ที่ว่า เด็กติดเกมออนไลน์มากเพราะมีสังคมซ่อนอยู่ในเกม เด็กจะนัดเพื่อนๆ ที่โรงเรียนมาเล่นเกมด้วยกันในเวลาที่น่าัดกันไว้ สามารถแชทคุยกันได้ หรืออาจมีคนอื่นที่ไม่รู้จักมาเล่นด้วย และเริ่มคุ้นเคยกันซึ่งสังคมออนไลน์เหล่านี้ช่วยแก้เหงาได้ดีมาก และเนื้อหาของเกมมีระดับของการเล่น ใครที่เล่นเก่งมี level มาก สามารถขาย I.D. ให้เพื่อนหรือผู้อื่นที่ยังเล่นไม่ถึงแต่อยากเล่น level สูงๆ ได้ เด็กวัยรุ่นหลายคนภูมิใจที่สามารถหาเงินได้เอง

3. ผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ส่วนใหญ่ พบว่า

3.1 ผลดีของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ได้แก่ ได้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และได้ผ่อนคลาย ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่า เกมคอมพิวเตอร์เป็นเกมที่มีความแปลกใหม่ แตกต่างจากเกมอื่นๆ ที่เคยมีมา นักเรียนสามารถเล่นโดยใช้คอมพิวเตอร์เป็นสื่อกลาง เล่นพร้อมกันได้หลายคน อีกทั้งสามารถพูดคุยกับผู้เล่นคนอื่นที่ออนไลน์เกมนั้นอยู่ในขณะนั้นได้โดยไม่เห็นหน้ากัน ทำให้นักเรียนรู้สึกตื่นเต้น ทำหาย ที่ได้ลองของใหม่ ซึ่งเป็นไปตามที่ศรีเรือน แก้วกังวาน (2540 : 360) กล่าวไว้เกี่ยวกับทฤษฎีพัฒนาการของเด็กวัยรุ่นว่า เด็กวัยรุ่นต้องการแสวงหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ รวมทั้งทำหายตื่นเต้น เกลียดความจำเจซ้ำซาก ชอบทดลอง นอกจากนี้เนื้อหาของเกมคอมพิวเตอร์ส่วนใหญ่ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และชวนให้ติดตาม จึงทำให้นักเรียนที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และได้ผ่อนคลายด้วย สอดคล้องกับปัญญา เปรมปรีดิ์ (2535 : 137) กล่าวว่า เกมคอมพิวเตอร์มีประโยชน์มากมาย คือ ให้ความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ไร้ใจ และช่วยผ่อนคลาย

3.2 ผลเสียของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ได้แก่ มีผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่า ส่วนใหญ่มีผลเสียต่อสุขภาพกาย ได้แก่ สายตาสั้น ปวดตา สายตาเสีย ปวดศีรษะ ปวดคอ ปวดหลัง ปวดขา ปวดตัว ไม่รับประทานอาหาร เป็นโรคนิ่ว และนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ และมีผลเสียต่อสุขภาพจิต ได้แก่ เครียด วิตกกังวล หงุดหงิด โกรธง่าย และกระวนกระวาย ซึ่งสอดคล้องกับสุธรรม นันทมงคลชัย (2545 : 223) กล่าวว่า การนั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์นานๆ ทำให้ปวดหลัง ปวดศีรษะ ปวดคอ รวมทั้งทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับทางด้านสายตา และอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา และไม่ได้ออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังทำให้เสียการเรียน ไม่สนใจเรียน อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง ทำการบ้านไม่เสร็จ เกิดความเครียด วิตกกังวล หงุดหงิด โกรธง่าย ก้าวร้าว

4. แนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ที่ดีที่สุด ได้แก่ การบริหารเวลาในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ได้แก่ เล่นน้อยลง แบ่งเวลาเล่น เล่น วันศุกร์-เสาร์ เล่นวันเสาร์-อาทิตย์ เล่นวันละ 1 ชั่วโมง และเล่นวันละ 2 ชั่วโมง ซึ่งวิธีการทั้งหมดนี้เป็นวิธีการควบคุมตนเอง ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ชอบทำอะไรตามใจตนเอง ยึดตนเองเป็นสำคัญ ไม่ชอบให้ใครบังคับ ดังนั้นเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นจึงต้องการแก้ปัญหาด้วยตนเอง ซึ่งเป็นไปตามที่ศรีเรือน แก้วกังวาน (2540 : 360) กล่าวไว้เกี่ยวกับทฤษฎีพัฒนาการของเด็กวัยรุ่นว่า เด็กวัยรุ่นต้องการความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องอยู่ใต้คำสั่ง คำบังคับของผู้ใดโดยเฉพาะบุคคลผู้มีอำนาจหรือผู้สูงวัยกว่า รวมทั้งพ่อแม่ผู้ปกครอง เพราะเด็กวัยรุ่นเชื่อว่าลักษณะที่เป็นเครื่องหมายของความเป็นผู้ใหญ่คือความเป็นอิสระจากผู้ที่มีอำนาจเหนือตน ทั้งนี้สอดคล้องกับคอร์เมียร์และคอร์เมียร์ (Cormier ; & Cormier. 1979 : 477) กล่าวว่า การควบคุมตนเองเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้ควบคุมตนเอง โดยที่บุคคลเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย กระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย ตลอดจนประเมินเป้าหมายด้วยตนเอง เป็นการตอบสนองการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ อันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเอง

5. ก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง นักเรียนมีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์แตกต่างกัน โดยมีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะว่า การควบคุมตนเองเป็นวิธีการปรับพฤติกรรมที่นักเรียนเป็นผู้ดำเนินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองด้วยตัวของนักเรียนเอง อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มความสามารถของนักเรียนในการควบคุมสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวเองด้วย โดยนักเรียนจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเองอันเนื่องมาจากบทบาทความรับผิดชอบในการปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับทอร์เซนและมาโฮนี (สุพล ชัดเชื้อ. 2535 : 11-12; อ้างอิงจาก Thoresen ; & Mahoney. 1974 : 45) กล่าวว่า การควบคุมตนเองคือวิธีการที่นักเรียนจะเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย สังเกตบันทึกและประเมินพฤติกรรมของตนเอง โดยผลจากการบันทึกพฤติกรรมของนักเรียนนั้นจะเป็นตัวกำหนดว่านักเรียนจะได้รับการเสริมแรงหรือการลงโทษตามเงื่อนไขการเสริมแรงที่กำหนดไว้ จึงเป็นสาเหตุให้นักเรียนเกิดความพึงพอใจ และเกิดแรงจูงใจที่จะลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของตนเอง ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของโบรเดน ฮอลล์ และมิตส์ (Broden ; Hall ; & Mitts. 1971 : 191-199)

ที่ได้ศึกษาผลของการสังเกตตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเรียนวิชาประวัติศาสตร์ของเด็กหญิงลิซ่า (Lisa) ซึ่งเรียนอยู่ในระดับ 8 โดยทำการสังเกตพฤติกรรม “เรียน” อันได้แก่ การทำงานที่ครูมอบหมาย การมองครูขณะที่สอน การมองเพื่อนที่กำลังตอบคำถามหรือการตอบคำถามเมื่อครูเรียก และพฤติกรรม “ไม่เรียน” อันได้แก่ หลกจากที่นั่งโดยไม่ได้รับอนุญาต คุยกับเพื่อน มองออกไปนอกหน้าต่าง นำสิ่งของที่ไม่เกี่ยวกับการเรียนขึ้นมา เช่น แป้ง หวี และนำวิชาอื่นขึ้นมาทำ หลังจากเก็บข้อมูลระยะเส้นฐานแล้วก็ให้ลิซ่าทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองโดยใส่เครื่องหมายบวกเมื่อมีพฤติกรรม “เรียน” และใส่เครื่องหมายลบเมื่อมีพฤติกรรม “ไม่เรียน” ลงในกระดาษบันทึกผลการทดลองพบว่าพฤติกรรมการเรียนวิชาประวัติศาสตร์ของลิซ่าเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 30 เป็นร้อยละ 78 ของเวลาเรียนทั้งหมดในระยะเวลาที่มีการสังเกตตนเองและมีคำชมจากครู และยังคงเป็นร้อยละ 77 ของเวลาเรียนทั้งหมดในระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ถัดมา และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของอัจฉรา วิไลหงส์ (2545 : 54) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการปรับเปลี่ยน เพื่อลดพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวรรณวิทย เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนลดลงหลังจากได้รับการควบคุมตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการสังเกตของผู้วิจัย นักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองนี้ มีความตั้งใจ ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มีความกระตือรือร้น มีความรับผิดชอบ และมีความพร้อมที่จะเข้ารับการปรับพฤติกรรมตลอดทั้งตั้งใจฟังผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมาย ขั้นตอนต่างๆ ในการทดลอง วิธีการสังเกต บันทึกและประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ รวมทั้งการให้รางวัลและการลงโทษตนเอง และที่สำคัญนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองครั้งนี้มีความตั้งใจที่จะลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์โดยใช้วิธีการเล่นกีฬาเช่นเล่นฟุตบอลเล่นบาสเกตบอล และซ้อมดนตรีแทนการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในแต่ละวัน เพื่อให้พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของตนเองลดลงอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าการควบคุมตนเองสามารถลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป มีดังนี้

1.1 โรงเรียนควรจัดการเรียนการสอนวิชาต่างๆ ให้มีเนื้อหาสนุกสนาน เพื่อดึงดูดใจและชวนให้ติดตาม ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนสนใจเรียนและไม่รู้สึกเบื่อการเรียน

1.2 ควรมีการศึกษาติดตามผลของการใช้การควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ภายหลังการทดลองทุกๆ 3 เดือน หรือ 6 เดือน ทั้งนี้เพื่อศึกษาถึงความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

1.3 ผู้ที่จะนำวิธีการควบคุมตนเองไปใช้เพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์นั้น ควรมีการศึกษาหลักการ ขั้นตอน วิธีการอย่างละเอียด และควรมีความชำนาญในการฝึกก่อน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป มีดังนี้

2.1 จากการศึกษาข้อมูล ผู้วิจัยพบว่า นอกจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แล้ว ยังมีกลุ่มผู้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ในระดับชั้นอื่นๆ เพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อยๆ ผู้วิจัยเห็นว่าควรมีการศึกษา กลุ่มตัวอย่างในระดับชั้นอื่นๆ บ้าง เช่น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 นักศึกษาปริญญาตรี

2.2 การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเฉพาะพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปจึงควรมีการศึกษาพฤติกรรมติดเกมบนโทรศัพท์มือถือ ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนในปัจจุบันนี้มีโทรศัพท์มือถือใช้กันเกือบทุกคน และโทรศัพท์มือถือที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันก็ออกแบบมาเพื่อให้สามารถเล่นเกมได้ด้วย

2.3 ควรมีการศึกษาวิธีการอื่นๆ ในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ เช่น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล เพื่อศึกษาว่าวิธีการดังกล่าวจะสามารถนำไปใช้ลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนได้มากน้อยเพียงใด

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมล แสงทองศรีกมล. (2547, กันยายน). ลูกติดเกม...ทำไงดี. วารสารแม่และเด็ก. 27(391) : 90.
- กาญจนา พูนสุข. (2541, กรกฎาคม - ธันวาคม). การควบคุมตนเอง (SELF-CONTROL). วารสารการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา. 1(1) : 46-54.
- เกมออนไลน์พิษเท่ากับยาเสพติด ติดมากจนลืมพ่อแม่ญาติพี่น้อง. (2547, 24 พฤศจิกายน). ไทยรัฐ. หน้า 7.
- เกมออนไลน์ยังแรงไม่ตก เติบโตคึกคัก สร้างโอกาสธุรกิจต่อเนื่อง. (2547, มิถุนายน). วารสารผู้ส่งออก. 17(405) : 47-48.
- คมคาย อนุจันทร์. (2538). การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการเสริมแรงพฤติกรรมที่ขัดกัน เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่. ปรินุณานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- คลังเร็กนารีอ็อก 2 โจ้ชิงทอง เอาเงินเล่นเกม. (2547). (ออนไลน์). แหล่งที่มา : www.thairat_co_th.htm. วันที่สืบค้น 7 มีนาคม 2547.
- ความรุนแรงในเด็กแก้ได้ที่ครอบครัว. (2547). (ออนไลน์). แหล่งที่มา : ข่าวโรงเรียน.htm. วันที่สืบค้น 7 มีนาคม 2547.
- "จัดระเบียบ" ร้านอินเทอร์เน็ต ห้ามเด็กเล่นเกมออนไลน์หลัง 4 ทุ่ม. (2546, กรกฎาคม). (ออนไลน์). แหล่งที่มา : "จัดระเบียบ" ร้านอินเทอร์เน็ต ห้ามเด็กเล่นเกมออนไลน์หลัง 4 ทุ่ม.htm. วันที่สืบค้น 7 มีนาคม 2547.
- ชูศรี วงษ์รัตนะ. (2541). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : เทพเนรมิตการพิมพ์.
- เด็กเกาหลีติดเกม รัฐเตรียมมาตรการล่อลวง. (2547, กรกฎาคม). (ออนไลน์). แหล่งที่มา : www.thaicleannet.com. วันที่สืบค้น 16 กรกฎาคม 2547.
- ติดเกมตั้งกฎลดปัญหาได้หรือ. (2546, กรกฎาคม). (ออนไลน์). แหล่งที่มา : www.thaimental.com. วันที่สืบค้น 16 กรกฎาคม 2547.
- ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน. ลูกหาย...ติดเกม, ถึงลูกถึงคน. สถานีโทรทัศน์สีกองทัพบกช่อง 9 อ.ส.ม.ท. 26 มีนาคม 2547. 23.30-00.30 น.
- ทำอะไร เมื่อลูกติดเกม?. (2546, ธันวาคม). (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.healthtoday.net/Thailand/family4.htm>. วันที่สืบค้น 16 กรกฎาคม 2547.
- ปัญญา เปรมปรีดิ์. (2535, มกราคม). เกมและประโยชน์ของเกม. นิตยสารคอมพิวเตอร์รีวิว 89. 9 (89) : 136-139.

- ปัฐมาภรณ์ อิงคสิทธิ์. (2546, มกราคม). ทำอย่างไรเมื่อลูกติดเกม. *ข่าวสารกรมสุขภาพจิต*. 10(1) : 8.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2530). *การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : ทบวงมหาวิทยาลัย.
- . (2536). *การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : ทบวงมหาวิทยาลัย.
- ภรณ์ อินทร. (2526). ผลของการใช้วิธีการควบคุมตนเองปรับพฤติกรรมตั้งใจเรียนในห้องเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ ค.ด.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ยง ภู่วรรณ. (2543, กุมภาพันธ์). ผลกระทบของเกมคอมพิวเตอร์ต่อเยาวชนไทย. *วารสาร จุฬาสัมพันธ์*. 43(2) : 5.
- รจนา กาแก้ว. (2541). *การศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมที่เรียน ร่วมกับเด็กปกติระดับก่อนประถมศึกษา จากการใช้วิธีปรับพฤติกรรมแบบควบคุมตนเอง*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รัฐสาร เลาสุโยธิน. (2536). *การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ เรื่องการเติม ing ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยใช้เกมคอมพิวเตอร์ช่วยสอน 2 รูปแบบ*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (วิทยาศาสตร์ศึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- รุ่งรัตน์ ธรรมทอง. (2541). *ผลของการใช้เกมคอมพิวเตอร์ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ทาง วิทยาศาสตร์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (วิทยาศาสตร์ศึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- วงหทัย ดันชีวะวงศ์. (2546, มกราคม - ธันวาคม). ความคิดเห็นเกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์ ในฐานะที่เป็นสิ่งใหม่ และผลิตภัณฑ์ดิจิทัล. *วารสารเซนต์จอห์น*. 6(6) : 74-79.
- วรพจน์ พวงสุวรรณ. (2541). *การศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนมัธยมใน เขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์วารสารศาสตรมหาบัณฑิต (สื่อสารมวลชน). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2528, กุมภาพันธ์ - มีนาคม). ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่ายๆ ที่ บางครั้งก็พลาดได้. *ข่าวสารการวิจัย*. 18(3) : 9.
- วิดีโอเกม เกมคอมพิวเตอร์ มิตรหรือศัตรู. (2545, กุมภาพันธ์). (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.mediatamily.org/research/vgqc/1998-2.shtml>. วันที่สืบค้น 7 มีนาคม 2547.

- วินัส อุดมประเสริฐกุล ; และคนอื่นๆ. (2545, กันยายน). พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. วารสารวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์. 16(2) : 156.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2536). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิ่งมีชีวิตยุคใหม่เล็กติดยา มาบ้า 'ติดเกม'. (2547, กุมภาพันธ์). (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.norsorpor.com>. วันที่สืบค้น 10 มิถุนายน 2547.
- สุชาดา สัจจสันถวไมตรี. (2542). ทักษะคตินของนักจิตวิทยาต่อเนื้อหาสื่อวิดีโอเกมและผลกระทบที่มีต่อเยาวชน. ปรินญาหมหาบัณฑิต (การสื่อสารมวลชน). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุธรรม นันทมงคลชัย. (2545, กันยายน - ธันวาคม). อิทธิพลของเว็บไซต์ไม่พึงประสงค์และเกมคอมพิวเตอร์ต่อเด็กวัยรุ่นและมาตรการแก้ปัญหา. วารสารสาธารณสุขศาสตร์. 32(3) : 223.
- สุปรียา ดันสกุล. (2545, กันยายน - ธันวาคม). เมื่อลูกติดเกมคอมพิวเตอร์ Ragnarok. วารสารสุขศึกษา. 25(92) : 68.
- สุพล ชัดเชื้อ. (2535). การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการปรับเปลี่ยนที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดเสมียนนารี กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โสภิตา ลีมวัฒนาพันธ์. (2538). การเปรียบเทียบผลของการปรับพฤติกรรมโดยใช้การควบคุมตนเองกับการเสริมแรงทางบวกด้วยเบี้ยอรรถกร ที่มีต่อการเพิ่มและคงอยู่ของพฤติกรรมความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายของนักศึกษาวิทยาลัยบุรีรัมย์ชั้นปีที่ 1. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- องศา ร้อย. (2545, กุมภาพันธ์). อันตราย ! จากเกมคอมพิวเตอร์. วารสารแม่และเด็ก. 25(360) : 77.
- อดิวัฒน์ พรหมสา. (2533). ผลของการฝึกควบคุมตนเองที่มีต่อความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนแบบวัดไอเอเออาร์ต่างกัน. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อมรวิทย์ นาคทรพร. เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, พันกร เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่นิตยสารเพื่อชีวิตอันไร้ขีดจำกัดในยุคดิจิทัล เมื่อเดือนมีนาคม 2546.

- อรณรงค์ วิทยานิพนธ์. (2533). การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการวางเงื่อนไข เป็นกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมก่อกวนในห้องสมุดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดใหม่ช่องลม กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อังเคิล เจ. (2546, มีนาคม). คนกับเกม. นิตยสารเพื่อชีวิตอันไร้ขีดจำกัดในยุคดิจิทัล. 47(3) : 77.
- อจจวรา วิไลหงษ์. (2545). การเปรียบเทียบผลของการควบคุมตนเองและการปรับเปลี่ยนใหม่ เพื่อลด พฤติกรรมก่อกวนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวรรณวิทย์ เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Bartholow, Bruce D. ; & Anderson, Craig A. (2002, May). Effects of Violent Video Games on Aggressive Behavior : Potential Sex Differences. (Online). Available : [http : www.sciencedirect.com/science? ob=Article](http://www.sciencedirect.com/science?ob=Article). Retrieved September 27, 2003.
- Boldstad, Orin D. ;& Johnson, Stephen M. (1972, August). Self-Regulation in the Modification of Disruptive Classroom Behaviors. *Journal of Applied Behavior Analysis*. 5 : 443-454.
- Broden, Marcia.; Hall, Vanco R.; & Mitts, Brenda. (1971, May). The Effect of Self-Recording on the Classroom Behavior of two Eight-Grade Students. *Journal of Applied Behavior Analysis*. 4 : 191-199.
- Brown, Steven D. (1975). Self-Control Skills Training. *Professional Psychology*.
- Cormier, W.H. ;& Cormier, L.S. (1979). *Interviewing Strategies for Helpers. A Guide to Assessment, Treatment, and Evaluation*. Monterey, California : Brooks/Cole Publishing Company.
- Kalish, Harry I. (1981). *From Behavioral Science to Behavior Modification*. New York : Mcgraw-Hill Book Company.
- Kazdin, Alan E. (1975). *Behavior Modification in Applied Settings*. Illinois : The Dorsey Press.
- Perri, M.G. ;& Richards, C.S. (1977, May). An Investigation of Naturally Occurring Episode of Self-Control Behaviors. *Journal of Counseling Psychology*. 24 : 177-183.
- Schroeder,Randy. (1996). Playspase Invaders : Huizuiga Baudrillard and Video Game Violence. (Online). Available : <http://vnweb.hwwilsonweb.com>. Retrieved July 29, 2004.

- Watson, David L. ;& Tharp, Roland G. (1972). *Self-Directed Behavior : Self-Modification for Personal Adjustment*. Monterey, California : Brooks/Cole Publishing Company.
- Wilson, G. Terence. ;& O'Leary, K. Daniel. (1980). *Principles of Behavior Therapy*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- แบบสอบถามพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์
- แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์
- แบบสำรวจตัวเสริมแรง
- แบบบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์
- แบบบันทึกการให้รางวัลหรือการลงโทษ
- แบบบันทึกการได้รับการเสริมแรงหรือลงโทษของนักเรียนสำหรับผู้วิจัย
- โปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

แบบสอบถามพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไข พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ ขอความในแต่ละข้อจำแนกเป็นข้อคำถามดังนี้

- (1) พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์
- (2) สาเหตุของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์
- (3) ผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์
- (4) แนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

ในการตอบแบบสอบถามพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ มีเกณฑ์การตอบดังนี้

จริงที่สุด	สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึก	เกิดขึ้นบ่อยที่สุด
จริง	สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึก	เกิดขึ้นบ่อย
ปานกลาง	สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึก	เกิดขึ้นปานกลาง
จริงน้อย	สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึก	เกิดขึ้นน้อย
จริงน้อยที่สุด	สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึก	เกิดขึ้นน้อยที่สุด

ในการตอบแบบสอบถามสาเหตุของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์นั้น ภายหลังจากที่นักเรียนระบุพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ให้นักเรียนพิจารณาพฤติกรรมนั้นๆ ว่าเกิดจากสาเหตุอะไร โดยให้นักเรียนเลือกตอบได้ตามต้องการ

ในการตอบแบบสอบถามผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์นั้น ภายหลังจากที่นักเรียนระบุสาเหตุของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ให้นักเรียนพิจารณาสาเหตุนั้นๆ ว่าจะมีผลสืบเนื่องหรือผลที่ตามมาอย่างไร โดยให้นักเรียนตอบผลสืบเนื่องตามสาเหตุแต่ละข้อที่นักเรียนตอบ

ส่วนการตอบแบบสอบถามแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์นั้น จากพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ที่นักเรียนประสบ นักเรียนจะมีแนวทางแก้ไขพฤติกรรมนั้นๆ อย่างไร ให้นักเรียนตอบแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ตามสาเหตุแต่ละข้อที่นักเรียนตอบ

พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์		
1. ข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องไม่หยุดพักเป็นเวลา 3 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวัน จริงที่สุด จริง ปานกลาง จริงน้อย จริงน้อยที่สุด ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		
สาเหตุ	ผลสืบเนื่องหรือผลที่ตามมา	แนวทางแก้ไข
1. 2. 3.	ผลดี 1. 2. 3. ผลเสีย 1. 2. 3.	1. 2. 3.
2. เวลาข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ข้าพเจ้าจะไม่ลุกออกจากที่นั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ จริงที่สุด จริง ปานกลาง จริงน้อย จริงน้อยที่สุด ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		
สาเหตุ	ผลสืบเนื่องหรือผลที่ตามมา	แนวทางแก้ไข
1. 2. 3.	ผลดี 1. 2. 3. ผลเสีย 1. 2. 3.	1. 2. 3.
3. ขณะเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ข้าพเจ้าจะไม่พูดคุยกับผู้อื่นที่อยู่รอบข้าง จริงที่สุด จริง ปานกลาง จริงน้อย จริงน้อยที่สุด ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		
สาเหตุ	ผลสืบเนื่องหรือผลที่ตามมา	แนวทางแก้ไข
1. 2. 3.	ผลดี 1. 2. 3. ผลเสีย 1. 2. 3.	1. 2. 3.

พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์		
4. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่พอใจเมื่อถูกขัดจังหวะในขณะที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ จริงที่สุด จริง ปานกลาง จริงน้อย จริงน้อยที่สุด () () () () ()		
สาเหตุ	ผลสืบเนื่องหรือผลที่ตามมา	แนวทางแก้ไข
1. 2. 3.	ผลดี 1. 2. 3. ผลเสีย 1. 2. 3.	1. 2. 3.
5. ข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์จนถึงเช้า ทำให้นอนดึก และตื่นสาย จริงที่สุด จริง ปานกลาง จริงน้อย จริงน้อยที่สุด () () () () ()		
สาเหตุ	ผลสืบเนื่องหรือผลที่ตามมา	แนวทางแก้ไข
1. 2. 3.	ผลดี 1. 2. 3. ผลเสีย 1. 2. 3.	1. 2. 3.
6. ข้าพเจ้าเลิกเล่นเกมคอมพิวเตอร์แล้วข้าพเจ้าจะรู้สึกกระวนกระวายเพราะอยากเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อไป จริงที่สุด จริง ปานกลาง จริงน้อย จริงน้อยที่สุด () () () () ()		
สาเหตุ	ผลสืบเนื่องหรือผลที่ตามมา	แนวทางแก้ไข
1. 2. 3.	ผลดี 1. 2. 3. ผลเสีย 1. 2. 3.	1. 2. 3.

แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

ชื่อ-นามสกุล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/.... วันที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ในช่องที่คิดว่าตรงกับความเป็นจริงของตัวนักเรียนมากที่สุด
เพียงข้อเดียว และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

พฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์	บ่อย ที่สุด	บ่อย	เป็น บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ เลย
ข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องไม่หยุดพักเป็นเวลา 1 ชั่วโมงต่อวัน					
ข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องไม่หยุดพักเป็นเวลา 2 ชั่วโมงต่อวัน					
ข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องไม่หยุดพักเป็นเวลา 3 ชั่วโมงต่อวัน					
ข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องไม่หยุดพักเป็นเวลา มากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน					
เวลาข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ข้าพเจ้าจะไม่ลุกออกจากที่นั่ง หน้าจอคอมพิวเตอร์					
ขณะเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ข้าพเจ้าจะไม่พูดคุยกับผู้อื่นที่อยู่ รอบข้าง					
ข้าพเจ้ารู้สึกไม่พอใจเมื่อถูกขัดจังหวะในขณะที่เล่น เกมคอมพิวเตอร์					
ข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์จนถึงเช้า ทำให้นอนดึก และตื่นสาย					
ข้าพเจ้าเลิกเล่นเกมคอมพิวเตอร์แล้วข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย เพราะอยากเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อไป					
พฤติกรรมอื่นๆ ได้แก่ 1.					
2.					
3.					

แบบสำรวจตัวเสริมแรง

คำชี้แจง โปรดตอบคำถามลงในตารางที่กำหนดให้โดยเรียงลำดับคำตอบเป็น 5 ลำดับ จากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

- | | | |
|---|---------|------------------------------|
| 1 | หมายถึง | สิ่งที่นักเรียนชอบมากที่สุด |
| 2 | หมายถึง | สิ่งที่นักเรียนชอบมาก |
| 3 | หมายถึง | สิ่งที่นักเรียนชอบปานกลาง |
| 4 | หมายถึง | สิ่งที่นักเรียนชอบน้อย |
| 5 | หมายถึง | สิ่งที่นักเรียนชอบน้อยที่สุด |

ข้อที่ 1 เมื่อนักเรียนมีเวลาว่างในขณะที่อยู่โรงเรียน เช่น ตอนเช้าก่อนเข้าแถวเคารพธงชาติพักกลางวัน และตอนหลังเลิกเรียน นักเรียนชอบทำกิจกรรมหรือไม่ชอบทำกิจกรรมอะไรบ้าง

ลำดับที่ กิจกรรม	1	2	3	4	5
กิจกรรมที่นักเรียนชอบ					
กิจกรรมที่นักเรียนไม่ชอบ					

ข้อที่ 2 ในโรงเรียนมีร้านค้าขายอาหาร ถ้านักเรียนมีโอกาสได้เลือกซื้ออาหารที่นักเรียนชอบ จงบอกชื่ออาหาร และขนมที่นักเรียนชอบรับประทาน โดยระบุชื่ออาหารและขนมที่นักเรียนชอบมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

ลำดับที่ อาหาร/ขนม	1	2	3	4	5
อาหาร					
ขนม					

แบบบันทึกการได้รับการเสริมแรงหรือลงโทษของนักเรียนสำหรับผู้วิจัย

บันทึกการได้รับการเสริมแรงของ..... ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/.....

ครั้งที่	วันที่	พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์		ได้รับการเสริมแรง	ได้รับการลงโทษ
		ลดลง	ไม่ลดลง		
1					
2					
3					
4					
5					
6					

โปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่างนักเรียนกับนักเรียน และร่วมกันกำหนดกฎระเบียบของการเข้ากลุ่ม 2. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของ การลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ต่อเนื่อง	1. แนะนำตนเอง และให้นักเรียนผู้รับการทดลองจำนวน 8 คนแนะนำตนเองเพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่างนักเรียนกับนักเรียน และร่วมกันกำหนดกฎระเบียบของการเข้ากลุ่ม 2. ให้นักเรียนผู้รับการทดลองแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ และผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์	
2	การปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายของการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ 2. เพื่อเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะรับการฝึกการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์	1. ชี้แจงให้นักเรียนผู้รับการทดลองทราบจุดมุ่งหมายของการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ 2. ให้นักเรียนผู้รับการทดลองบอกริธีที่จะใช้ในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ 3. กล่าวถึงขั้นตอนในการดำเนินโปรแกรมการควบคุมตนเอง ดังนี้ - ขั้นที่ 1 นักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การลดพฤติกรรมที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่อง - ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรง - ขั้นที่ 3 ที่แจ้งให้นักเรียนทราบถึงพฤติกรรมที่จะสังเกต - ขั้นที่ 4 แจกแบบบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ให้นักเรียน เพื่อฝึกสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของตนเอง	1. แบบประเมินพฤติกรรมติดเกม - คอมพิวเตอร์ - แบบสำรวจตัวเสริมแรง - แบบบันทึกพฤติกรรมเล่นเกม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
3-8	ลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์	เพื่อศึกษาผลของการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์	ขั้นที่ 5 ให้นักเรียนนำผลการบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์มาส่งผู้วิจัยเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรม ขั้นที่ 6 แจกเงื่อนไขการเสริมแรงและการลงโทษให้นักเรียนทราบ คือ ถ้าพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนลดลงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ นักเรียนก็จะให้การเสริมแรงตนเอง แต่ถ้าพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนไม่ลดลงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ นักเรียนก็จะทำการลงโทษตนเอง ขั้นที่ 7 นัดวัน และเวลาที่จะทำการทดลอง ตั้งแต่ครั้งที่ 3-8 ดำเนินการทดลองทุกครั้งเป็นขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 นักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การลดพฤติกรรมที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่อง ขั้นที่ 2 นักเรียนกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงและการลงโทษตนเอง โดยนักเรียนแต่ละคนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรงเพื่อใช้แลกเปลี่ยนเมื่อนักเรียนปฏิบัติตามเงื่อนไข ขั้นที่ 3 นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของตนเองในสภาพการณ์เล่นเกมคอมพิวเตอร์ตามปกติ ขั้นที่ 4 นักเรียนประเมินพฤติกรรมของตนเองจากแบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์	4. แบบบันทึกรายการให้รางวัลหรือการลงโทษ 1. แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ 2. แบบสำรวจตัวเสริมแรง 3. แบบบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	อุปกรณ์
9	ปัจจัยมหิเทศ	1. เพื่อทบทวนและสรุปวิธีการฝึก การควบคุมตนเอง 2. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบผลที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากได้รับการฝึกการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์	ขั้นที่ 5 ตรวจสอบความถูกต้องของการสังเกตและการบันทึก พฤติกรรม ถ้าพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนลดลงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ นักเรียนจะได้รับตัวเสริมแรง แต่ถ้าพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนไม่ลดลงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ นักเรียนจะทำการลงโทษตนเอง 1. ให้นักเรียนผู้รับการทดลองซักถามข้อสงสัยต่างๆ และกล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกการควบคุมตนเอง จากนั้นผู้วิจัย กล่าวสรุปเพิ่มเติม 2. กล่าวขอบคุณผู้ช่วยวิจัยและขอใบยินยอมผู้รับการทดลองทุกคน ที่ให้ความร่วมมือ และกล่าวปิดการทดลอง	4. แบบบันทึก รายการให้รางวัลหรือ การลงโทษ

หมายเหตุ การทดลองแต่ละครั้งจะใช้เวลา 60 นาที

โปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ 1

หัวข้อ	ปฐมนิเทศ
เวลา	60 นาที
วัตถุประสงค์	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่างนักเรียนกับนักเรียน และร่วมกันกำหนดกฎระเบียบของการเข้ากลุ่ม 2. เพื่อให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์
อุปกรณ์	-
วิธีดำเนินการทดลอง	1. แนะนำตนเอง และให้นักเรียนผู้รับการทดลองจำนวน 8 คนแนะนำตนเองเพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และระหว่างนักเรียนกับนักเรียน และร่วมกันกำหนดกฎระเบียบของการเข้ากลุ่ม 2. ให้นักเรียนผู้รับการทดลองแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ และผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์
การประเมินผล	สังเกตจากความสนใจ และความตั้งใจในการฟังปฐมนิเทศ

โปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ 2

หัวข้อ	การปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเอง
เวลา	60 นาที
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมายของการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ 2. เพื่อเตรียมนักเรียนให้พร้อมที่จะรับการฝึกการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์
อุปกรณ์	1. แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ 2. แบบสำรวจตัวเสริมแรง 3. แบบบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ 4. แบบบันทึกการให้รางวัลหรือการลงโทษ
วิธีดำเนินการทดลอง	1. ชี้แจงให้นักเรียนผู้รับการทดลองทราบจุดมุ่งหมายของการปรับพฤติกรรมด้วยวิธีการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ 2. ให้นักเรียนผู้รับการทดลองบอกวิธีที่จะใช้ลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ 3. กล่าวถึงขั้นตอนในการดำเนินโปรแกรมการควบคุมตนเอง ดังนี้ ขั้นที่ 1 นักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การลดพฤติกรรมที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่อง ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรง ขั้นที่ 3 ชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงพฤติกรรมที่จะสังเกต ขั้นที่ 4 แจกแบบบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ให้นักเรียนเพื่อฝึกสังเกตและบันทึกพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของตนเอง ขั้นที่ 5 ให้นักเรียนนำผลการบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์มาส่งผู้วิจัยเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรม ขั้นที่ 6 แจ้งเงื่อนไขการเสริมแรงและการลงโทษให้นักเรียนทราบ คือ ถ้าพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนลดลงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ นักเรียนก็จะให้การเสริมแรงตนเอง แต่ถ้าพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนไม่ลดลงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ นักเรียนก็จะทำการลงโทษตนเอง

ชั้นที่ 7 นัด้วัน และเวลาที่จะทำการทดลอง

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การซักถาม และการแสดงความคิดเห็น

แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

ชื่อ-นามสกุล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/.... วันที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ในช่องที่คิดว่าตรงกับความเป็นจริงของตัวนักเรียนมากที่สุด
เพียงข้อเดียว และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

พฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์	บ่อย ที่สุด	บ่อย	เป็น บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ เลย
ข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องไม่หยุดพักเป็นเวลา 1 ชั่วโมงต่อวัน					
ข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องไม่หยุดพักเป็นเวลา 2 ชั่วโมงต่อวัน					
ข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องไม่หยุดพักเป็นเวลา 3 ชั่วโมงต่อวัน					
ข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องไม่หยุดพักเป็นเวลา มากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน					
เวลาข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ข้าพเจ้าจะไม่ลุกออกจากที่นั่ง หน้าจอคอมพิวเตอร์					
ขณะเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ข้าพเจ้าจะไม่พูดคุยกับผู้อื่นที่อยู่ รอบข้าง					
ข้าพเจ้ารู้สึกไม่พอใจเมื่อถูกขัดจังหวะในขณะที่เล่น เกมคอมพิวเตอร์					
ข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์จนถึงเช้า ทำให้นอนดึก และตื่นสาย					
ข้าพเจ้าเลิกเล่นเกมคอมพิวเตอร์แล้วข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย เพราะอยากเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อไป					
พฤติกรรมอื่นๆ ได้แก่					
1.					
2.					
3.					

แบบสำรวจตัวเสริมแรง

คำชี้แจง โปรดตอบคำถามลงในตารางที่กำหนดให้โดยเรียงลำดับคำตอบเป็น 5 ลำดับ จากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

- | | | |
|---|---------|------------------------------|
| 1 | หมายถึง | สิ่งที่นักเรียนชอบมากที่สุด |
| 2 | หมายถึง | สิ่งที่นักเรียนชอบมาก |
| 3 | หมายถึง | สิ่งที่นักเรียนชอบปานกลาง |
| 4 | หมายถึง | สิ่งที่นักเรียนชอบน้อย |
| 5 | หมายถึง | สิ่งที่นักเรียนชอบน้อยที่สุด |

ข้อที่ 1 เมื่อนักเรียนมีเวลาว่างในขณะที่อยู่โรงเรียน เช่น ตอนเช้าก่อนเข้าแถวเคารพธงชาติ พักกลางวัน และตอนหลังเลิกเรียน นักเรียนชอบทำกิจกรรมหรือไม่ชอบทำกิจกรรมอะไรบ้าง

ลำดับที่ กิจกรรม	1	2	3	4	5
กิจกรรมที่นักเรียนชอบ					
กิจกรรมที่นักเรียนไม่ชอบ					

ข้อที่ 2 ในโรงเรียนมีร้านค้าขายอาหาร ถ้านักเรียนมีโอกาสได้เลือกซื้ออาหารที่นักเรียนชอบ จงบอกชื่ออาหาร และขนมที่นักเรียนชอบรับประทาน โดยระบุชื่ออาหารและขนมที่นักเรียนชอบมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

ลำดับที่ อาหาร/ขนม	1	2	3	4	5
อาหาร					
ขนม					

แบบบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์

ชื่อ-นามสกุล.....วันที่.....

คำชี้แจง นักเรียนเขียนจำนวนชั่วโมงที่นักเรียนเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในแต่ละวัน และผลที่ตามมาหลังจากที่นักเรียนเล่นเกมคอมพิวเตอร์ กรุณาเขียนให้ครบทุกวัน

[illegible]

โปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ 3-8

หัวข้อ	ลดพฤติกรรมที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่อง
เวลา	60 นาที
วัตถุประสงค์	เพื่อศึกษาผลของการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์
อุปกรณ์	1. แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ 2. แบบสำรวจตัวเสริมแรง 3. แบบบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ 4. แบบบันทึกรายการให้รางวัลหรือการลงโทษ
วิธีดำเนินการทดลอง	ดำเนินการทดลองเป็นขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 นักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ การลดพฤติกรรมที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่อง ขั้นที่ 2 นักเรียนกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงและการลงโทษตนเอง โดยนักเรียนแต่ละคนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรงเพื่อใช้แลกเปลี่ยนเมื่อนักเรียนปฏิบัติตามเงื่อนไข ขั้นที่ 3 นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของตนเองในสภาพการณ์เล่นเกมคอมพิวเตอร์ตามปกติ ขั้นที่ 4 นักเรียนประเมินพฤติกรรมของตนเองจากแบบประเมินพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ขั้นที่ 5 ตรวจสอบความถูกต้องของการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรม ถ้าพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนลดลงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ นักเรียนจะได้รับตัวเสริมแรง แต่ถ้าพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนไม่ลดลงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ นักเรียนจะลงโทษตนเอง
การประเมินผล	สังเกตจากแบบบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่นักเรียนเป็นผู้บันทึก สังเกตจากการได้รับตัวเสริมแรงและการลงโทษตนเองของนักเรียน และสังเกตจากคะแนนดิบของแบบบันทึกพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียน

แบบประเมินพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์

ชื่อ-นามสกุล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3/.... วันที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย / ในช่องที่คิดว่าตรงกับความเป็นจริงของตัวนักเรียนมากที่สุด
เพียงข้อเดียว และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

พฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์	บ่อย ที่สุด	บ่อย	เป็น บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ เลย
ข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องไม่หยุดพักเป็นเวลา 1 ชั่วโมงต่อวัน					
ข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องไม่หยุดพักเป็นเวลา 2 ชั่วโมงต่อวัน					
ข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องไม่หยุดพักเป็นเวลา 3 ชั่วโมงต่อวัน					
ข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องไม่หยุดพักเป็นเวลา มากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน					
เวลาข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ข้าพเจ้าจะไม่ลุกออกจากที่นั่ง หน้าจอคอมพิวเตอร์					
ขณะเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ข้าพเจ้าจะไม่พูดคุยกับผู้อื่นที่อยู่ รอบข้าง					
ข้าพเจ้ารู้สึกไม่พอใจเมื่อถูกขัดจังหวะในขณะที่เล่น เกมคอมพิวเตอร์					
ข้าพเจ้าเล่นเกมคอมพิวเตอร์จนถึงเช้า ทำให้นอนดึก และตื่นสาย					
ข้าพเจ้าเลิกเล่นเกมคอมพิวเตอร์แล้วข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวาย เพราะอยากเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่อไป					
พฤติกรรมอื่นๆ ได้แก่ 1.					
2.					
3.					

แบบสำรวจตัวเสริมแรง

คำชี้แจง โปรดตอบคำถามลงในตารางที่กำหนดให้โดยเรียงลำดับคำตอบเป็น 5 ลำดับ จากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

- | | | |
|---|---------|------------------------------|
| 1 | หมายถึง | สิ่งที่นักเรียนชอบมากที่สุด |
| 2 | หมายถึง | สิ่งที่นักเรียนชอบมาก |
| 3 | หมายถึง | สิ่งที่นักเรียนชอบปานกลาง |
| 4 | หมายถึง | สิ่งที่นักเรียนชอบน้อย |
| 5 | หมายถึง | สิ่งที่นักเรียนชอบน้อยที่สุด |

ข้อที่ 1 เมื่อนักเรียนมีเวลาว่างในขณะที่อยู่โรงเรียน เช่น ตอนเช้าก่อนเข้าแถวเคารพธงชาติ พักกลางวัน และตอนหลังเลิกเรียน นักเรียนชอบทำกิจกรรมหรือไม่ชอบทำกิจกรรมอะไรบ้าง

ลำดับที่ / กิจกรรม	1	2	3	4	5
กิจกรรมที่นักเรียนชอบ					
กิจกรรมที่นักเรียนไม่ชอบ					

ข้อที่ 2 ในโรงเรียนมีร้านค้าขายอาหาร ถ้านักเรียนมีโอกาสได้เลือกซื้ออาหารที่นักเรียนชอบ จงบอกชื่ออาหาร และขนมที่นักเรียนชอบรับประทาน โดยระบุชื่ออาหารและขนมที่นักเรียนชอบมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

ลำดับที่ / อาหาร/ขนม	1	2	3	4	5
อาหาร					
ขนม					

โปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ 9

หัวข้อ	ปัจจัยนิเทศ
เวลา	60 นาที
วัตถุประสงค์	1. เพื่อทบทวนและสรุปวิธีการฝึกการควบคุมตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนทราบผลที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากได้รับการฝึกการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์
อุปกรณ์	-
วิธีดำเนินการทดลอง	1. ให้นักเรียนผู้รับการทดลองซักถามข้อสงสัยต่างๆ และกล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับจากรับการฝึกการควบคุมตนเอง จากนั้นผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติม 2. กล่าวขอบคุณผู้ช่วยวิจัยและขอใจนักเรียนผู้รับการทดลองทุกคนที่ให้ความร่วมมือ และกล่าวปิดการทดลอง

ภาคผนวก ข

- การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์
- การเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง

ตาราง 5 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ สาเหตุ
ผลสืบเนื่อง และแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ โดยใช้ Corrected Item Total
Correlation

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	.6064
2	.7433
3	.6256
4	.5713
5	.5313
6	.7016

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ .8513

ตาราง 6 การเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลัง
การใช้การควบคุมตนเอง

นักเรียนคนที่	คะแนนก่อนการ ทดลอง	คะแนนหลังการ ทดลอง	D	D ²
1	26	19	7	49
2	41	29	12	144
3	25	17	8	64
4	32	13	9	81
5	39	23	16	196
6	31	29	2	4
7	34	13	21	441
8	29	21	8	64
$\bar{x}$	32.13	20.50	84	7,056
S.D.	5.72	6.30		

ภาคผนวก ค

- รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย
- หนังสือขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ
- หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย
- หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย

รายชื่อ	ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน
1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร มณีศรีขำ	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง	อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ดร. พิจารณ์ เจริญศรี	อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี มหาวิทยาลัยกรุงเทพ



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

16 พฤศจิกายน 2547

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และโปรแกรม

เนื่องด้วย นางสาวจิรวรรณ มาทวิ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาสาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางในการลดพฤติกรรมติเกมคอมพิวเตอร์” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ และ ศาสตราจารย์ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในครั้งนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ขอเรียนเชิญ อาจารย์พิภารณ์ เจริญศรี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามพฤติกรรมติเกมคอมพิวเตอร์ แบบสอบถามสาเหตุและผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติเกมคอมพิวเตอร์ และโปรแกรมการควบคุมตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม และโปรแกรมฯให้ นางสาวจิรวรรณ มาทวิ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ญศิริ จิระเชษฐกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-8622675 มือถือ 01-9330887



บันทึกข้อความ

97

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/112 / 6

วันที่ / 6 พฤศจิกายน 2547

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวจิรวรรณ มาทวิ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาสาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางในการลดพฤติกรรมติเกมคอมพิวเตอร์” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ และ ศาสตราจารย์ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทศพร มณีศรีขำ และ อาจารย์มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามพฤติกรรมติเกมคอมพิวเตอร์ แบบสอบถามสาเหตุและผลสืบเนื่องของพฤติกรรมติเกมคอมพิวเตอร์ และโปรแกรมการควบคุมตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ แบบสอบถาม และโปรแกรมฯให้ นางสาวจิรวรรณ มาทวิ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศิริ จีระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

3 ธันวาคม 2547

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมวัดคูสิดาราม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวจิรพรรณ มาทวิ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาสาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ และ ศาสตราจารย์ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 10 ห้องเรียน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามการศึกษาสาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อขอกความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวจิรพรรณ มาทวิ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญสุริ จิระเชชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-9330887



ที่ ศธ 0519.12/ 11922

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

7 ธันวาคม 2547

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อการศึกษาวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม แบบบันทึก และโปรแกรม

เนื่องด้วย นางสาวจิรวรรณ มาทวิ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาสาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางในการลดพฤติกรรมติเกมคอมพิวเตอร์” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทนา วงษ์อินทร์ และ ศาสตราจารย์ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษา โดยขอใช้สถานที่เพื่อจัดโปรแกรมการควบคุมตนเองกับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 10 ห้องเรียน และใช้แบบบันทึกพฤติกรรมติเกมคอมพิวเตอร์ และตอบแบบสอบถามการศึกษาสาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางในการลดพฤติกรรมติเกมคอมพิวเตอร์ ในระหว่างเดือนธันวาคม 2547 - มีนาคม 2548

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวจิรวรรณ มาทวิ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-9330887

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาว จีรวรรณ มาทวิ
วันเดือนปีเกิด	15 ธันวาคม 2517
สถานที่เกิด	เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	918 เจริญนคร 14 แขวงคลองตันใต้ เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร 10600
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2535	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีมหาพฤฒาราม
พ.ศ. 2539	นศ.บ. (วารสารศาสตร์) มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
พ.ศ. 2548	กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ