



ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรม
เสี่ยงติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELLING PROGRAM WITH COGNITIVE BEHAVIOR
THERAPY TO REDUCE RISK OF GAME ADDICTING BEHAVIOR AMONG JUNIOR
SCHOOL STUDENTS

อริษฏ์ พิวัฒนธำตรี

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2564

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรม
เสี่ยงติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2564
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELLING PROGRAM WITH COGNITIVE BEHAVIOR
THERAPY TO REDUCE RISK OF GAME ADDICTING BEHAVIOR AMONG JUNIOR
SCHOOL STUDENTS



ATI THAWEETHANATHATHREE

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF ARTS
(Applied Psychology)

Graduate School, Srinakharinwirot University

2021

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรม
เสี่ยงติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ของ

อริษฐ์ ทวีธนาตรี

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชญานี พูนพล) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิวัฒน์ กิตติพิชัย)

..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง) (อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่)

ชื่อเรื่อง	ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ผู้วิจัย	อริษฐ์ ทวีธนาตรี
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2564
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิชญานี พูนพล
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร. อังคินันท์ อินทรกำแหง

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบประสิทธิผลโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มด้วยวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คัดเลือกจากผู้ที่มีความสนใจที่จะเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 105 คน แล้วใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 20 คน และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ คือ 1) แบบทดสอบการติดเกม 2) แบบแผนกิจกรรมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม ผลการวิจัย พบว่า 1) กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม มีคะแนนจากแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่นที่ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่า sig เท่ากับ 0.025 2) กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม มีคะแนนจากแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่นไม่แตกต่างกัน โดยโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มด้วยวิธีการบำบัดความคิดเห็นและพฤติกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย 6 กิจกรรม ตามวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม โดยใช้เวลากิจกรรมละ 90 นาที รวมใช้เวลาทั้งหมด 9 ชั่วโมง

คำสำคัญ : พฤติกรรมเสี่ยงติดเกม, โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม, การให้คำปรึกษาออนไลน์

Title	EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELLING PROGRAM WITH COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY TO REDUCE RISK OF GAME ADDICTING BEHAVIOR AMONG JUNIOR SCHOOL STUDENTS
Author	ATI THAWEETHANATHATHREE
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2021
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Pitchayane Poonpol
Co Advisor	Associate Professor Dr. Ungsinun Intarakamhang

The objective of this research was to study the effectiveness of group counselling program with cognitive behavior therapy to reduce risk of game addicting behavior among junior school students in Bangkok. The population used in the study included a junior high school student at an all-boys school in Bangkok. Selected from people who are interested in counselling program to reduce risk of game addicting behavior. By the method of opening applications for those who are interested to join, There was a criterion of 105 people, using a simple randomization method of 20 people and divided into experimental groups and control groups of 10 people each. The tools used in this research was as 1) Game Addiction Test, 2) Plan of group counselling program with cognitive behavior therapy to reduce risk of game addicting behavior. The results of the research showed that 1) the experimental group participated in counselling program to reduce risk of game addicting behavior. There was a decrease in scores on the child and adolescent game addiction test. 2) The control group did not participate in the counselling program to reduce risk of game addicting behavior. The scores from the child and adolescent game addiction test were not different in each period.

Keyword : risk of game addicting behavior, Group counselling program, Online counselling

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ไม่สามารถสำเร็จได้ถ้าหากไม่ได้รับความอนุเคราะห์ สนับสนุนจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิชญานิ พูนพล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ให้ความช่วยเหลือดูแล ให้คำปรึกษา แนะนำและคอยให้กำลังใจมาโดยตลอด อีกทั้งยังคอยสอบถามถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น รวมถึงการแก้ปัญหาที่ข้าพเจ้าสร้างขึ้น และที่ต้องขอบคุณมากที่สุด คือการตรวจทานแก้ไขให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องสมบูรณ์แบบ โดยในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้มี รองศาสตราจารย์ ดร. อังศิณันท์ อินทรกำแหง อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ได้ให้คำแนะนำอันมีประโยชน์เพิ่มเติม และช่วยเหลือในทุกๆด้านมาเป็นอย่างดีมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบขอบคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิริณห์ กิตติพิชัย ประธานสอบวิทยานิพนธ์ กรรมการสอบภายนอกมหาวิทยาลัย ที่กรุณาให้แนวทางและข้อคิดในการปรับปรุงแก้ไข ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์มากขึ้น

ขอขอบคุณ อ. ดร. นฤมล พระใหญ่ ที่คอยดูแล และให้คำปรึกษาในช่วงเวลาที่ข้าพเจ้ามีปัญหา ตลอดจนคอยสั่งสอนให้ข้าพเจ้าได้มีวิชาความรู้ความเข้าใจ ในศาสตร์ของจิตวิทยาแขนงการให้คำปรึกษา รวมถึงข้อเสนอแนะในการวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุรการ และอาจารย์ในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ ทุกท่านที่คอยดูแลและสนับสนุนมาโดยตลอด และอดทนต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของข้าพเจ้า ต้องขออภัยทุกท่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ขอขอบคุณคุณพ่อองอาจ คุณแม่वासนา และคนในครอบครัว เป็นอย่างสูงที่คอยดูแล ให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจ ตลอดการศึกษา

ขอขอบคุณ พี่น้อง และเพื่อนๆ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ ที่ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจในขณะที่เข้าศึกษาในระดับปริญญาโทมหาบัณฑิตนี้

อธิษฐ์ ทวีธนาตรี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญรูปภาพ	ญ
บทที่ 1	1
1. ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
2. คำถามการวิจัย.....	6
3. วัตถุประสงค์การวิจัย.....	6
4. ความสำคัญของการวิจัย	6
5.ขอบเขตของการวิจัย	7
6.นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
บทที่ 2.....	9
1. แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามแนวการบำบัดความคิดและพฤติกรรม	10
2. แนวคิดเกี่ยวกับการคำปรึกษาแบบกลุ่ม	26
3. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกมส์.....	33
4. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาการของเด็กวัยรุ่น	38
5. ข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มตัวอย่าง.....	40
6. นิยามเชิงปฏิบัติการ	40
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	42

บทที่ 3.....	47
1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	47
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	49
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล	57
4. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง	60
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย	60
บทที่ 4.....	61
1. การนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูล	61
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	62
บทที่ 5.....	73
1. สมมติฐานการวิจัย.....	73
3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	74
4. สรุปผลการวิจัย.....	74
4. อภิปรายผล	76
5. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย	78
บรรณานุกรม	80
ภาคผนวก ก	86
ภาคผนวก ข	87
ภาคผนวก ค	89
ภาคผนวก ง.....	116
ภาคผนวก จ	123
บรรณานุกรม	140
ประวัติผู้เขียน.....	142

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม	49
ตาราง 2 การแปลผลคะแนนรวมของแบบทดสอบการติดเกมสำหรับเพศชาย	49
ตาราง 3 แนวคิดและเทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การเล่นเกมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	51
ตาราง 4 วิธีการดำเนินกิจกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	54
ตาราง 5 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นักเรียนชายล้วนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	62
ตาราง 6 ผลการทดสอบสมมติฐานของกลุ่มทดลอง จำแนกตามโดยรวม (ก่อน-หลัง)	64
ตาราง 7 ผลการทดสอบสมมติฐานของกลุ่มควบคุม จำแนกตามโดยรวม (ก่อน - หลัง)	66
ตาราง 8 ตารางความแตกต่างด้วยการแสดงค่าแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย (D)	67

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 แสดงวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างของโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม 48

ภาพประกอบ 2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยการวิจัยกึ่งทดลอง (Qusi – Experimental Research)

..... 59



บทที่ 1

บทนำ

1. ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันกิจกรรมที่ได้รับความนิยมทั้งเด็กและวัยรุ่น จนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นคือการเล่น เกม เกมนั้นได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก ทำให้เกิดอุตสาหกรรมเกมมีความสำคัญต่อระบบ เศรษฐกิจโลก (Marchand & Henning-Thurau, 2013) ในระยะเวลา 10 ปีที่ผ่านมาการเล่นเกมที่ มีการแข่งขันถูกมองว่าเป็นหนึ่งในชนิดของกีฬาเรียกว่า E-Sports (Electronic Sport) และมีการ จัดการแข่งขันกันทั่วโลก ถือเป็นสื่อรูปแบบใหม่ที่เติบโตอย่างรวดเร็ว ถึงแม้ว่าการเล่นเกมจะสร้างความ สนุกจนเป็นที่นิยมของผู้คนทั่วโลก การเล่นเกมก็ถูกมองว่าก่อให้เกิดผลเสียที่อาจร้ายแรงถึง ชีวิตได้ และแนวโน้มของปัญหาที่เกิดขึ้นจากเทคโนโลยีเกมมีเพิ่มขึ้น ซึ่งตัวของเทคโนโลยีเกมนี้มีการ พัฒนาให้มีความดึงดูดและเข้าถึงได้ง่ายมากขึ้นเมื่อเทียบกับหลายปีที่ผ่านมา และได้รับความนิยม เพิ่มขึ้นโดยเฉพาะในหมู่ของนักเรียนซึ่งส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างไปกับการเล่นเกม ส่งผลให้เกิด การแบ่งเวลาในกิจกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม มีการใช้เวลาในการเล่นเกมนานเกินไปจนอาจ กลายเป็นผู้ที่มีปัญหาพฤติกรรมติดเกมในที่สุด และทำให้เกิดการเล่นเกมจนไม่สนใจ สิ่งแวดล้อมรอบข้าง ซึ่งจะก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเอง บุคคลรอบข้าง รวมถึงส่งผลกระทบต่อสังคม (Hamari & Sjöblom, 2017)

ปัญหาเด็กที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมนานเกินไปนั้นไม่ได้เป็นเพียงปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะ ในประเทศไทยเท่านั้น ในต่างประเทศก็ประสบปัญหาเช่นเดียวกัน ซึ่งผู้ปกครองส่วนใหญ่ยังไม่ได้ ให้ความสำคัญ อีกทั้งเกมในปัจจุบันก็สามารถเข้าถึงได้ง่ายมาก ไม่ว่าจะเป็นทางโทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่น โดยรูปแบบของเกมในปัจจุบันมีหลากหลายแบบ ทั้งแบบออฟไลน์และ ออนไลน์ โดยเฉพาะในแบบเกมออนไลน์นั้นจะออกแบบให้เกิดแรงจูงใจให้ผู้เล่นใช้เวลาอยู่กับเกม ให้มากที่สุด จึงทำให้เด็กต้องใช้เวลาเล่นเกมมากขึ้นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด และบางครั้งเกมออนไลน์ บางประเภทจะมีการยึดโยงเข้ากับชีวิตประจำวันทำให้ตัวเด็กไม่สามารถแยกแยะเกี่ยวกับชีวิต ความเป็นจริงและเกมออกจากกันได้ เด็กที่ไม่มีวุฒิภาวะมักจะมีความติดเกมและส่งผล กระทบต่อตนเองและสังคม เช่น ไม่สนใจในการเรียน หนีเรียน รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ครุ่นคิดแต่เรื่องเกม ละเลยการเข้าสังคม ไม่สามารถแบ่งเวลาจากการเล่นเกมได้ (วิไลพรธน์ มีบุญ ธรรม, 2552) เมื่อพิจารณาแล้ว ปัญหาการเล่นเกมในสังคมไทยแล้ว มีปัจจัยเสี่ยงมากมายที่จะทำ ให้เด็กมีโอกาสเล่นเกมออนไลน์มากเกินไปจนเกินควรจนเสพติดเกม ได้แก่ 1) ปัจจัยด้านข้อกำหนดทาง

กฎหมายโดยเฉพาะประเด็นที่ไม่มีข้อกำหนดจากการดำเนินการหรือขาดกฎระเบียบในการควบคุม การเข้าถึงซอฟต์แวร์เกมของเด็กนักเรียนอย่างชัดเจน และเป็นการเปิดกว้างทางเทคโนโลยีการ สื่อสารที่สามารถเข้าถึงได้ทุกวัย 2) ปัจจัยด้านครอบครัว โดยเฉพาะจากการที่ผู้ปกครองไม่มีเวลา ดูแล ทำให้เด็กหันไปใช้เวลาอยู่กับกลุ่มเพื่อนและนำเวลาหรือเงินไปเล่นเกมตามเพื่อนและ 3) ปัจจัยด้านสังคม ที่มีความเชื่อผิดๆ ของเด็ก ที่ว่าการเล่นเกมเก่งจะได้เป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ทำให้เด็กหันมาใช้เวลาในการเล่นเกมนานขึ้นเรื่อยๆ เพื่อพัฒนาฝีมือของตนให้ชำนาญในการเล่น เกม (ศุภณาย เขียวขู้ย, 2552) โดย ชูและคณะ (Hsu et al., 2009) ได้ระบุกลไกสำคัญที่ทำให้เกิด การติดเกมประกอบด้วย 1) ความอยากรู้อยากเห็น ถึงความลับหรือรูปแบบของเกมใหม่ๆ ใน ขั้นตอนต่างๆ 2) ความเป็นเจ้าของและความรู้สึกผูกพัน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมกับชุมชนของเกม จะทำให้ผู้เล่นใช้เวลาในการเล่นเกมนานกว่าผู้เล่นที่ไม่มีส่วนร่วมในชุมชน 3) การแสดงบทบาท สมมติ มีแรงดึงดูดให้ผู้เล่นอยากใช้เวลาอยู่กับเกมมากขึ้น จากการที่ผู้เล่นที่จะพัฒนาบทบาท สมมติของตัวเองในเกมให้อยู่ในระดับสูงขึ้น หรือผูกติดอยู่กับบทบาทสมมติของตัวเอง 4) รางวัล ซึ่งหากผู้เล่นต้องการได้รับรางวัลหรือสิ่งตอบแทนที่อยู่ในเกมมากขึ้น ก็จำเป็นต้องมีส่วน ร่วมกับเกมหรือพิชิตเป้าหมายที่เกมตั้งเอาไว้ให้ได้

การติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นยังสามารถเกิดได้จากการได้รับการยอมรับและยกย่อง ความท้าทายในเกมเป็นสิ่งที่ทำให้หยุดเล่นไม่ได้ บางครั้งเกิดความเหงา การเล่นเกมออนไลน์จึงถือ เป็นการสร้างสังคมของเด็กยุคใหม่ โลกในเกมเป็นโลกที่เขาเลือก มีชุมชนที่ปลอดภัยสำหรับเขา เป็นที่พึ่งสำหรับวัยรุ่นในเวลาที่ต้องการหนีจากความกดดันในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังพบว่า วัยรุ่นมีค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจากการเล่นเกมออนไลน์และความใส่ใจตั้งใจเรียนและผลการเรียนที่ลด ต่ำลง รวมทั้งมีปัญหาสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นในสังคมลดลง (ธนกฤต ดีพลภักดิ์, 2557) ซึ่งเมื่อผู้ เล่นเริ่มเล่นเกมออนไลน์แล้วก็มักจะมีการเล่นอย่างต่อเนื่องจนทำให้เกิดการติดเกมขึ้น โดย Klimmt (2003, อ้างถึง Choenau-Fog, 2011) ได้ศึกษาถึงสาเหตุการเริ่มและยังคงเล่นเกมต่อไปเรื่อยๆ ของผู้เล่น และได้เสนอโมเดลแนวคิดเพื่อตอบคำถามประกอบไปด้วยสามมิติหลักของความ เพติดเพลิน ได้แก่ 1) การบ่อนกลบอย่างทันทีต่อผู้เล่น 2) วงจรของความใจจดจ่อและการให้ คุณค่าตนเอง (Self-Esteem) และ 3) ความหลงใหลในการเป็นส่วนหนึ่งกับความเป็นจริงอีกทาง ซึ่งความเพติดเพลินเหล่านี้เองในการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่าขณะเล่นเกมสมองจะหลั่งสารโดพามีน (Dopamine) ก่อให้เกิดความสุขและแรงจูงใจในระยะแรก หากเล่นติดต่อกันเป็นระยะเวลานานจะ มีอาการติดในรูปแบบเดียวกับสารเสพติดหรือการพนัน ทำให้มีความอยากหรือความต้องการสิ่ง เร้านั้นเพิ่มขึ้นจนละเลยกิจกรรมอื่นๆ ทำให้ผู้เล่นมีความต้องการเล่นเกมในปริมาณที่ควบคุมได้

ยาก ด้วยเหตุดังกล่าว มุมมองเกี่ยวกับเกมจึงเปลี่ยนแปลงไปและมองว่าการติดเกมจัดเป็นอาการทางจิตเวชชนิดหนึ่งนั้น จึงยังเป็นการเน้นย้ำว่าควรที่จะต้องให้ความสำคัญกับปัญหาการติดเกมออนไลน์ในเด็ก จึงจำเป็นต้องมีการบำบัดช่วยเหลือโดยนักจิตวิทยา

ในปัจจุบันการติดเกม (Gaming disorder) ถือเป็นอาการป่วยทางจิตเวชชนิดหนึ่ง (WHO, 2018) เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมเสพติดในทางสมองมีลักษณะคล้ายกับติดสารเสพติด เป็นอุปสรรคสำคัญต่อพัฒนาการและพฤติกรรม ส่วนใหญ่เกิดจากการเล่นเกม โดยอาการเบื้องต้นมีดังนี้ 1) ใช้เวลาเล่นเกินไป 2) ขาดการควบคุมตนเองในการใช้ชีวิตประจำวัน 3) บกพร่องในหน้าที่ของตนเอง เช่น ไม่ไปเรียน ไม่ทำงาน (กรมสุขภาพจิต, 2018) โดยพฤติกรรมการเล่นเกมมากเกินไปจนพอดีของเด็กนักเรียนจะนำมาซึ่งผลเสียที่คล้ายคลึงกัน แต่ระดับความรุนแรงน้อยกว่าการติดเกม ไม่ว่าจะเป็นผลการเรียนตกต่ำ สุขภาพจิตและสุขภาพกายเสียสมดุล มีอารมณ์แปรปรวน และเป็นการสิ้นเปลืองเงิน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้มุมมองหรือทัศนคติที่คนทั่วไปมองเกมเป็นเชิงลบเป็นส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตามในการศึกษาดังกล่าวมีการชี้ให้เห็นข้อดีของการเล่นเกมอยู่โดยถ้ามีการควบคุมพฤติกรรมการเล่นให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม เช่น ไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวันจะส่งผลดีต่อตัวผู้เล่นคือ ทำให้ได้รับความเพลิดเพลิน และมีโอกาสได้รู้จักกับเพื่อนใหม่ในเกมได้ (ธนพร เณติมเกื้อกุลพงศ์ และฉัตรวรรณ อดคล้อง, 2556)

การบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) หรือ CBT เป็นการบำบัดปรับประเภทหนึ่งซึ่งบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม เพื่อช่วยลดหรือปรับแก้ปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรมและ สรีระ ตามความเชื่อที่ว่า สิ่งเร้าไม่ได้มีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรมและสรีระโดยตรง แต่ต้องผ่านกระบวนการคิดซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ตามการเล็งดูและประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตของแต่ละบุคคล (Beck, 1995)

โดยวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) หรือ CBT ถือเป็นวิธีการหนึ่งที่นักวิจัยให้ความสนใจในการนำมาประยุกต์ใช้เพื่อรักษาอาการติดเกม โดย Klaus Wölfling et al. (2020) ได้เน้นการบำบัดรักษาผู้ติดเกมทางด้านพฤติกรรมแทนที่การใช้ยา โดยการใช้วิธีการ CBT ในการบำบัดกลุ่มผู้ติดเกมในระยะสั้นเพื่อช่วยในการลดพฤติกรรมในการเล่นเกมน โดยทำการให้คำปรึกษาแบบตัวต่อตัวกับผู้ติดเกมในแต่ละสัปดาห์ รวมเป็นระยะเวลาทั้งหมด 15 สัปดาห์ ซึ่งผลที่ได้สามารถยืนยันได้ว่ากลุ่มผู้เข้ารับการทดสอบมีพฤติกรรมติดเกมที่ดีขึ้น สำหรับในประเทศไทยได้เริ่มมีผู้ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับการใช้ CBT ในการแก้ไขปัญหาการติดเกมมากขึ้นโดย ศิริไชย หงส์สงวนศรี และพนม เกตุมาน (2552) ได้ศึกษาถึงการบำบัดการติดเกมโดยการบำบัดความคิดและพฤติกรรม ด้วยโปรแกรมการบำบัด 12 ขั้นตอน (12-step

program) ซึ่งเป็นการบำบัดเพื่อการสร้างเสริมแรงจูงใจ (Motivational interviewing) โดยพบว่าเป็นการบำบัดรักษาที่ช่วยลดโอกาสในการกลับมาติดเกมอีกได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังเห็นได้ว่าทางกระทรวงสาธารณสุขได้เริ่มมีการนำกระบวนการ CBT มาปรับใช้เพื่อแก้ปัญหาคติติดเกม ซึ่งในปี 2547 กระทรวงสาธารณสุขได้นำแนวคิดในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาวชนชอบเล่นเกม โดยการนำจุดแข็งของกระบวนการกลุ่ม และกิจกรรมเชิงการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) มาปรับใช้เพื่อให้ความรู้ ปรับทัศนคติ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผ่าน 4 โปรแกรมทางเลือก คือ 1) เข้าถึง...เข้าใจเด็กไทยยุคไซเบอร์ 2) ค่ายครอบครัวสร้างสรรค์รู้ทันไซเบอร์ 3) GOOD GAMER CLUB และ 4) ค่ายพัฒนาศักยภาพเยาวชนไทยยุคไซเบอร์ ซึ่งโปรแกรมหวังมุ่งเน้นให้พ่อแม่ ผู้ปกครองและเด็กมีความรู้ความเข้าใจเรื่องเกม สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ใหม่ผ่านสถานการณ์จำลองและกระบวนการกลุ่ม สร้างทัศนคติและมุมมองใหม่ โดยเริ่มต้นการปรับเปลี่ยนตนเอง ลดพฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่เหมาะสม รวมถึงปรับวิธีการจัดการปัญหา ช่วยสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว และนำครอบครัวปรับสู่สมดุลอีกครั้ง (กระทรวงสาธารณสุข, 2556) นอกจากนี้ในปีพ.ศ. 2553 กระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงสาธารณสุขได้มีนโยบายในการจัดตั้งหน่วยงานทางด้านสาธารณสุขเพื่อทำหน้าที่ดูแลช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองที่ประสบปัญหาวัยรุ่นติดเกม โดยมีแนวทางการช่วยเหลือพร้อมกันทั้ง 3 ฝ่ายคือ ผู้ปกครอง วัยรุ่น และบุคลากรสาธารณสุข ด้วยกระบวนการให้คำปรึกษาร่วมกับการปรับพฤติกรรมวัยรุ่น โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจวัยรุ่น สนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สนับสนุนพัฒนาการ พร้อมวัดผลความสำเร็จ จากการลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากการติดเกม 3 ด้าน คือการควบคุมตนเอง การลดระยะเวลาการเล่นเกม และการบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์ ซึ่งภายหลังทางกระทรวงสาธารณสุขได้นำองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นทั้งหมดมาจัดทำเป็นหนังสือคู่มือในการดูแลปัญหาเกี่ยวกับการติดเกมของวัยรุ่น (กระทรวงสาธารณสุข, 2556)

นอกจากนี้ จากการทบทวนงานวิจัยในประเทศไทยจากเว็บไซต์ของศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย (<https://tci-thailand.org/>) ตั้งแต่ปี 2552- 2563 ด้วยคำค้น “ติดเกม” พบว่ามีจำนวนทั้งหมด 88 เรื่อง ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจเพื่อสร้างเครื่องมือและหาความสัมพันธ์ของตัวแปรจำนวน 67 เรื่อง และพบว่าเป็นงานวิจัยเชิงทดลอง หรือกึ่งทดลอง หรือเชิงปฏิบัติการรวมจำนวน 21 เรื่อง และในจำนวนนี้เป็นการทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมที่มีต่อการเล่นหรือการติดเกมที่แตกต่างกัน เช่น โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตน (อมรรัตน์ ภาวะมี และ นิทาวรรณ จันทระปรีดา, 2562) รูปแบบการส่งเสริมความเข้มแข็งแก่เด็กและเยาวชนด้วยการมีส่วนร่วมชุมชน (ไวฑูรย์ ครอบยุทธ์ และคณะ, 2561) การพัฒนาสมรรถนะครูที่ปรึกษาตามแนวคิด

การมีสติ (ยุพาวดี เกริกกุล และคณะ, 2561) กระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมชุมชนของครอบครัว (ศุกลักษณ์ หมั่นสุรินทร์ และ สุใจ สอนไพโรจน์, 2561) ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ (สุชีว่า ว่องไว และฉันทนา กล่อมจิต, 2560) ผลของโปรแกรมควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมติดเกม (ธัญว นันธุ์ เลียนอย่าง และ พชรภา อินทรญา, 2558) ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนเสี่ยงติดเกม (จันทร์พิมพ์ สุขเสริม และ ฉันทนา กล่อมจิต, 2553) เป็นต้น โดยในงานวิจัยทั้งหมดนี้ มีงานวิจัยเพียง 2 เรื่อง ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษา ได้แก่งานวิจัยที่ศึกษาการให้คำปรึกษาครอบครัวสำหรับครูที่ปรึกษา (ลัดดาวรรณ ณ ระนอง, 2560) และผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการควบคุมตนเองของวัยรุ่นที่เสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ (สุคลธ ชาติชัยสถิต และคณะ, 2548) สำหรับงานวิจัยในฐานข้อมูล TCI ที่ศึกษาโดยประยุกต์ใช้แนวความคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) นั้นมีจำนวน 73 เรื่อง และส่วนใหญ่ใช้กับการแก้ปัญหาเพื่อลดความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ลดความโกรธ พัฒนาสมาธิ พัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยเสพติดแอมเฟตามีน ติดยาบ้า การสูบบุหรี่ และมีความตั้งใจเลิกยาเสพติด ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า จากการทบทวนงานวิจัยไทยที่ผ่านมา ยังไม่พบว่ามีงานวิจัยที่ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับการบำบัดความคิดและพฤติกรรมมาใช้บูรณาการเพื่อแก้ปัญหาให้กับกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม นอกจากนี้ยังไม่พบว่ามีงานวิจัยใดที่ใช้กับตัวของเด็กนักเรียนโดยตรง โดยจากการค้นคว้าพบว่างานวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดความคิดและพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการเล่นเกมจะใช้กับบุคคลที่มีปัญหาการติดเกมแล้วในทางคลินิกและไม่มีการใช้เพื่อลดความเสี่ยงติดเกม

จากปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้นรวมถึงผลการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มด้วยการบำบัดความคิดและพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้ในการลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเล่นเกมของนักเรียน โดยเลือกรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบออนไลน์ (Online Counselling) ซึ่งมีข้อดีของความสะดวกรวดเร็ว และเหมาะสมกับสถานการณ์ในปัจจุบันซึ่งมีการแพร่ระบาดของไวรัส Covid-19 ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดมาตรการการเว้นระยะห่างจากสังคม (Social Distancing) เพื่อลดอัตราความเสี่ยงในการสัมผัสโรค โดยการไม่อยู่รวมกันในพื้นที่ที่มีคนจำนวนมาก หรือจัดกิจกรรมที่มีคนหนาแน่น นอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบออนไลน์สามารถให้การบำบัดผู้รับการบำบัดที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกลหรือไม่สะดวกในการเดินทางมาเพื่อปรึกษาโดยตรง และสามารถให้คำปรึกษาให้หัวข้อที่ผู้ต้องการคำปรึกษามีความรู้สึกลำบากใจ เช่น การติดยาเสพติด หรือเรื่องเกี่ยวกับเพศสภาพ เป็นต้น (Bangkok Counselling Service,

2021) โดยในการศึกษาครั้งนี้สามารถนำโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มตามแบบการบำบัดความคิดและพฤติกรรมใช้เป็นแนวทางการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกม และยังเป็นการช่วยเหลือ บิดา มารดา ผู้ปกครอง อาจารย์ ที่มีหน้าที่รับผิดชอบและสนับสนุนนักเรียนได้เข้าใจและรับรู้ถึงปัญหาที่เกี่ยวข้องได้ถูกต้อง สามารถช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสมตามหลักจิตวิทยาให้คำปรึกษา อันนำไปสู่การแก้ปัญหาด้านพฤติกรรมเสี่ยงและป้องกันการติดเกมได้อย่างถูกต้อง

2. คำถามการวิจัย

โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มด้วยวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม มีประสิทธิผลในการลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนชายล้วนในกรุงเทพมหานคร ได้หรือไม่ อย่างไร

3. วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อทดสอบประสิทธิผลโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มด้วยวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนชายล้วนในกรุงเทพมหานคร

4. ความสำคัญของการวิจัย

4.1 เชิงวิชาการการวิจัยครั้งนี้ทำให้เกิดองค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการแก้ปัญหาทางจิตวิทยาสำหรับนักวิจัยหรือนักกิจกรรมได้นำไปใช้เพื่อเป็นแนวทางการศึกษาต่อยอดในการลดภาวะการเสี่ยงติดเกมที่น่าไปสู่ผลกระทบต่อนักเรียน ครอบครัว สังคม และเป็นแนวทางการให้คำปรึกษากลุ่มตามแบบการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อแนะแนวให้แก่เด็กนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมได้

4.2 เชิงปฏิบัติ ผลการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบอย่างในการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมและทราบถึงผลลัพธ์ที่ได้ ซึ่งเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากการวัดและประเมินระดับพฤติกรรมการเล่นเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนว่าอยู่ในภาวะการเสี่ยงติดเกม มากน้อยเพียงใด และนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มด้วยบำบัดความคิดและพฤติกรรม มีพฤติกรรมการเล่นเกมลดลง

5.ขอบเขตของการวิจัย

5.1 ขอบเขตเนื้อหา

ในการวิจัยเรื่องโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มด้วยวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Qusi- Experimental Research) ในรูปแบบกลุ่มเดียวที่มีการทดสอบภายหลังการทดลอง (Group pretest – posttest design) ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตเนื้อหาการวิจัย ตามหลักวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) และศึกษาเฉพาะในเรื่องของปัญหาการเสี่ยงติดเกม

5.2 ขอบเขตประชากร

ประชากรที่ศึกษา คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนชาลวันแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โดยจากข้อมูลในปีการศึกษา 2564 มีนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 12 ห้องรวมเป็นนักเรียนจำนวน 490 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 12 ห้องรวมเป็นนักเรียนจำนวน 454 คน และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีจำนวน 10 ห้อง รวมเป็นนักเรียน 446 คน รวมมีนักเรียนทั้งหมด 1,390 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา ผู้วิจัยกำหนดเลือกใช้กลุ่มตัวอย่างเฉพาะผู้ที่มีความสนใจที่จะเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม โดยการเปิดรับสมัครมีนักเรียนผู้ให้ความสนใจที่จะเข้าร่วมโปรแกรมจำนวนทั้งหมด 161 คน จากนั้นจะทำการคัดเลือกนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนที่มีสภาวะเสี่ยงติดเกม โดยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากการทำแบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test) ฉบับเด็กและวัยรุ่น (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2556) โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง เฉพาะนักเรียนที่ได้รับคะแนนการทดสอบจากแบบทดสอบการติดเกม อยู่ระดับ “คลั่งไคล้” ตามคู่มือของแบบทดสอบ โดยการมีคะแนนมากกว่า 24 คะแนนขึ้นไปสำหรับเด็กผู้ชาย (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2556) โดยผู้วิจัยกำหนดขนาดตัวอย่างในการทดลองที่เหมาะสมในการทดลองให้คำปรึกษาไว้ที่ 10 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็น 20 คน โดยทำการสุ่มตัวอย่างกับกลุ่มที่ผ่านตามเกณฑ์ข้อกำหนดโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling: SRS) ด้วยวิธีการจับฉลากตามเลขประจำตัวนักเรียน ทั้งนี้กลุ่มนักเรียนที่จะนำมาเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจะต้องได้รับความสมัครใจจากตัวนักเรียนและได้รับคำยินยอมของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกิจกรรม

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

1) เกม หมายถึง เกมที่เล่นจากอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น มือถือ คอมพิวเตอร์ เครื่องเล่นเกมต่างๆ ซึ่งไม่ใช่การละเล่นหรือเกมกระดาน

2) เกมออนไลน์ วิดีโอเกมที่เล่นบนระบบอินเทอร์เน็ต หรือต้องใช้การเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตเพื่อเข้าเล่นเกม ซึ่งจะมีเครื่องแม่ข่ายทำหน้าที่เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมด หรือทำหน้าที่เป็นผู้จัดการเชื่อมต่อระหว่างผู้เล่นกับผู้เล่นให้สามารถเล่นเกมร่วมกันได้

3) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียน ซึ่งเป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ ก่อตั้งในปี พ.ศ. 2541 เป็นโรงเรียนชายล้วน ที่สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร กระทรวงศึกษาธิการ ตั้งอยู่แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร

4) พฤติกรรมเสี่ยงติดเกม หมายถึง ลักษณะของกิจกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในการเล่นเกมเพื่อจุดประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งเช่น เพื่อความสนุกสนานบันเทิง เพื่อฝึกทักษะ หรือเพื่อการเรียนรู้ เป็นต้น ซึ่งเป็นพฤติกรรมการตอบสนองต่อสิ่งเร้าด้วยความตั้งใจและสติที่ชัดเจน โดยมีแรงจูงใจเป็นแรงผลักดันในลักษณะของพลังงานที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมเล่นเกม โดยกำหนดระยะเวลาการเล่นของผู้ที่เสี่ยงต่อการติดเกมว่าหนึ่งวันใช้เวลามากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวันและมากกว่า 16 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2556)

5) เด็กติดเกม/เสพติดเกม (Game Addiction) หมายถึง เด็กที่หมกมุ่นหรือมีกิจกรรมการเล่นเกมอย่างเดียวจนไม่สามารถควบคุมตัวเองในเวลาที่กำหนดได้ และใช้เวลาในการเล่นเกมนานติดต่อกันหลายๆ ชั่วโมง โดยไม่สนใจอย่างอื่น หากถูกบังคับให้เลิกเล่นเกมจะมีปฏิกิริยาต่อต้านหรือแสดงอารมณ์หงุดหงิด บางคนอาจแสดงความก้าวร้าวกับผู้ปกครอง ซึ่งการเล่นเกมของเด็กมีผลกระทบต่อการวางใจและจิตใจรวมถึงหน้าที่ความรับผิดชอบ

6) การให้คำปรึกษาแบบออนไลน์ หมายถึง การให้คำปรึกษาผ่านช่องทางออนไลน์ต่างๆ เมื่อผู้รับการบำบัดและนักบำบัดไม่ได้อยู่ในที่เดียวกันในเซชันนั้นๆ ซึ่งมีเหตุผลหลายประการที่ผู้รับการบำบัดอาจจะเลือกวิธีนี้แทนการพบนักบำบัดโดยตรง โดยการให้คำปรึกษาแบบออนไลน์ มีหลากหลายวิธี เช่น การใช้ instant messaging, การใช้อีเมล Email, หรือการใช้โปรแกรมประชุมอื่น ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้เลือกใช้โปรแกรม Discord ซึ่งเป็นโปรแกรมเป็นที่นิยมในกลุ่มคนเล่นเกมออนไลน์ สามารถรองรับการพูดคุยออนไลน์ได้ถึง 50 คน

บทที่ 2

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

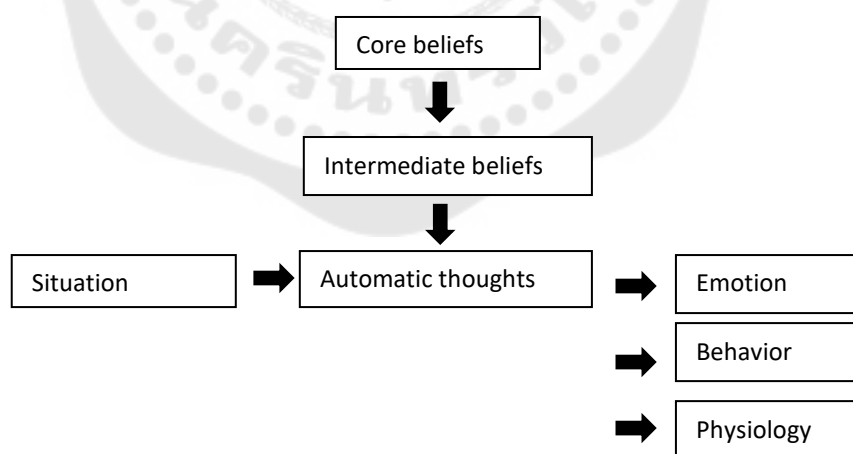
ในงานวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยนำเสนอหัวข้อดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามแนวการบำบัดความคิดและพฤติกรรม
 - 1.1 ประวัติความเป็นมาของการให้คำปรึกษาแบบ CBT
 - 1.2 องค์ประกอบของการให้คำปรึกษาแบบ CBT
 - 1.3 การให้คำปรึกษาแบบ CBT เพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกม
 - 1.4 CBT กับการติดเกม
 - 1.5 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา
2. แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.1 ความหมายของการคำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.2 องค์ประกอบและวิธีการของการคำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2.3 การให้คำปรึกษากลุ่มตามรูปแบบ CBT
3. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกม
 - 3.1 ความหมายในการเล่นเกมน
 - 3.2 พฤติกรรมการเล่นเกม
 - 3.3 พฤติกรรมเสี่ยงที่จะทำให้เกิดการติดเกม
 - 3.4 ลักษณะของผู้ที่มีอาการติดเกม
 - 3.5 พฤติกรรมการเล่นเกมที่เหมาะสม
4. แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กวัยรุ่น ตามวัยของเด็กวัยรุ่น เกม
 - 4.1 ทฤษฎีพัฒนาการพฤติกรรมเสี่ยงและความต้องการของวัยรุ่น
 - 4.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น
5. ข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มตัวอย่าง
6. นิยามเชิงปฏิบัติการ
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามแนวการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavioral therapy - CBT)

1.1 ประวัติความเป็นมาของการให้คำปรึกษาแบบ CBT

Cognitive behavioral therapy มีประวัติศาสตร์ความเป็นมายาวนาน ตั้งแต่ยุคตั้งต้นที่มุ่งเน้นที่การปรับพฤติกรรมเป็นหลัก แต่ผู้ที่ถือว่าเป็นบิดาของ CBT ในรูปแบบซึ่งเป็นที่เข้าใจและนิยมใช้มากที่สุดในปัจจุบันการปรับความคิด (Cognitive therapy) ตามที่ Aaron T. Beck ซึ่งอยู่ที่เมือง Philadelphia ได้ให้ความสำคัญและส่วนความคิด (Cognitive) เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการทำ CBT ซึ่งแตกต่างจากการปรับพฤติกรรม (Behavior therapy) ในสมัยก่อนซึ่งจะกล่าวถึง Behavior เพียงอย่างเดียวโดยละเลยความคิดที่อยู่เป็นพื้นฐาน แม้จุดตั้งต้นของ CBT จะไม่ได้มีความเกี่ยวข้องกับศาสนา แต่เนื่องจากการที่ Beck สนใจในพุทธศาสนาและได้พบกับดาไลลามะ Beck จึงได้เขียนบทความเกี่ยวกับพุทธศาสนาและ Cognitive therapy ซึ่ง CBT ถือได้ว่าเป็นแนวคิดที่ใกล้เคียงกับพุทธศาสนามากในส่วนของการรับรู้ตน การมีสติ การจัดการกับตัวตน การเข้าใจถึงความคิดของเรา ในยุคแรกของการนำ Cognitive therapy มาใช้กับผู้ป่วยกับโรคซึมเศร้า (Depression) ซึ่งคุณลักษณะที่สำคัญของ CBT คือมีลักษณะเป็น Structure ซึ่งต่างจาก Psychoanalysis เพราะ CBT จะใช้เวลาสั้นกว่าและเน้นที่ปัจจุบัน ไม่ได้ค้นกลับไปยังปมที่มีมาตั้งแต่อดีต ดังภาพประกอบกระบวนการบำบัดความคิดและพฤติกรรม



ภาพประกอบ แสดงรูปแบบบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive model) ตามแบบของ Beck (ณัฏฐ พัทธรัตน์เสถียรและคณะ, 2556)

จากภาพประกอบสามารถเข้าใจได้ว่าเมื่อเกิดเหตุการณ์ (Situation) จะนำไปสู่ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts) แล้วทำให้เกิดอารมณ์ (Emotion) ขึ้นมา และนอกจากทำให้เกิดอารมณ์แล้วยังมีพฤติกรรม (Behavior) และแสดงอาการทางร่างกาย (Physiology) ด้วย

ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อเวลาที่มีอารมณ์ จึงมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับอารมณ์เช่น มีอารมณ์กลัวก็อาจมีพฤติกรรมคือไม่ออกจากพื้นที่บ้าน โดยมีความคิดที่สอดคล้องเช่น “ออกไปต้องเจอเรื่องไม่ดีแน่ๆ” และมี Physiology เปลี่ยนแปลงไปด้วย เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น เหงื่อออก ร่างกายเย็น เป็นต้น ซึ่งเป็นอาการทางกายที่เกิดขึ้นในระบบประสาทอัตโนมัติ Sympathetic กล่าวโดยสรุปก็คือ Situation กับ Automatic thought ทำให้เกิด Emotion, Behavior และ Physiology เปลี่ยนแปลงไป มนุษย์นั้นมี Automatic thought ซึ่งมีที่เกิเกิดขึ้นจากความเชื่อที่เป็นแก่นของระบบคิดที่เรียกว่า Core beliefs ซึ่งเป็นความเชื่อที่ฝังรากลึกอยู่ในตัวตนของบุคคลนั้น ส่วน Intermediate beliefs มีลักษณะเป็นกฎเกณฑ์ (Rules) ข้อสันนิษฐาน (Assumption) มักมีลักษณะเป็นเงื่อนไขเช่น “ถ้าเป็นอย่างนั้น...จะทำให้ เป็นอย่างนี้...” บางครั้งอาจเป็นประโยคที่มีคำว่า “ควร” หรือ “ต้อง” เป็นส่วนประกอบ เช่น “ฉันต้องทำทุกอย่างให้ สมบูรณ์แบบ” “ฉันควรใส่ใจความรู้สึกคนรอบตัวมากกว่าตัวเอง” เป็นต้น ความเชื่อมักมีมาเกิดขึ้นได้จากประวัติในอดีต เช่น การที่คนมีความเชื่อว่า “โลกนี้ไม่ปลอดภัย” ก็อาจเป็นเพราะว่าเติบโตมาจากที่ที่เต็มไปด้วยความรุนแรงพ่อแม่ทำร้ายกัน หรืออยู่ในชุมชนที่ไม่มีความปลอดภัย ดังนั้นเมื่อมีเสียงดังเกิดขึ้นคนที่มีความเชื่อเช่นนี้ก็จะเกิดมี Automatic thought ทันทีว่าเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ปลอดภัยทำให้เกิดความกลัวขึ้นมา แต่ถ้าเป็นบุคคลที่เติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย เสียงดังแม้จะทำให้ตกใจแต่อาจไม่ทำให้กลัว เพราะเชื่อว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น ดังนั้นเหตุการณ์เดียวกันการตีความก็อาจไม่เหมือนกันอยู่ที่แก่นของความเชื่อของคนๆนั้นว่าเป็นคนมองโลกเป็นอย่างไร ซึ่งอาจมาจากการอบรมเลี้ยงดูและสภาพแวดล้อมในวัยเด็ก ในการทำ CBT อาจมีความจำเป็นต้องเข้าไปแก้ไข Core beliefs เพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่มั่นคงและถาวร แต่โดยทั่วไปจะมุ่งเน้นที่การแก้ไข Automatic thought ก่อนเป็นอย่างแรกเนื่องจาก สามารถเข้าถึงได้ง่ายและมีโอกาสประสบความสำเร็จในการปรับแก้ที่สูงกว่า (ฉัตร พิทยรัตน์เสถียรและคณะ, 2556)

1.2 องค์ประกอบของการให้คำปรึกษาแนว CBT

การให้คำปรึกษาในรูปแบบปรับพฤติกรรมและความคิดเชื่อว่าอารมณ์ และสรีระของบุคคลเป็นผลมาจากความคิดโดยเฉพาะความคิดอัตโนมัติ การจะแก้ไขปัญหาวุฒิกรรม ที่เกิดขึ้นจากอารมณ์และสรีระจะต้องเริ่มจากการปรับความคิดอัตโนมัติที่บิดเบือนจากความเป็นจริง (दारววรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2563) โดยมีองค์ประกอบของการให้คำปรึกษา ดังนี้

1.2.1 การบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying Moods) หมายถึง การที่บุคคลสามารถบอกถึงอารมณ์ตนเองในขณะนั้นได้ ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นเกิดการตระหนัก (Awareness) ต่ออารมณ์ของตนเองที่เป็นอยู่ และสามารถหาแนวทางในการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง ซึ่งการ

ระบุหรือการบอกอารมณ์ของตนนั้นอาจเกิดความผิดพลาด เนื่องจากอาจเกิดความสับสนระหว่าง “อารมณ์” กับ “ความคิด” ดังนั้นการฝึกแยกแยะระหว่าง อารมณ์กับความคิด จึงเป็นทักษะที่ควรให้ความสำคัญ โดยสิ่งที่บ่งบอกว่าเป็นด้านอารมณ์มีดังนี้

- Strong moods คือ ความอารมณ์รู้สึกที่รุนแรง เป็นตัวบอกว่ากำลังเรื่องสำคัญเกิดขึ้นในชีวิตเช่น อยู่ดีๆก็รู้สึกตื่นเต้นหรือเศร้าขึ้นมา นั้นแสดงว่าต้องมีอะไรสำคัญบางประการเกิดขึ้นภายในจิตใจของคนๆ นั้นความรู้สึกนั้นไม่ได้เกิดขึ้นลอยๆแต่จะต้องมีที่มาของความรู้สึก

- Moods คือ ความอารมณ์รู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาขณะนั้น มักบรรยายได้ด้วยคำๆ เดียวสั้นๆ เช่น โกรธ เสียใจ เศร้า อิจฉา เป็นต้น

- อาการทางกาย อาจเป็นตัวช่วยบอกว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นคือ อารมณ์ไม่ใช่ความคิด โดยอาการทางกายที่แสดงออกสัมพันธ์กับอารมณ์ เช่น มีอาการสั่นเหงื่อออก อาจเกิดเพราะอารมณ์ “ตื่นเต้น” หรือ การแสดงอาการทางกายเป็นลักษณะเชิงข้อเข้าไว้เรียวแรง อาจเกิดจากอารมณ์ “เศร้า” เป็นต้น

โดยที่การระบุอารมณ์ (Identify moods) นั้นจะช่วยให้สามารถตั้งเป้าหมาย ค้นหาวิธี และติดตามผลการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ได้ง่ายขึ้น

1.2.2 สถานการณ์ (Situations) สถานการณ์ไม่ใช่ปัจจัยที่กำหนดให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์โดยตรง แต่จะทำให้เกิดผู้ที่อยู่ในสถานการณ์เกิดการรับรู้และตีความสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นซึ่งจะมีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม ทำให้ความรู้สึกและพฤติกรรมจะมีความสัมพันธ์กับเหตุการณ์ใด สามารถตั้งคำถามที่ใช้ในการ ระบุอารมณ์ (Identify moods) ให้เข้ากับสถานการณ์ได้ โดยใช้หลัก 4W ดังนี้

- Who: “ขณะนั้นอยู่กับใคร” เป็นการตั้งคำถามที่ถามว่าตอนที่เกิดเหตุการณ์กำลังอยู่กับใคร เพราะคนที่ต่างกันที่อยู่ด้วยในสถานการณ์ แต่ละคนจะมีความสำคัญต่างกัน ซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกและอารมณ์ที่ต่างกัน เช่น การชวนคนไปทางอาหาร ถ้าปฏิเสธคำชวนของเพื่อนก็อาจทำให้เกิดความรู้สึกน้อยใจ แต่หากปฏิเสธคำชวนของแฟนก็อาจทำให้เกิดความรู้สึกน้อยใจอย่างรุนแรง เป็นต้น

- What “ขณะนั้นทำอะไรอยู่” เหตุการณ์บางอย่างมีความจำเพาะเจาะจงกับอารมณ์ เช่น ขณะที่อยู่ในลิฟท์ที่แคบอาจทำให้เกิดอาการกลัว หรือ ขณะที่ขับรถอาจเกิดอาการกลัวอุบัติเหตุจากความวิตกกังวล หรือการที่รู้สึกเหงาทั้งที่อยู่กับคนมากๆ ซึ่งมักเกิดขึ้นจากการมีอะไรสักอย่างที่อยู่ภายในใจ

- When “เกิดขึ้นเมื่อไหร่” เป็นการตั้งคำถามว่าเหตุการณ์นั้น เกิดที่เวลาใด มีระยะเวลาสั้นหรือไม่ เนื่องจากช่วงเวลาการเกิดเหตุการณ์ที่แตกต่างกันอาจมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมือนกัน โดยหากเกิดระยะเวลายาวนานก็จะยิ่งทำให้ รับรู้เหตุการณ์ได้ชัดเจนมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลไปยังอารมณ์ที่แสดงออกมากขึ้นด้วย

- Where “ขณะนั้นอยู่ที่ไหน” เหตุการณ์เดียวกันแต่หากเกิดในสถานที่ที่ต่างกัน อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นย่อมต่างกัน เช่น การรับประทานอาหารกับครอบครัวที่บ้านกับร้านอาหาร ที่ให้อารมณ์ความรู้สึกแตกต่างกัน โดยการทานที่บ้านให้อารมณ์ผ่อนคลาย ส่วนการทานที่ร้านอาหารให้อารมณ์การไปเที่ยว ดังนั้นเมื่อสามารถบรรยายเหตุการณ์ได้แล้วก็ควรพิจารณาเชื่อมโยงให้เห็นว่าเหตุการณ์มีความสัมพันธ์กับอารมณ์อย่างไร

ทั้งนี้การฝึกเขียนและบันทึกเหตุการณ์ พร้อมกับบันทึกอารมณ์ด้วยนั้นจะช่วยทำให้เห็นภาพได้อย่างชัดเจนขึ้น เนื่องจากบุคคลทั่วไปนั้นไม่สามารถแยกแยะระหว่างความคิดต่อเหตุการณ์กับอารมณ์ที่เกิดออกจากกันได้ ดังนั้นการฝึกฝนโดยนึกถึงเหตุการณ์ที่เรามีอาการที่เด่นชัดแล้วตอบคำถามตามหัวข้อ 4W ข้างต้น

1.2.3 ตัวอย่างการแยกอารมณ์ (Moods) และเหตุการณ์ (Situations)

- เหตุการณ์ “อยู่ในห้องสัมภาษณ์กับเพื่อนๆในกลุ่มกำลังอภิปรายกันเกี่ยวกับการแยกอารมณ์กับเหตุการณ์เมื่อ 5 นาทีที่ผ่านมา” อารมณ์ “รู้สึกตื่นเต้นที่ต้องนำเสนอหน้าห้อง”

- เหตุการณ์ “เดินซื้อของอยู่ในห้างกับเพื่อนเมื่อต้นเดือนแล้ว ไปเจอเสื้อแบบที่ถูกใจ” อารมณ์ “รู้สึกดีใจที่จะได้เสื้อแบบตามที่ต้องการเพราะอยากได้แบบนี้มานานแล้ว” Moods, Situations, and Changes in Body Tension เหตุการณ์ทำให้เกิดอารมณ์และอาจทำให้มีอาการทางกายเกิดขึ้นร่วมด้วย ผู้ป่วยที่มาเข้ารับการรักษาด้วยอารมณ์ทางลบ เช่น โกรธ ตื่นเต้น เศร้าใจ แต่หลายครั้งพบว่าผู้ป่วยอาจไม่สามารถบอกถึงอารมณ์ของตนเองได้ชัดเจน จึงอาจต้องใช้อาการทางกายเป็นตัวช่วยบอกอารมณ์เช่น

- เหตุการณ์ “อยู่ในห้องสัมภาษณ์กับเพื่อนๆในกลุ่ม กำลังอภิปรายกันเกี่ยวกับการแยกอารมณ์กับเหตุการณ์เมื่อ 5 นาทีที่ผ่านมา” อารมณ์ “รู้สึกตื่นเต้นที่ต้องนำเสนอหน้าห้อง” อาการทางกาย “สั่น เหงื่อออก มือเย็น หายใจถี่ขึ้น”

- เหตุการณ์ “เดินซื้อของอยู่ในห้างกับเพื่อนเมื่อต้นเดือนแล้วไปเจอเสื้อแบบที่ถูกใจ” อารมณ์ “รู้สึกดีใจมากที่จะได้เสื้อแบบตามที่ต้องการเพราะอยากได้แบบนี้มานานแล้ว” อาการทางกาย “ยืนแทบไม่ติด อยากกระโดด”

- เหตุการณ์ “คุณพ่อเสียชีวิต” อารมณ์ “รู้สึกเสียใจเศร้า” อาการทางกาย “หมดแรง อ่อนเพลีย” การเล่าเรื่องของแต่ละคนนั้น บางคนอาจเริ่มเล่าจากอารมณ์แล้วตามด้วยเหตุการณ์ แต่บางคนอาจเล่าเหตุการณ์ก่อนแล้วตามด้วยอารมณ์ที่เกิดขึ้น หน้าที่ของผู้บำบัดคือการถามให้ได้องค์ประกอบที่ยังขาดไป เพื่อให้เกิดความชัดเจนหรือแน่ใจกับสิ่งที่คนไข้ให้ข้อมูลมา การประเมินระดับอารมณ์ (Rating Moods) อารมณ์แต่ละชนิดในแต่ละช่วงเวลามีความรุนแรงไม่เท่ากัน เช่น อารมณ์โกรธ ซึ่งความโกรธในแต่ละเหตุการณ์มักไม่เท่ากันคือบางทีโกรธมาก บางทีโกรธน้อย ประโยชน์ของการ Rating moods คือ

- ช่วยให้ผู้รู้ระดับความแรง (Intensity) ของอารมณ์
- ช่วยให้เราสังเกตการขึ้นลง (Fluctuation) ของอารมณ์
- เตือนให้รู้ว่าเหตุการณ์หรือความคิดไหนมีผลต่ออารมณ์

- ใช้การเปลี่ยนแปลงระดับอารมณ์เป็นสิ่งที่บอกเราว่าวิธีที่ใช้จัดการอารมณ์นั้นมีประสิทธิภาพขนาดไหน เราสามารถประเมินระดับอารมณ์ได้โดยลองนึกตัวอย่างเหตุการณ์ที่มีอารมณ์ที่ชัดเจนแล้ว Rating โดยอาจใช้เป็น Scale หรือเพื่อให้เห็นภาพชัดขึ้นอาจนึกถึงปรอทแล้วให้น้ำหนักอารมณ์ว่ามีความแรงมากน้อยเท่าใดดัง Scale เช่น ระดับ 1 ถึง 5 ไม่เลย เล็กน้อย ปานกลาง มาก มากที่สุดเท่าที่เคยมีซึ่งเมื่อ Rating แล้วผู้บำบัดอาจถามต่อว่า ณ ตอนที่รู้สึกโกรธมากนั้นมีอารมณ์อื่นๆ อีกหรือไม่ หรือก่อนที่จะโกรธได้มากขนาดนี้มีอารมณ์โกรธอยู่บ้างแล้วรึเปล่าเช่นกรณีโดนเพื่อนขโมยของ เมื่อไปถามแล้วเพื่อนไม่ยอมรับ ณ ตอนนั้นก็อาจรู้สึกโกรธอยู่นิดๆ แล้วและยังจับได้ว่าเขาเป็นคนขโมยอารมณ์โกรธที่มีก็อาจพุ่งสูงถึง 100 % ดังนั้นการที่เราได้รายละเอียดหรือข้อมูลของเหตุการณ์ซึ่งนำมาสู่อารมณ์โกรธของผู้ป่วยนั้นก็ทำให้เข้าใจที่มาของ Rating อารมณ์นั้น ทั้งนี้ อารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาตามสถานการณ์ในขณะที่ใช้ CBT นี้ อาจเกิดมี Alternative thought เพิ่มขึ้นมา และทำให้มีทางเลือกมากขึ้นซึ่ง Alternative thought เป็นตัวที่ทำให้คิดอะไรได้กว้างขึ้นตามแนวของการทำ CBT ไม่ใช่เป็นการบอกว่าสิ่งที่ผู้ป่วยคิดนั้นเป็นความคิดที่ผิด แต่ความคิดนั้นถูกเพียงบางส่วนเราจึงมีหน้าที่แนะนำให้ผู้ป่วยคิดให้รอบคอบมากขึ้นในการหาความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thoughts) ในเหตุการณ์ใดๆ ก่อนที่จะเกิดเป็น Emotion, Behavior นั้น อาจมีสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นก่อนหน้านั้นคือ Automatic thoughts ซึ่งเปิดความคิดต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นความคิดที่เกิดขึ้นทันทีก่อนที่จะผ่านกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลรวมถึงการแปลความหมายของสิ่งแวดล้อมรอบตัวในปัจจุบันอาจเป็นความคิดเกี่ยวกับตนเองหรือบุคคลอื่น Automatic thoughts จะอยู่ในกระแสความคิดอื่นๆ ซึ่งคนเราจะคิดอยู่ตลอดเวลา Automatic thoughts เป็นความคิดที่ผุดขึ้นมาเป็นระยะๆ โดยถ้าเปรียบความคิดเป็น

กระแสน้ำ Automatic thoughts ก็คงคล้ายปลาที่ไหลขึ้นมาแล้วก็ดำลงไปได้น้ำตามเดิม Automatic thoughts ที่ผุดขึ้นมานั้นมักไม่เป็นที่สังเกตได้ชัดเจน โดยทั่วไปคนเราจะไม่รู้ ตัวทั้งๆที่ Automatic thoughts มีความสัมพันธ์กับอารมณ์หรืออาการทางกายและการที่จะรู้ Automatic thoughts ได้นั้นต้องมีการฝึกฝนความสัมพันธ์ของ Automatic thoughts กับอารมณ์บางชนิดเช่น อารมณ์เศร้า ขึ้นอยู่กับความคิดและการให้ความหมายกับสิ่งนั้น Automatic thoughts มีได้หลายรูปแบบอาจเป็นคำสั้นๆ เป็นวลี เป็นประโยคหรืออาจเป็นภาพบางครั้งอาจมีลักษณะเหมือนสัญญาณโทรเลขที่ต้องอาศัยความชำนาญในการปะติดปะต่อเพื่อรับสารตัวอย่างเช่นคนที่กำลังโกรธ Automatic thoughts อาจเป็นคำพูดเช่น “อยากจะฆ่ามัน” และอาจเป็นภาพโดยที่นึกถึงภาพที่ตนเองเอาปืนมายิงเขาหรืออาจเห็นเป็นภาพตนเองกำลังชกเขาอยู่ แต่บางคนอาจเห็นเป็นภาพตนเองติดคุกเพราะโกรธปนกับกลัวหากตนเองทำอะไรรุนแรงไปการดู Automatic thoughts นั้นก็เพื่อดูว่ามันสัมพันธ์กับอารมณ์อย่างไร โดยอาจดูที่อารมณ์ก่อนเพราะมักจับได้ง่ายกว่า แล้วค่อยดูว่าเกิด Automatic thoughts อย่างไร ส่วนใหญ่คนเราจะเชื่อใน Automatic thoughts ทันทีโดยที่ไม่มีการตรวจสอบกับตนเองและความเป็นจริงของโลกภายนอกอย่างเป็นระบบทั้งนี้ การคาดการณ์เกี่ยวกับเหตุการณ์ในอนาคตจากเหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตต่าง ๆ นานาทำให้เกิดอาการต่างๆของ Depression เช่นการไม่มีพลังกำลัง เฉื่อยชา วิตกกังวล รู้สึกผิด สมองไม่ดี นอนไม่หลับ ซึ่งเมื่อเกิด Depression แล้ว automatic thoughts ทางลบก็จะเกิดตามมาเรื่อยๆ และรุนแรงมากขึ้นจนความคิดที่มีเหตุผลก็จะถูกบดบังและเลือนหายไป在最และหากมี Depression มากเท่าไรก็ยิ่งจะทำให้มีความคิดด้านลบมากขึ้นเท่านั้นนอกจากนี้ก็จะทำให้ยิ่งเชื่อไปตามความคิดนั้นและเกิดอารมณ์เศร้ามากตามไปด้วยคำถามที่ใช้เพื่อจับความคิดอัตโนมัติ (Identifying Automatic Thoughts) ในการตั้งคำถามผู้ป่วยนั้นก็เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจ Automatic thoughts ว่าคืออะไรและทำให้เกิดความรู้สึกอย่างไรโดยการถามเพื่อ Identify automatic thoughts นั้นอาจเริ่มจากอารมณ์ที่เกิดแล้วตามด้วยการถาม Automatic thought เพราะจะทำให้ง่ายต่อการเข้าถึง Automatic thoughts ซึ่งคำถามที่ใช้ถามมีดังนี้

- ตอนที่เกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นคุณ จำได้ไหมว่าคิดอะไรอกบ้าง?
- หรือตอนที่เกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นคุณนึกเห็นภาพอะไรได้บ้าง?
- ถ้าที่คุณคิดว่าเป็นจริง หมายความว่าตัวคุณเป็นอย่างไร?
- สิ่งนี้ มีความหมายอย่างไรกับตัวคุณ ชีวิตคุณ หรืออนาคตของคุณ?
- ถ้าที่คุณคิดเป็นจริง หมายความว่าคนอื่นจะมองคุณอย่างไร?
- สิ่งนี้มีความหมายว่าคนอื่นเป็นอย่างไร?

- ถ้าที่คุณคิดเป็นจริงแล้วคุณคิดว่ามันจะเกิดอะไรขึ้น?
- หรือคุณกลัวว่ามันจะเกิดอะไรขึ้น?
- ถ้าความคิดนี้เป็นจริงเรื่องแย่ที่สุดที่อาจเกิดขึ้นได้คืออะไร?

Hot Thought (หรือ Key Cognition) Hot thought เป็น Automatic thoughts ที่ควรได้รับความสนใจเนื่องจากมีผลต่ออารมณ์เป็นอย่างมากเช่น ในขณะที่เศร้าอาจมีความคิดหลากหลายเกิดขึ้นควรพิจารณาว่าความคิดใดที่มีผลต่อความเศร้ามากที่สุดโดย Hot thought เป็นความคิดที่จำเป็นต้องได้รับการแก้ไขก่อนความคิดอื่นรูปแบบความคิดที่บิดเบือน (Thinking Errors) ที่พบบ่อย Thinking errors มีหลายรูปแบบทั้งที่เป็นความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) และความเชื่อ (Beliefs) ตัวอย่างของความคิดที่คลาดเคลื่อน (Thinking errors) ได้แก่

1. All-or-nothing thinking คือ ความคิดสุดขั้วในด้านใดด้านหนึ่ง แบ่งออกเป็นขาวหรือดำ (Black-and-white) หรือขั้วบวกขั้วลบ (Polarized) หรือแนวคิดตรรกะใช่หรือไม่ใช่ (Dichotomous thinking) ซึ่งจะเป็นแนวคิดที่แบ่งออกเป็น 2 ด้าน โดยที่ไม่สามารถมองอะไรเป็นกลางได้ เช่น

- “ถ้าทำได้ไม่ดี อย่าทำซะดีกว่า”
- “ฉันพูดอะไรที่ไม่เข้าท่า เป็นหัวหน้าที่ไม่ได้แย่ที่สุด”
- “ถ้าไม่รักฉันที่สุดในโลกก็ไม่ต้องเลิกกับฉัน”

2. Catastrophizing เป็นความคิดแบบ Overgeneralization ที่มากเกินไปจนความจริงเป็นการแปลสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้ร้ายแรงที่สุด

- “ถ้าฉันไม่หายปวดหัว ฉันคงไม่สามารถรหษาเข้าไปชั่วชีวิต”
- “ถ้าเขามาที่นี่ ฉันคงโมโหแล้วทำอะไรต่อไม่ได้”
- “ตายแน่ๆ ตายแน่ๆ”

3. Disqualifying or discounting the positive ไม่พอใจในสิ่งดีที่ตนเองเป็นอยู่หรือเพราะให้ความสำคัญสิ่งที่ไม่ดีมากกว่า

- “งานเสร็จแล้วออกมาดีไม่ใช่เพราะฉัน แต่เพราะว่าฟลุ๊ค”
- (สอบเลขผ่าน แต่สอบฟิสิกส์ไม่ผ่าน) “วิชาเลขไม่มีความหมายหรือเพราะผ่านทุกที่ ผลสอบฟิสิกส์ต่างหากที่เรื่องใหญ่”

4. Emotional reasoning ใช้ความรู้สึกตัดสินเหตุผลแต่เป็นเหตุผลที่มาจากอารมณ์ความรู้สึกของตนเองเช่น ลางสังหรณ์หรือ “รู้สึกว่ามันต้องใช่แน่ๆ”

- “ดูเหมือนหลายอย่างจะเป็นไปด้วยดี แต่ฉันยังเชื่อว่าชีวิตมันไม่ดีขึ้น”

- “ฉันรู้สึกสิ้นหวัง เพราะฉะนั้นมันคงไม่ดีขึ้นหรอก”
- “ฉันรู้สึกไม่ค่อยดีกับการซื้อของครั้งนี้แปลว่าฉันน่าจะโดนหลอก “

5. Labeling เป็นการตีตราตนเองหรือคนอื่นในทางลบ และจะทำอะไรก็มักยึดติดกับความรู้สึกที่ได้ตีตราไว้

- “ไอ้กระเจอก”
- “ขี้แพ้”

6. Magnification / Minimization เมื่อเกิดข้อผิดพลาดกับตนเองจะมองสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นแบบขยายให้ใหญ่โตเกินความจริงเรียกว่า Magnification และเมื่อมีเรื่องดีเกิดขึ้นก็มองข้อดีหรือความสำเร็จที่เกิดขึ้นว่าเป็นเรื่องเล็กซึ่งเรียกความคิดลักษณะนี้ว่า Minimization

- “วันนี้ทำของหายอีกแล้ว ไม่ได้เรื่องซักอย่างเลยฉัน”
- “วันนี้เล่นดี แต่พรุ่งนี้อาจจะทำไม่ได้เหมือนวันนี้”

7. Mental filter เลือกที่จะเชื่อหรือคิดในสิ่งที่ตนเองเชื่อหรือคิด

- (คะแนนสอบ 5 วิชา: D A B A A) – “เฮงชวยจริงๆ เลยฉัน” (คิดว่าตนเองไม่เก่งจึงมองเห็นแต่คะแนนวิชาที่ไม่ดีไม่สนใจคะแนนวิชาที่คะแนนดี)
- (คุยโทรศัพท์แฟน 3 ชั่วโมง แฟนขอวางโทรศัพท์ไปอาบน้ำ) – “เขาไม่มีเวลาให้ฉัน”

8. Mind reading เดาหรือสรุปในทางลบเกี่ยวกับความคิด โดยไม่มีหลักฐานสนับสนุน

- “มองตาก็นึกว่าเขาไม่ชอบฉัน”
- (คนข้าง ๆ มาถามว่ากระป๋องตัวนี้ซื้อที่ไหน) = “เขากำลังดูถูกเราว่าคงไม่มีปัญญาซื้อของใช้แพงๆ”

9. Overgeneralization การสรุปเหมารวม ด่วนสรุปโดยไม่มีหลักฐานหรือมีหลักฐานน้อยมาก

- (ไปงานเลี้ยงแล้วรู้สึกอึดอัด) = “ฉันเป็นคนมีปัญหาด้านมนุษยสัมพันธ์”
- “อายุ 26 ยังหาแฟนไม่ได้ แปลว่าต้องโสดตลอดชีวิต”

10. Personalization การสรุปเหตุการณ์เข้าหาตนเอง และแปลสถานการณ์หรือเหตุการณ์ จากพฤติกรรมภายนอกกว่าเป็นตัวยืนยันให้เห็นว่าฉันไม่ดี หรือบางครั้งก็คิดตรงข้ามกล่าวคือเมื่อเกิดเรื่องไม่ดีก็จะโทษคนอื่นเสมอโดยไม่พยายามดูว่าตนเองก็มีส่วนเกี่ยวข้อง

- (อยากกินพิซซ่าแต่ซื้อไม่ได้เพราะของหมด) = “คนขายไม่อยาก ขายให้
คนจน”

- (หัวหน้าออกกฎเรื่องการใช้โทรศัพท์ในที่ทำงาน) = “เขาหาเรื่องเล่นงาน
พวกเรา”

11. “Should” and “must” statements การคิดหรือคาดหวังให้ตนเองและคนอื่นเป็นตามที่ตนคาดหวังหรือความต้องการ

- “ฉันต้องพยายามให้มากที่สุดในทุกอย่างที่ฉันทำ”

- (อาจารย์) “นักเรียนควรตั้งใจเรียนทุกครั้งที่คุณสอนในห้องเรียน” การ
ประเมินความคิด (Evaluating Thoughts)

ในการทำ CBT นั้นหลักการสำคัญที่ควรสอนผู้ป่วยด้วยก็คือการไม่ควรเชื่อ
ความคิดของตนเองทั้งหมดเนื่องจากความคิดเป็นเพียงสมมติฐาน ไม่ใช่ความจริง ผู้ป่วยควรจะ
เรียนรู้ที่จะประเมินความคิดในแง่ของความถูกต้องตามความเป็นจริง (Validity) โดยประโยชน์จาก
ความคิดนั้น (Utility) โดยการประเมินความถูกต้องนั้นควรเริ่มจากการหาหลักฐาน (Evidence)
หลักฐานที่สนับสนุนความคิดของเรา แต่การหาหลักฐานที่จะมาคัดค้านความคิดของเรานั้นทำได้
ยากเนื่องจากเวลามี Negative automatic thought ส่วนใหญ่เราหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่แต่กับข้อมูลที่
ยืนยันความคิดของเราเท่านั้น ทางที่ดีควรมองความคิดนั้นเป็นเพียงแค่สมมติฐานและการ
คาดการณ์ การมองหาข้อมูลที่มาสนับสนุนหรือคัดค้านความคิดของเราจะทำให้เรามองความคิด
นั้นได้กระจ่างขึ้นโดยประเภทของหลักฐานประกอบด้วย Data, Information, และ Facts ส่วน
Interpretations และ Opinions ไม่ใช่โดยการหาหลักฐานที่จะมาคัดค้านความคิดของเราสามารถ
ทำได้โดยการถามเพื่อให้ผู้ป่วยได้ค้นหามุมมองที่ต่างจากเดิมที่เขาคิด ซึ่งคำถามที่ใช้เพื่อช่วยใน
การหาหลักฐานมาคัดค้านความคิด ได้แก่

- เคยมีครั้งไหนสักครั้งใหม่ที่ความคิดนี้ไม่จริง?

- ถ้าเพื่อนหรือแฟนของคุณสักคนคิดแบบนี้ คุณจะบอกเขาว่าอย่างไร?

- ถ้าเพื่อนหรือแฟนของคุณสักคนรู้ว่าคุณคิดแบบนี้ คุณอยากจะบอกเขา
ว่าอย่างไร?

- คุณจะยกเหตุผลอะไรมาบอกว่าสิ่งที่เขาคิดไม่ได้ถูกต้องทั้งหมดหรือไม่

- ตอนที่คุณไม่ได้อยู่ในอารมณ์นี้ คุณคิดต่างไปจากนี้หรือเปล่า?

- ถ้าคุณเคยรู้สึกแบบนี้มาแล้วในอดีต คุณทำอย่างไรให้รู้สึกดีขึ้นได้?

- คุณเคยอยู่ในสถานการณ์แบบนี้มาก่อนหรือเปล่า

- แล้วตอนนั้นกับตอนนี้นั้นต่างกันอย่างไร?
- สิ่งที่คุณได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตอนนั้นจะช่วยคุณในตอนนี้ได้
อย่างไร?
- มีอะไรบางอย่างที่ค่านความคิดของคุณแต่คุณมองข้ามมันไปหรือ
เปล่า?
- 10 ปี จากวันนี้ ถ้าคุณมองกลับมาในวันนี้ คุณจะมองมันต่างไปจาก
เดิมหรือไม่?
- มีเรื่องดี ๆ เกี่ยวกับตัวคุณที่คุณมองข้ามไปหรือเปล่า?
- คุณอาจสรุปบางอย่างเร็วไปโดยไม่ดูหลักฐานหรือเหตุผลให้รอบคอบ
หรือเปล่า?
- คุณกำลังว่าตัวเองในสิ่งที่คุณไม่สามารถควบคุมได้หรือเปล่า?

การปรับแก้ความคิด (Modifying Dysfunctional Thoughts) Dysfunctional thought สามารถประเมินได้จาก 2 อย่าง คือ

1. ความถูกต้องตามความเป็นจริง (Validity) ของข้อมูล เช่น คุณพ่อคนหนึ่งซึ่งมีความคิดว่าลูกไม่รักและไม่ต้องการตนเอง เลยทำให้เกิดความเศร้า เมื่อได้มาประเมินหลักฐานต่างๆ แล้วพบว่าความคิดนี้ อาจบิดเบือนไปเนื่องจากลูกก็ยังเอาใจใส่แม้ที่อยู่เพียงแต่ช่วงนั้นลูกอาจจะงานยุ่งมาก ซึ่งเมื่อได้ปรับแก้ความแก่ความคิดแล้วก็ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น

2. ประโยชน์ (Utility) ของข้อมูลหรือความคิดอาจตรงหรือถูกต้องตามความเป็นจริงแต่กลับไม่มีประโยชน์ เช่น คนทำงานในช่วงที่มึนงานมากๆ อาจมี Automatic thought ขึ้นมาว่า “โน่นก็ยังไม่ทำ นี่ก็ยังไม่ทำแยะแน่เลย” ซึ่งเป็นความจริงโดยที่ Valid เพราะงานหลายอย่างก็ยังไม่ได้ทำจริงและถ้าทำงานไม่เสร็จก็อาจจะเดือดร้อนได้จริงๆ แต่ปัญหาคือยิ่งคิดก็ยิ่งเครียดแล้วก็ทำงานได้ลดลง ซึ่งไม่เป็นประโยชน์กับการทำงานเลย จึงควรเปลี่ยนความคิดที่ดีมีประโยชน์กว่า เช่น “งานเยอะก็ค่อยๆ ทำเดี๋ยวก็เสร็จ” จะเป็นผลดีต่อการทำางมากกว่าเทคนิคการปรับความคิดโดยสรุปมีดังนี้

1. การตั้งคำถามผู้บำบัดจะใช้ทักษะการการถามเพื่อทดสอบเหตุผลในวิธีการคิดของผู้ป่วย โดยผู้บำบัดพยายามให้ผู้ป่วยคิดและหาทางออกด้วยตนเอง

2. ใช้แบบฟอร์มความคิดอัตโนมัติเพื่อบันทึกเหตุการณ์ ความคิดอัตโนมัติ ผลที่เกิดขึ้น และการตอบสนองที่ผู้ป่วยใช้

3. การหันเหความสนใจและการฝึกเบี่ยงเบนความสนใจรวมถึงการพยายามนึกถึงเหตุการณ์อื่นๆที่ทำให้เกิดความสุขอาจจะช่วยให้หยุดความคิดทางลบของผู้ป่วยได้

4. การพิจารณาถึงข้อดีและข้อเสียของการที่จะคงความคิดทางลบนั่นไว้ และให้ผู้ป่วยทดลองทำตามความคิดใหม่

5. การบอกให้ผู้ป่วยเห็นถึงปัญหาบางอย่างไม่ได้เกิดจากตัวผู้ป่วย และให้พยายามคิดแบบเป็นกลาง ไม่สุดขั้วไปในทางด้านใดด้านหนึ่ง

6. ฝึกให้ผู้ป่วยแปลการรับรู้ใหม่กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งหากเปลี่ยนมุมมองของการรับรู้จะช่วยให้เกิดความคิดกับตนเองในทางดีและเกิดการเปลี่ยนแปลงได้และได้ตั้งคำถามกับความคิด (Questioning Thoughts) วิธีการตั้งคำถามกับความคิดมีดังนี้

1. อะไรทำให้คิดอย่างนั้น?

- หลักฐานอะไรมาสนับสนุนเป็นการหาว่าสิ่งที่ทำให้คิดอย่างนี้ มีหลักฐานหรือเหตุผลอะไร?

- หลักฐานที่คัดค้านเป็นการคิดในทางตรงกันข้ามว่ามีหลักฐานที่ไปในอีกทางหนึ่งไหม?

2. มีคำอธิบายอื่นๆที่เป็นทางเลือก (Alternative explanations) หรือไม่?

3. ถ้าเป็นอย่างที่คิดจริงๆ สิ่งแย่ที่สุดที่เป็นไปได้คืออะไร?

- อะไรทำให้เชื่ออย่างนั้น?

- แล้วถ้าเป็นอย่างนั้นจริงจะรับได้แค่ไหน? จะดำเนินชีวิตต่อได้ไหม?

- สิ่งดีที่สุดที่เป็นไปได้คืออะไร?

- แล้วผลลัพธ์ที่น่าจะเป็นไปได้มากที่สุด (Most realistic outcome) คืออะไร?

4. ถ้าเราเชื่อความคิดนี้ จะมีผลอะไรกับชีวิตเรา?

- แต่ถ้าเราเปลี่ยนความคิดจะอะไรขึ้น กับตัวเรา?

5. ถ้าอย่างนั้นสรุปว่าจะ “เชื่อ” และ “ทำ” อย่างไรดี? Cognitive Behavioral Therapy สำหรับโรคซึมเศร้า CBT เป็นการรักษาที่เน้นเรื่องของการแก้ปัญหาที่อาการในปัจจุบัน และองค์ประกอบที่ทำให้เกิดปัญหาสำหรับผู้ป่วยที่มีอาการเศร้านั้น ความคิดด้านลบเป็นกรอบที่ครอบ ผู้ป่วยเอาไว้ไม่ให้มองปัญหาออกและสามารถแก้ปัญหาได้ การใช้ CBT ไม่เพียงช่วยให้ผู้ป่วยคิดแบบมีเหตุผลได้ แต่ยังนำไปสู่เป้าหมายของการรักษาที่ตั้งไว้คือการค้นหาถึงข้อสรุปของปัญหาจากผู้ป่วย เพื่อให้ผู้ป่วยหายจากอาการซึมเศร้าสามารถนำเทคนิคนี้ไปใช้ในการแก้ปัญหา

อื่นๆอีก ทั้งยังเป็นการป้องกันการเกิดอาการซึมเศร้าในอนาคตได้ด้วย (Relapse prevention) ผู้ป่วยที่จะบำบัดด้วย CBT นั้น จากการศึกษาพบว่าใช้ได้ผลดีกับผู้ป่วยที่ไม่มีอาการประสาทหลอนหรือหลงผิด (Non-psychotic) ผู้ป่วยที่ไม่มีอาการถึงขั้นเป็นไบโพลาร์ (Non-bipolar) และไม่มี ความบกพร่องในการใช้ชีวิตหรือทำกิจกรรมต่างๆ นอกจากนี้การพบว่าผู้ป่วยยอมรับการรักษาที่ ให้ความร่วมมือและคิดว่าปัญหาของตนเหมาะกับการรักษาก็จะตอบสนองดีกว่าคนที่ไม่ยอมรับ

1.3 ลักษณะของการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม

การปรับความคิดและพฤติกรรมเป็นการให้คำปรึกษาที่เชื่อว่าพฤติกรรม อารมณ์ และ สรีระของบุคคลเป็นผลมาจากความคิดโดยเฉพาะความคิดอัตโนมัติ การจะลดปัญหาที่เกิดขึ้น จะต้องเริ่มจากการค้นหาความคิดอัตโนมัติของบุคคลโดยเฉพาะความคิดอัตโนมัติทางลบที่ บิดเบือนไปจากความเป็นจริง เมื่อค้นพบแล้วจึงทำการประเมินหรือพิสูจน์ว่าความคิดดังกล่าวเป็น ความจริงมากน้อยเพียงใด ในกรณีความคิดดังกล่าวเป็นความจริงก็จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหา และหากว่าความคิดดังกล่าวไม่เป็นความจริง ความคิดก็จะปรับเปลี่ยนไป และขั้นตอนสุดท้ายคือ การตอบสนองต่อความคิดอัตโนมัติ

การบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม เป็นความร่วมมือระหว่างผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษาซึ่งทั้งสองจะต้องทำงานร่วมกันแสดงความคิดเห็นในส่วนที่ตนเองทราบหรือ เข้าใจ ในขณะที่ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้เกี่ยวกับการแก้ปัญหาที่เหมาะสมก็จะเป็นผู้เสนอแนวทาง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาหาทางออกจากปัญหา แต่ผู้รับคำปรึกษานั้นต้องเข้าใจในประสบการณ์ ตนเองอย่างชัดเจน จึงจะต้องทำงานร่วมกัน ไม่ปล่อยให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำงานเพียงคนเดียว โดย ลักษณะของกำบังมีดังต่อไปนี้ (Beck,1995)

1.3.1 มีโครงสร้างชัดเจน

ในการให้คำปรึกษาเชิงปรับพฤติกรรมและความคิดจะระบุปัญหาในการให้ คำปรึกษาทุกครั้งอย่างชัดเจนและผู้ให้คำปรึกษาจะดำเนินการตามโครงสร้างในแต่ละครั้ง เช่น เริ่มต้นด้วยการกล่าวถึงประเด็นปัญหาในครั้งนั้นๆ การทบทวนการบ้าน โดยในแต่ละขั้นตอนของ แต่ละครั้งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับการบำบัดอย่างครบถ้วน ไม่ขาดขั้นตอน และช่วยให้ผู้รับ คำปรึกษามองเห็นระบบของการให้คำปรึกษาแนวปรับความคิดและพฤติกรรมที่ชัดเจน และ สามารถเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือตนเองในอนาคตได้

1.3.2 มีการกำหนดระยะเวลา

ความสำเร็จของการให้คำปรึกษาแนวปรับความคิดและพฤติกรรมนั้น จำเป็น จะต้องใช้เวลาที่เหมาะสมที่จะทำให้เกิดการปรับเปลี่ยน การกำหนดระยะเวลา และควมสามพร้อม ของผู้รับการให้คำปรึกษาและผู้รับการปรึกษาจึงเป็นเรื่องสำคัญ โดยการกำหนดเวลานั้นขึ้นอยู่กับ

ความยากง่ายของปัญหา แลพความร่วมมือของผู้รับการให้คำปรึกษา ดังนี้ (Westbrook et al., 2007)

ประเภทของปัญหา	จำนวนครั้งการบำบัด
ปัญหาเล็กน้อย	1 -6
ปัญหาเล็กน้อยถึงปานกลาง	6 - 12
ปัญหาปานกลางถึงรุนแรง	12 - 20
ปัญหารุนแรงซึ่งมีปัญหามุคลิกภาพร่วมด้วย	มากกว่า 20

โดยทั่วไปแล้วการบำบัดในแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 50 นาที แต่อาจยาวได้ถึง 2-3 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้รับการให้คำปรึกษาที่จะมีความสนใจและสมาธิให้ความร่วมมือ โดยอย่างน้อยไม่ควรน้อยกว่า 20 นาที

1.3.3 ใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์ในการบำบัด

การใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์มาประกอบการอธิบายในการดำเนินการแต่ละครั้ง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์ทั้งจากประสบการณ์ที่ผ่านมาโดยตรงของผู้ให้คำปรึกษาและผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทาง เช่นประโยชน์จากการทำกรบ้าน ผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำประสบการณ์จากครั้งก่อนๆ ซึ่งประสบความสำเร็จมาใช้กับผู้รับคำปรึกษา โดยข้อมูลจะต้องไม่ใช่สิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาจินตนาการหรือคิดเอาเอง โดยในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งจะต้องมีความเฉพาะตัวของผู้รับคำปรึกษาเพราะแต่ละคนมีความแตกต่างไม่เหมือนกัน

1.3.4 มีการแก้ปัญหา

ปัญหาที่เกิดขึ้นมักจะเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความยุ่งยากในสัมพันธภาพกับผู้อื่น ปัญหาการทำงานหรือเศรษฐกิจ โดยการให้คำปรึกษาการปรับความคิดและพฤติกรรมนั้น มุ่งเน้นไปยังปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากปัญหาด้านต่างๆ โดยจะเน้นการพยายามค้นหาและระบุปัญหา หาวิธีเผชิญหรือปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้น และเลือกวิธีแก้ไขปัญหาจากวิธีที่หลากหลายซึ่งมีเป้าหมายคือปรับการรับรู้ต่อสถานการณ์ ปัญหาให้ดีขึ้นตามความเป็นจริง ปรับลดอารมณ์ที่กดดันลง รวมถึงเพิ่มความเป็นไปได้ในการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด ดังนั้นการแก้ปัญหาจึงจำเป็นจะต้องมี ความรู้ตัว(conscious) มีเหตุผล(rational) มีความพยายาม(effortful) และการกระทำที่มีเป้าหมาย(purposive activity) เพื่อให้เกิดการปรับศักยภาพในการแก้ไขปัญหาจากการเรียนรู้

1.3.5 มีการนำทางให้ผู้รับการบำบัดได้ค้นพบปัญหาตนเอง

ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นเพียงผู้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพบกับสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหา โดยช่วยให้มองเห็นปัญหาอย่างชัดเจนด้วยความคิดและความเชื่อของตน และผลที่เกิดจากความคิดและความเชื่อดังกล่าวจากการตั้งคำถามของผู้รับคำปรึกษา และช่วยให้หาทางออกของปัญหาโดยการพิสูจน์ประโยชน์ของการคิดแบบใหม่ โดยตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง

1.3.6 ใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมร่วมด้วย

การปรับพฤติกรรมนั้นเป็นส่วนหนึ่งของการให้คำปรึกษาปรับพฤติกรรมและความคิด การให้การบ้านนั้น เป็นการให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทดลองทำพฤติกรรมบางอย่างเพื่อทำการพิสูจน์ว่าความคิดของตนเองรวมถึงได้ทดลองทำอะไรใหม่ๆ เพื่อพิสูจน์ประโยชน์ของพฤติกรรมใหม่ การปรับพฤติกรรมจะช่วยให้พฤติกรรมแบบเดิมที่ก่อให้เกิดปัญหาขาดหายไปและหลุดออกจากวังวนของปัญหาเดิมๆ เนื่องจากการทำพฤติกรรมใหม่จะช่วยให้เกิดความคิดใหม่

1.3.7 มีการทำงานในสภาพการณ์จริง

ผู้บำบัดจะต้องช่วยให้ผู้รับการให้คำปรึกษาได้ทำงานนอกเหนือจากระหว่างได้รับคำปรึกษา เช่นการพิสูจน์ความคิดของตนเอง หรือการทดลองทำพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งช่วยทำให้เกิดการเข้าใจตนเอง เข้าใจความคิดความเชื่อที่เกิดขึ้นใหม่และสามารถปรับเปลี่ยนความคิดได้ แม้ว่าการกระทำต่างๆ ในชีวิตจริงอาจเกิดปัญหา ก็สามารถนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างการให้คำปรึกษาได้ จนสามารถปฏิบัติต่อเนื่องจนกลายเป็นทักษะและสามารถช่วยเหลือตนเองได้

1.3.8 มีการสรุปและการให้ข้อมูลย้อนกลับ

การให้ข้อมูลย้อนกลับในระหว่างการให้คำปรึกษาหรือในระหว่างสุดท้ายโดยการสรุปและให้ข้อมูลย้อนกลับ สามารถทำได้ทุก 5 นาที หรือบ่อยครั้งในระยะเวลาเริ่มต้นของการบำบัด การสรุปประกอบไปด้วยการย้ำถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้น สถานการณ์ที่ทำให้อารมณ์นั้นเกิดขึ้นมาก่อนความคิด โดยการสรุปนี้ไม่ใช่การแปลความแต่เป็นการทบทวนคำพูด และใช้คำพูดเดียวกับผู้รับการให้คำปรึกษาให้มากที่สุด เพื่อดูว่าความหมายของคำดังกล่าวเปลี่ยนไปหรือไม่ การสรุปนั้นช่วยให้เกิดความเข้าใจในประเด็นสำคัญและความเข้าใจที่ตรงกัน นอกจากนี้ยังสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับผ่านการสรุปในช่วงท้ายในแต่ละครั้ง ถือเป็นโอกาสในการตรวจสอบความเข้าใจว่าเข้าใจตรงกันหรือไม่ เพื่อลดความเข้าใจผิดระหว่างกัน และอาจนำข้อมูลจากครั้งที่แล้วมาสรุปเพื่อดูความคิดที่เกิดขึ้นเพื่อนำไปสู่ประเด็นต่อไป

1.4 การให้คำปรึกษาแบบ CBT เพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกม

การบำบัดพฤติกรรมและความคิด (Cognitive behavior therapy) เป็นรูปแบบหนึ่งของการให้คำปรึกษาที่คิดค้นขึ้นเพื่อช่วยในเรื่องของการปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ซึ่ง

สามารถช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาด้านการซึมเศร้าหรือการเสพติดยาเสพติดได้เป็นอย่างดี แต่เมื่อเวลาผ่านไปตามยุคสมัยทำให้เกิดเทคโนโลยีใหม่ๆ ขึ้น และส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในรูปแบบใหม่ในหมู่วัยรุ่นซึ่งยากต่อการแก้ไขตามแนวทางปกติ แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบ CBT จึงถูกนำมาใช้เพื่อแก้ไขปัญหาเหล่านั้น ซึ่งปัญหาการติดเกมคอมพิวเตอร์ของวัยรุ่นก็ถือเป็นปัญหาหนึ่งที่มีความสำคัญในยุคปัจจุบัน (สุคันธ์ โชติชัยสถิต และคณะ, 2548) ที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน การปรับความคิด พฤติกรรม และสร้างแรงจูงใจในการลดการเล่นเกมนั้น โดยวิธีการ CBT เพื่อที่จะควบคุมความต้องการในการเล่นเกมนั้น จึงนับเป็นอีกหนึ่งสิ่งที่จะช่วยแก้ไขปัญหาการติดเกมได้ โดยสิ่งที่สำคัญคือต้องสร้างความเข้าใจให้กับเด็กให้เข้าใจถึงปัญหา เสริมสร้างความภาคภูมิใจในด้านอื่นๆทดแทนและร่วมมือกันช่วยเหลือเพื่อไม่ให้เด็กกลับไปติดเกมซ้ำ

1.5 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาหรือกระบวนการให้คำปรึกษา

เป็นแนวทางในการปฏิบัติสำหรับผู้ให้คำปรึกษา ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเปรียบเสมือนเป็นทิศทางที่ผู้ให้คำปรึกษาจะนำให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาสามารถไปได้ถึงเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีขั้นตอนการให้คำปรึกษาดังนี้

1.5.1 การสร้างสัมพันธภาพ

จุดประสงค์สำคัญของขั้นตอนนี้คือเพื่อสร้างความคุ้นเคย ความอุ่นใจ สบายใจ และสร้างความไว้วางใจระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับการปรึกษา โดยใช้เทคนิคและทักษะต่างๆ เพื่อสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน เช่น การทักทายสั้นๆ หรือการพูดเรื่องทั่วไป

1.5.2 การสำรวจปัญหา

ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้ทักษะต่างๆ เพื่อที่จะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้บอกเล่าถึงปัญหาเพื่อสำรวจปัญหาความหรือต้องการของตนเอง ซึ่งขั้นตอนนี้จะใช้เวลามากน้อยขึ้นอยู่กับพื้นฐาน ความสามารถ สถิติปัญญา และนิสัยของผู้รับคำปรึกษา รวมถึงความชำนาญของทักษะของผู้ให้คำปรึกษา

1.5.3 เข้าใจปัญหา สาเหตุของปัญหาและความต้องการ

ขั้นตอนนี้เป็นหัวใจของกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะต่างๆ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจอย่างกระจ่างในปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง ตั้งแต่สาเหตุของปัญหาและความต้องการของตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยและกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้คิด สำรวจความรู้สึก และความต้องการของตนเอง ให้มองเห็นแนวทางที่จะแก้ไขปัญหา

1.5.4 การวางแผนการแก้ปัญหา

ผู้ให้การปรึกษาต้องช่วยกระตุ้นผู้รับการปรึกษาได้ใช้ศักยภาพและความสามารถที่มีอยู่เพื่อค้นหาวิธีในการแก้ปัญหา โดยใช้วิธีการที่หลากหลาย วางแผนแก้ไขปัญหาย่อยเป็นขั้นตอน รวมถึงการตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการและปัญหาของผู้รับการปรึกษามากที่สุด ทั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาไม่จำเป็นต้องเร่งรีบหรือด่วนตัดสินใจจัดจัดการกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา แต่จะคอยให้กำลังใจ และการวางแผนปฏิบัติ เพื่อแก้ไขปัญหาด้วยตนเองก่อน (สามารถให้กำลังใจด้วยตามหลักความเชื่อทางศาสนาที่สอดคล้องกับผู้ป่วยและสถานการณ์นั้นได้) เมื่อผู้รับคำปรึกษาหมดหนทางและคิดไม่ออก ผู้ให้คำปรึกษาจึงจะเสนอแนะแนวทาง เพื่อให้ได้พิจารณาความเหมาะสมและเลือกทางแก้ไขปัญหาคิดที่ดีที่สุดด้วยตนเอง ซึ่งผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าสามารถทำได้ ทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จ และมีความตั้งใจที่จะปฏิบัติด้วยตนเอง ไม่ใช่เป็นการบังคับ

1.5.5 ยุติกระบวนการ

ผู้ให้คำปรึกษาควรให้สัญญาณแก่ผู้รับคำปรึกษาให้รู้ตัวก่อนสิ้นสุดการกระบวนการให้คำปรึกษา และเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้สรุปในสิ่งต่างๆ ที่ได้จากการสนทนา จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงเพิ่มเติมในประเด็นที่น่าสนใจและขาดหายไป ในบางครั้งผู้ให้การปรึกษาอาจมีการมอบหมายการบ้านให้ผู้รับการปรึกษากลับไป เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถพบได้ในครั้งต่อไปถ้าเขาต้องการ และนัดหมายเวลาที่เหมาะสม พร้อมทั้งให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษาในการปฏิบัติตามที่ได้ตัดสินใจในระหว่างการให้คำปรึกษา ก่อนสิ้นสุดการให้คำปรึกษา ควรสนทนาเล็กน้อยด้วยเรื่องต่างๆ ไป แล้วจึงกล่าวอำลา

จากขั้นตอนที่ได้กล่าวมาสามารถเห็นว่าในทุกขั้นตอนในการให้คำปรึกษา มีจุดประสงค์ที่ชัดเจนและความสำคัญ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความรู้และทักษะต่าง เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้และเข้าใจในปัญหาที่แท้ และสามารถตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญหที่เหมาะสม (จีน แบร์, 2549 :74)

2. แนวคิดเกี่ยวกับการคำปรึกษาแบบกลุ่ม

2.1 ความหมายของการคำปรึกษาแบบกลุ่ม

หลักการการให้คำปรึกษาคือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เป็นแนวคิดหรือโครงสร้างที่ให้แนวทางในการให้คำปรึกษาเป็นแนวทางแก่กระบวนการช่วยเหลือที่มีระบบระเบียบ โดยสร้างหลักแนวคิดจากประสบการณ์ของตนเอง (Khamsom, 2011) ผู้ให้บริการปรึกษาต้องรู้หลักการเรียนรู้เพื่อนำไปทำความเข้าใจถึงพฤติกรรมและในการช่วยปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ร่วม เช่น ทฤษฎีการเรียนรู้แบบ พฤติกรรมนิยม แบบการใช้ความเข้าใจ ความคิด และ พัฒนาการของบุคคล มีความรู้ทางจิตวิทยาสามารถที่สามารถอธิบายโดยสังเขป

2.2 องค์ประกอบและวิธีการของการคำปรึกษาแบบกลุ่ม

1) หลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่ม: สมาชิกกลุ่มมีสิทธิในความรู้สึกของตนเองจะต้องรู้ และตนเองต้องการจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเองด้วยตนเอง สมาชิกกลุ่มทุกคน ต้องมุ่งแก้ปัญหาให้ตนเองไม่ใช่มุ่งแก้ปัญหาให้คนอื่นเพราะการที่สมาชิกเข้ากลุ่มก็เพราะต้องการให้มีการเปลี่ยนแปลงไป ในทางที่ดีขึ้นให้กับ ตนเองและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อสถานการณ์ เป็นจุดที่สำคัญมากกว่าสถานการณ์เพราะความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น อาจเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหาได้ เป็นต้น

2) ลำดับขั้นของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบ่งออกเป็นขั้นที่ 1 ขั้นก่อตั้งกลุ่ม ขั้นตอนนี้สมาชิกที่เข้ากลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผยตนเองเพราะยังไม่ไว้วางใจในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาต้องชี้แจงวัตถุประสงค์การให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง และสร้างสัมพันธภาพที่ดี ทำให้เกิดขึ้นในกลุ่ม และควรใช้เวลาแก่สมาชิกกลุ่มอย่ารีบเร่ง ขั้นที่ 2 ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงลักษณะของสมาชิกเป็นขั้นตอนต่อจากขั้นแรกกลุ่มเริ่มมีการ เปลี่ยนแปลงและพัฒนาการขึ้น เริ่มรู้จักไว้วางใจกันแต่ยังคงมีความวิตกกังวลอย่างไร และอาจจะมีสติแตกอยู่บ้างเล็กน้อย ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิกมีความกล้าที่จะอภิปรายปัญหาตัวเองอย่างเปิดเผย ขั้นที่ 3 ขั้นตอนในการดำเนินการ ขั้นตอนนี้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มจะดีขึ้นมากกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น อภิปรายปัญหาตามความจริงและร่วมกันแก้ปัญหาของสมาชิก ทุกคนได้สำรวจตัวเองเข้าใจถึงปัญหาและ พร้อมจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน ขั้นที่ 4 ขั้นตอนการยุติการให้คำปรึกษา เมื่อสมาชิกในกลุ่มเข้าใจปัญหาอย่างชัดเจนและรู้จัก การเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนนำไปปฏิบัติด้วยความพอใจ ไม่มีข้อสงสัยต่างๆ ก็ให้ยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้

3) ขนาดของกลุ่มในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ขนาดของกลุ่มที่ดีจะอยู่ระหว่าง 4-8 คน เพราะถ้ากลุ่มมีขนาดมากเกินไปจนเกินไป การเชื่อมโยงจะค่อยๆ อ่อนลงกระทั่งสมาชิกบางคนแทบจะไม่มี ความหมาย และอาจจะไม่มีความสัมพันธ์ต่อกันและกัน กลุ่มมีหน้าที่เสมือนการรวมกลุ่ม

ย่อยหลายๆกลุ่ม และผู้ให้คำปรึกษาจะมีความยากลำบากมากขึ้นในการชักจูงให้สมาชิกแต่ละคนให้สนใจกลุ่ม และในแต่ละกลุ่มเป็นกลุ่มขนาดเล็กสมาชิกจะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้อย่างเต็มที่ ถ้าขนาดของกลุ่มใหญ่ขึ้นสมาชิกจะได้รับประสบการณ์ตรงรวมถึงมีส่วนร่วมในกลุ่มน้อยมาก สมาชิกจะพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้นำ ผู้พูด และผู้แสดงเท่านั้น และสมาชิกจะปฏิบัติเหมือนกับอยู่ในชั้นเรียน และคอยฟังพาผู้นำมากขึ้น (พระครูภาวนาวีรานุสิฐ พระครูพิพิธปริยัติกิจ และสมโภช ศรีวิจิตรวรกุล, 2560)

4) เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่มในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษา ควรจะให้มีการให้คำปรึกษาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้าเวลาจำกัด อาจจะมีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งได้ โดยจำนวนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นควรมีประมาณ 6-10 ครั้ง ส่วนเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะเป็นเวลานานเท่าใดนั้นจะแตกต่างกันไปตามวัยของผู้รับคำปรึกษาถ้าเป็น นักเรียนระดับประถมศึกษาซึ่งเป็นเด็กควรจัดครั้งละ 1 ชั่วโมง และนักเรียนระดับมัธยมศึกษาควรใช้เวลา ประมาณ 1-1.30 ชั่วโมง แต่ถ้าเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาหรือผู้ใหญ่ควรใช้เวลาประมาณ 1.30 - 2 ชั่วโมง ทั้งนี้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษา แต่ละครั้งมากที่สุดไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง

5) ลักษณะของกลุ่มในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มควรมีลักษณะแบบกลุ่มปิด (Closed Groups) หมายถึงเป็นกลุ่มที่มี สมาชิกที่เป็นคนเดิมตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งถึงขั้นยุติการให้คำปรึกษา ไม่ควรเป็นกลุ่มแบบเปิด (Opened Groups) เพราะกลุ่มแบบเปิดนี้จะมีการเข้าออกของสมาชิกอยู่ตลอดเวลา คือสมาชิกเก่าออกสมาชิกใหม่เข้ามาแทนทำให้การให้คำปรึกษาไม่ต่อเนื่อง เมื่อกลุ่มมีพัฒนาการถึงขั้นการวางแผนที่จะแก้ปัญหาจะทำให้ความรู้สึกปลอดภัยจะลดลงและยากที่จะเชื่อมโยงต่อคนในกลุ่มเพราะสมาชิกกลุ่มต้องคอยปรับตัวต่อสถานการณ์ที่มีสมาชิกใหม่เข้ามา ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเจริญงอกงามของสมาชิกในกลุ่มได้

6) สถานที่และอุปกรณ์ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีประสิทธิภาพจัดได้โดยใช้สถานที่และอุปกรณ์น้อยที่สุดเพียงให้มีพื้นที่กว้างพอสำหรับกลุ่มสามารถวางเก้าอี้จัดเป็นวงกลมในห้องโดยไม่อุดอัด ซึ่งผู้มารับคำปรึกษาสามารถพูดได้อย่างอิสระโดยไม่มีผู้อื่นนอกห้องได้ยิน และห้องที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ดึงดูดความสนใจของสมาชิกควรเป็นห้องที่มีขนาดกว้างจะสามารถช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาแสดงบทบาทหรือยกตัวอย่างพฤติกรรมต่างๆ ได้อย่างสะดวก ถ้าพื้นห้องถ้าปูพรม หรือสะอาดพอสมาชิกจะสามารถเปลี่ยนจากการนั่งเก้าอี้มาเป็นการนั่งบนพื้นแทน ตามความเหมาะสม

นอกจากนี้รูปแบบต่างๆ ที่ใช้สำหรับการบันทึกภาพและเสียงจัดว่าเป็นเครื่องมือในการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มเพราะการบันทึกภาพและเสียง ทำให้สามารถนำเหตุการณ์มาพิจารณาและทบทวนถึงสิ่งที่ได้เกิดขึ้น ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้วิจารณ์บทบาทที่แสดงออกและที่เล่นบทบาทสมมติ อีกทั้งยังช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาได้รู้ถึงพฤติกรรมที่ไม่ส่งผลดีของตนและรู้จักความต้องการที่ไม่ได้พูดออกมาและช่วยสมาชิกกลุ่มได้ประเมินความสัมพันธ์และอิทธิพลของกันและกันในด้านหนึ่งที่เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่มสอดคล้องกับการนำเสนอของดวงฤดี พวงแสง (Puangsang, 2005) ได้สรุปไว้ว่า “การเข้าร่วมกลุ่มปรึกษาหารือซึ่งกันและกันโดยมีผู้ให้คำปรึกษาที่มีความสามารถตลอดจนประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกทั้งความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหาพยายามแก้ไขปัญหาก็หรือปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น อีกทั้งสามารถที่จะนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม” การเชื่อมโยงอย่างเสรี ใช้ วิถีวิเคราะห์เป็นกรอบของการช่วยเหลือ เป็นขั้นตอนแรกในการให้การปรึกษาตามเริ่มแรกผู้รับการปรึกษาจะนอนบนเตียง และผู้ให้บริการอยู่บนหัวเตียงแล้วถึงประสบการณ์ในอดีต เพื่อปลดปล่อยความรู้สึกโดยผู้ให้บริการไม่ วิจารณ์ ตำหนิ หรือคัดค้าน แต่จะคอยให้กำลังใจเมื่อเกิดภาวะสับสน โดยผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องต่อผู้ให้การปรึกษาทุกอย่าง โดยไม่มีอคติ ไม่ว่าเรื่องนั้นจะเป็นเรื่องเพื่อฝัน หรือจินตนาการต่างๆ เพื่อแปลความหมายต่อไป

7) พฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีความสามารถในการสร้างความพร้อมให้กับสมาชิกในกลุ่มสำหรับการรับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาควรชี้แจงต่อผู้รับคำปรึกษา ในสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องการ เช่น ความร่วม มือในการเข้ากลุ่ม การเปิดเผยตนเอง การแสดงความคิดเห็น การรู้วิธีการสร้างความสัมพันธ์ การรักษาสัมพันธภาพสามารถอธิบายปัญหาอย่างถูกต้องรู้วิธีการการให้ข้อมูลและสามารถยุติช่วงเวลาให้คำปรึกษาได้อย่างเป็นระบบ

สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มตามรูปแบบบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) เป็นแนวทางที่จะหาทางออกร่วมกันของบุคคลที่มีปัญหาร่วมกัน และเมื่อรวมเข้ากับการให้คำปรึกษารูปแบบการบำบัดความคิดและพฤติกรรม(CBT) เป็นการหาทางออกร่วมกันที่เน้นที่ปัจจุบัน เจาะจงปัญหาที่ชัดเจน มีการกำหนดเป้าหมายร่วมกันในกลุ่ม เพื่อนำไปสู่การจัดการปัญหาของตนเองที่ดีขึ้น โดยผ่านกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2.3 การให้คำปรึกษากลุ่มตามรูปแบบ CBT

การให้คำปรึกษาแบบ CBT (Cognitive behavior therapy) เป็นการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรม – ปัญญานิยม ซึ่ง อารอน ที. เบค (Aaron T. Beck) เป็นผู้คิดค้นขึ้น จากเดิมเบคที่ได้ยึดการบำบัดรักษาตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ และเกิดความคับข้องใจจากการที่ผู้ป่วยหายจากความทุกข์ทรมานช้า เบคจึงได้มุ่งมั่นในการพัฒนาวิธีการบำบัดที่ได้ผลและนำทางมากขึ้น ซึ่งต่อมาแนวคิดของเบคได้กลายเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางนั่นคือ การให้คำปรึกษาแบบการรู้คิด (Cognitive therapy) หรือการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยม (Cognitive behavioral therapy: CBT) การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรม-ปัญญานิยมเป็นวิธีการที่ระบุนความคิดที่ก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบหรือความรู้สึกที่ทุกข์ทรมาน และก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางพฤติกรรมหรือปฏิกิริยาที่ปรับตัวไม่ดี เบคได้ค้นพบว่า สิ่งสำคัญของการช่วยเหลือในเบื้องต้นอยู่ที่ระดับความคิดของบุคคล ถ้าหากทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงความคิดได้แล้ว การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมก็จะตามมา โดยเมื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหาการเสี่ยงติดเกมผู้วิจัยได้เลือกใช้ กลุ่มเทคนิคด้านการรู้คิด (Cognitive techniques) ซึ่ง เทคนิคที่นำมาใช้พัฒนาความคิดของผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล และพัฒนาความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ในการพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคดังต่อไปนี้ (Thomson, 2003)

1. เทคนิคการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (Creative problem solving technique)

เทคนิคนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นวิธีการแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์มากขึ้น ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1.1 การรับรู้ถึงปัญหา (Sensing problems) เป็นการยอมรับสถานการณ์ที่จำเป็นต้องได้รับการปรับปรุง และเลือกเรื่องที่สนใจเพียงเรื่องเดียวเพื่อที่จะสำรวจ โดยอาจตั้งคำถามเช่น “จำเป็นต้องปรับปรุงในเรื่องอะไรบ้าง” “สิ่งใดที่ก่อให้เกิดปัญหาสำหรับฉันบ้าง” “สิ่งไหนที่ยังไม่ประสบความสำเร็จ” เป็นต้น ให้ใช้ความคิด ระดมสมอง ค้นหาข้อมูล และลงรายการทางเลือก

1.2 การค้นหาข้อเท็จจริง (Fact-finding) เป็นการระบุลักษณะรูปการและข้อเท็จจริงที่เกี่ยวกับเรื่องที่สนใจ โดยตั้งคำถาม เช่น “ทำไมฉันจึงสนใจเรื่องนี้” “มีใครเกี่ยวข้องบ้าง และมีสิ่งใดเข้ามาเกี่ยวข้อง เหตุเกิดขึ้นที่ไหน เกิดขึ้นอย่างไร เกิดขึ้นเมื่อไหร่” “สถานการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร” เป็นต้น ใช้การสังเกต ตั้งคำถาม และลงรายการทางเลือก

1.3 การค้นพบปัญหา (Problem-finding) เป็นการตรวจสอบข้อเท็จจริง และวิเคราะห์สถานการณ์ มองสถานการณ์ที่หลากหลาย จากการประเมินมุมมองที่แตกต่าง พูดยถึงปัญหาซ้ำๆ ด้วยความสงสัยจนกระทั่งค้นพบบุคคลที่อธิบายสถานการณ์ได้ดีที่สุด ด้วยการตั้งคำถามเช่น “ใครเกี่ยวข้องกับปัญหา ปัญหาเกี่ยวข้องกับอะไรบ้าง ปัญหาเกิดขึ้นที่ไหน เมื่อไหร่” “ฉันสามารถกล่าวถึงปัญหาได้ที่แนวทาง” “ฉันสามารถทบทวน วิเคราะห์ ระดมสมอง ลงรายการทางเลือกได้อย่างไร”

1.4 การค้นพบแนวความคิด (Idea-finding) เป็นการสำรวจและสร้างวิธีการที่เป็นทางเลือกเพื่อการปรับปรุงและแก้ไขปัญหา โดยการตั้งคำถามถึงวิธีการแก้ไขปัญหาที่เป็นไปได้ทั้งหมด วิธีการที่จะปฏิบัติเพื่อให้สถานการณ์ดีขึ้น ด้วยการระดมสมอง จัดระบบข้อมูลที่ชัดเจน

2.1.5 การค้นพบการแก้ไขปัญหา (Solution-finding) เป็นการตรวจสอบวิธีการทั้งหมด และเลือกมา 5 วิธีที่มีแนวโน้มว่าเหมาะสมที่สุด พัฒนาเกณฑ์สำหรับการวิเคราะห์และการประเมินผลวิธีการที่ทำให้สถานการณ์ดีขึ้น การแก้ไขปัญห เลือกวิธีการที่ดีที่สุดเพื่อนำไปใช้ และทดลองใช้

2.1.6 การค้นพบการยอมรับ (Acceptance-finding) เป็นการ พัฒนาแผนการปฏิบัติ โดยการอธิบายสิ่งที่จำเป็นต้องปฏิบัติ และจะปฏิบัติได้สำเร็จได้อย่างไร โดยการตั้งคำถาม สร้างเครือข่ายทางความคิด นำแผนไปสู่การปฏิบัติ และประเมินผล

2. การใช้เทคนิคควบคุมตนเอง (Using self-control techniques) เทคนิคนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อคงภาวะใจและอารมณ์ให้สงบ การควบคุมตนเองเป็นทักษะที่อาจจะใช้เป็นบางโอกาส และปฏิบัติเพื่อการเรียนรู้ โดยมีแนวทางในการปฏิบัติดังต่อไปนี้ (Thomson, 2003)

2.1 หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งด้วยการสังเกตสถานการณ์ที่ตนเองโกรธในอดีต

2.2 บรรเทาความโกรธโดยการใช้เวลาอย่างจดจ่อต่อความรู้สึกอื่นๆ ที่วางเฉยมากขึ้นอย่างมีสติ ด้วยการหลีกเลี่ยงการใช้ความก้าวร้าว

2.3 โต้ตอบบุคคลที่มีความก้าวร้าวด้วยความสงบ ด้วยการเข้าใจอย่างลึกซึ้ง หรือการแสดงความคิดเห็นที่ไม่เป็นการกระตุ้น หรือไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบใดๆ

2.4 ถ้ารู้สึกโกรธ ให้มุ่งความสนใจไปที่ผลลัพธ์ที่ไม่พึงปรารถนาของความก้าวร้าวดังกล่าว บอกตนเองว่าจะไม่แสดงความพึงพอใจต่อผลลัพธ์ดังกล่าว

2.5 ทบทวนสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตนเองในปัจจุบัน และพยายามทำความเข้าใจแรงจูงใจหรือแง่คิดเกี่ยวกับบุคคลอื่น

2.6 เรียนรู้เพื่อการเข้าใจอย่างลึกซึ้ง และการให้อภัยบุคคลอื่นๆ และเรียนรู้ที่จะอดทนต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล

3. เทคนิคกระบวนการด้านการรู้คิด (The cognitive therapy process technique) มีจุดมุ่งหมายเพื่อแนะนำให้ผู้รับคำปรึกษาให้ความสำคัญกับลำดับในการแก้ปัญหาโดยใช้การบำบัดด้านการรู้คิด โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ (Thomson, 2003)

3.1 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ตนคิดเมื่อต้องประสบกับความกังวลใจ

3.2 เขียนหรือ บันทึกวิธีที่ผู้รับคำปรึกษาคิด และให้ผู้รับคำปรึกษาอ่านและทำความเข้าใจถึงถ้อยคำที่ใช้อย่างละเอียด

3.3 วิเคราะห์ ความคิดที่ผิดพลาด เช่น ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้ความคิดทั้งหมดหรือไม่ คิดเปรียบเทียบหรือไม่ (เช่น ฉันไม่ดีพอ) คาดหวังความสมบูรณ์แบบ หรือ คิดเกินจริงหรือไม่

3.4 ระดมสมองเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ต้องการของผู้รับคำปรึกษาโดยใช้หลัก SMART Goal คือ S – Specific ระบุและกระจ่างในขั้นตอน M - Motivating จูงใจตนเองให้เริ่มตั้งเป้าหมายว่า “ฉันจะ” A - Achievable บรรลุถึงเป้าหมาย มีเวลาที่จะประสบความสำเร็จ และเป็นความจริงขึ้นมาได้ R - Realistic ความเป็นจริง ที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถประสบความสำเร็จได้ T - Trackable ติดตามผลได้ การเปลี่ยนแปลงสามารถวัด และมีความก้าวหน้า

3.5 หยุดปัญหาไว้ให้เป็นอดีต

3.6 วิเคราะห์ความเป็นไปได้ของการปฏิบัติโดยจำแนกถึงข้อดีและข้อเสียของความพยายาม หรือความไม่พยายามนั้น

3.7 เตรียมแผนสำรอง โดยมีขั้นตอนดำเนินการตามลำดับเหมือนแผนแรก และให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติ

4. เทคนิคเปลี่ยนความเชื่อภายใน (Changing inner beliefs technique) มีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างความเชื่อภายในที่เป็นเชิงบวก โดยให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจว่าพฤติกรรมใดที่จะเปลี่ยนตนเอง คิดเชิงบวก พัฒนาความเชื่อภายในที่เป็นเชิงบวก โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้ (Thomson, 2003: 153)

4.1 เขียนความเชื่อภายในที่เป็นเชิงลบ และเปลี่ยนแปลงความเชื่อนั้นไปเป็นเชิงบวก โดยเน้นให้อยู่ในปัจจุบัน

4.2 เขียนความเชื่อภายในที่เป็นเชิงบวกซ้ำๆ 10 ครั้ง ต่อวัน เขียนลงบนการ์ดที่สามารถเห็นได้บ่อยๆ

4.3 นตนาการถึงความเชื่อภายในที่เป็นเชิงบวกว่าได้เกิดขึ้นแล้ว พิจารณาและรู้สึกว่าคุณเชื่อมันได้ปลดปล่อยความเชื่อเชิงลบไปแล้ว จินตนาการว่าตนเองประสบความสำเร็จ

4.4 ปฏิบัติตนเหมือนว่าคุณเชื่อภายในเชิงบวกนั้นเป็นความจริง

5. เทคนิค รูปแบบการเปลี่ยนวิธีคิด และการสนทนาภายใน (Changing thinking patterns and internal conversation) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงรูปแบบทางการคิด สร้างแรงบันดาลใจและเป้าหมายให้กับตนเอง เพื่อให้เกิดการผลักดันให้เกิดพฤติกรรมที่ทำให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ตนต้องการตามหัวข้อต่อไปนี้ (Thomson, 2003: 157)

- อะไรที่ฉันอยากประสบความสำเร็จ อธิบายเป้าหมาย และแรงจูงใจ ในรายละเอียดที่สามารถเป็นไปได้

- เขียนจุดมุ่งหมาย เขียนตารางและใส่ลงในเป้าหมาย
- ต้องทำอะไรบ้างเพื่อจะประสบความสำเร็จ และสิ่งที่ฉันต้องการสามารถทำได้จริงหรือไม่

- มีอุปสรรคใดบ้างในระหว่างนั้น และต้องจัดการกับอุปสรรคนั้นอย่างไร
- จะเป็นอย่างไรเมื่อฉันสามารถบรรลุเป้าหมาย จะรู้สึกอย่างไร
- โครงการนี้มีความหมายอย่างไรต่อตนเอง ใช้ความคิดนี้เป็นแรงผลักดัน เมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามแผนการ

6. เทคนิคสร้างสรรค์สิ่งที่ต้องการ (Create what you want) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเน้นย้ำถึงสิ่งที่ตนต้องการ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ (Thomson, 2003: 152)

6.1 ให้สมาชิกเขียนความต้องการ 10 อย่างลงบนกระดาษ โดยใช้คำว่า “ฉันเลือกที่จะ....”

6.2 ให้สมาชิกพูดออกเสียงประโยคที่ตนเองเขียนในกระดาษ

6.3 ติดตามผลโดยให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนจุดมุ่งหมายให้เป็นปัจจุบัน และสอดคล้องกับความต้องการของตน

7. เทคนิคกลยุทธ์และทัศนคติในการแก้ปัญหา (Strategies and attitudes in problem-solving) มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงกลยุทธ์และแนวทางในการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นการสร้างความมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา โดยมีกลยุทธ์ดังต่อไปนี้ (Thomson, 2003: 148)

- 7.1 อย่าด่วนตัดสินใจ
- 7.2 ค้นหาทางเลือกที่หลากหลาย
- 7.3 พิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้น มีความคิดเห็นอย่างไรกับปัญหานี้
- 7.4 คิดหาวิธีการในการแก้ปัญหาที่ปฏิบัติได้จริงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และเลือก
- 7.5 ประเมินวิธีการแก้ปัญหาอย่างระมัดระวัง โดยคำนึงถึงผลที่ตามมา และความคุ้มค่า
- 7.6 คงไว้ซึ่งความพยายามและความรอบคอบ
- 7.7 ใช้ทักษะการคิดอย่างสร้างสรรค์ได้แก่ คิดเชิงบวก คิดแบบริเริ่มคิดแบบยืดหยุ่น และคิดแบบละเอียดลออ

3. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกม

3.1 ความหมายการเล่นเกม

สารานุกรมเสรีวิกิพีเดีย ได้ให้ความหมายว่า เกมเป็นลักษณะของกิจกรรมของมนุษย์ เพื่อประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เพื่อความสนุกสนานบันเทิง เพื่อฝึกทักษะ และเพื่อการเรียนรู้ เป็นต้น และในบางครั้งอาจใช้เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาได้เกมประกอบด้วยเป้าหมาย กฎเกณฑ์ การแข่งขันและปฏิสัมพันธ์ เกมมักจะเป็นการแข่งขันทางจิตใจหรือด้านร่างกาย หรือทั้งสองอย่างรวมกัน ซึ่งส่งผลให้เกิดพัฒนาการของทักษะ ใช้เป็นรูปแบบของการออกกำลังกาย หรือการศึกษามหาสนุก และจิตศาสตร์ เป็นต้น

มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย ให้ความหมายของ เกมหรือ การละเล่น ว่าเป็นลักษณะของกิจกรรมของมนุษย์เพื่อประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เพื่อความสนุกสนานบันเทิง เพื่อฝึกทักษะ และเพื่อการเรียนรู้ เป็นต้น บางครั้งก็สอดแทรกความรู้ไว้ด้วย เกมนั้นอาจจะประโยชน์หลายอย่าง แต่หากเล่นแบบไม่ใช้ความคิด แบ่งแยกไม่ถูกก็อาจจะเกิดโทษได้เช่นกัน

3.2 พฤติกรรมการเล่นเกม

จากการศึกษาในอดีตพบว่าเด็กวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี หรือกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษา มีแนวโน้มการติดเกมสูงกว่าเด็กวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 7 – 12 ปี ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,730 คน หรือ ร้อยละ 89.33 เคยเล่นเกมออนไลน์ โดยเล่นเกมเกือบทุกวัน และร้อยละ 64.66 มีการเล่นเกมเฉลี่ยวันละ 3-5 ชั่วโมง โดยเฉพาะเด็กในพื้นที่กรุงเทพฯ ร้อยละ 8.1 จะใช้เวลาเล่นเกมมากกว่า 8 ชั่วโมงในวันหยุด ซึ่งส่วนใหญ่จะเล่นจากที่บ้านหรือหอพัก ร้อยละ 71.22 (กรุงเทพฯธุรกิจ, 2562 อ้างถึงใน สสส.-สสย, 2562)

ปัจจุบันเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่เด็กวัยรุ่นนิยมใช้ในการเล่นเกม ส่วนใหญ่คือ โทรศัพท์มือถือ ทั้งนี้ ปัจจัยที่สนับสนุนมาเล่นเกมออนไลน์มากที่สุด คือเพื่อนชักชวนหรือให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง รองลงมาคือเห็นข้อมูลต่างๆ จากสื่อออนไลน์ และมีความเข้าใจว่า E-Sport เป็นกีฬาชนิดหนึ่ง ตามลำดับ นอกจากนี้ ผลสำรวจยังพบว่า เกมที่ได้รับความนิยมมากที่สุดของเด็กไทย คือ ROV ร้อยละ 51.38 รองลงมา คือ PUBG MOBILE ร้อยละ 18.21 และ Free Fire ร้อยละ 15.53 (กรุงเทพมหานคร, 2562 อ้างถึงใน สสส.-สสย, 2562)

3.3 พฤติกรรมเสี่ยงที่จะทำให้เกิดการติดเกม

ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงที่จะทำให้ติดเกมในวัยรุ่น คือ พฤติกรรมที่อาจจะส่งผลให้วัยรุ่นเกิดการติดเกม และอาจก่อให้เกิดอันตราย และผลเสียต่อวัยรุ่น ผู้อื่น และสังคมสิ่งแวดล้อม โดยวัยรุ่นอาจทราบถึงผลที่จะเกิดขึ้นหรือไม่ทราบก็ได้ ซึ่งสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงตามหลักจิตวิทยา คือ วัยรุ่นเป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และมีลักษณะอยากรู้ อยากเห็น อยากลอง อยากพิสูจน์ ชอบความสนุกสนานท้าทาย ตื่นเต้น ต้องการโดดเด่น ต้องการเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นได้แก่เพื่อนๆ หรือผู้ใหญ่ ทำให้วัยรุ่นมีการแสดงออกโดยส่วนมากจะขาดการยับยั้งชั่งใจตนเอง ขาดการคิดไตร่ตรอง ให้รอบคอบ และแสดงออกไม่ถูกกาลเทศะ ในวัยรุ่นจึงเริ่มมีปัญหาด้านบุคลิกภาพ หรือปัญหาทางอารมณ์ จะมีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่าย ทั้งนี้พฤติกรรมเสี่ยงเหล่านั้นวัยรุ่นเลือกปฏิบัติเพื่อชดเชยและตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ที่ขาดอยู่ในช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น เมื่อเกิดความพึงพอใจแล้วพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าวจึงอาจหายไปชั่วคราว ด้วยเหตุนี้วัยรุ่นจึงอาจมีพฤติกรรมเสี่ยงได้ ชั่วๆ และเมื่อทำแล้วเกิดความรู้สึกพอใจแล้วก็จะทำต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัย โดยปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมมีหลากหลายลักษณะ ดังนี้

- ปัจจัยภายใน (ทางอารมณ์) ได้แก่ ต้องการการยอมรับจากเพื่อน มีอารมณ์ทางเพศ ความรู้สึกเหงา มีความต้องการอยากรู้ อยากทดลอง ฯลฯ

- ปัจจัยภายนอก (พฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม) เช่น การแสดงความก้าวร้าวทางคำพูดและท่าทาง การใช้สารเสพติด การเล่นเกม การมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ การเลียนแบบพฤติกรรมบุคคลรอบข้าง และ สื่อ ฯลฯ (นันทวัน ยันตติลภ, 2551)

3.4 ลักษณะของผู้ที่มีอาการติดเกม

ชาญวิทย์ พรนภดล(2556) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีอาการติดเกม จะมีลักษณะดังต่อไปนี้

1) ไม่สามารถควบคุมตนเองให้เล่นในเวลาที่กำหนด ทำให้เกิดการใช้เวลาในการเล่นติดต่อกันหลายๆ ชั่วโมง โดยบางคนเล่นข้ามวันข้ามคืน

2) หากถูกบังคับให้หยุดหรือเลิกเล่นจะเกิดการต่อต้าน หรือมีอาการหงุดหงิดไม่พอใจอย่างรุนแรง บางคนถึงขั้นเกิดความก้าวร้าวและอาละวาดได้

3) การเล่นเกมที่ติดเกมมีผลกระทบต่อหน้าที่ความรับผิดชอบ เช่น เด็กไม่สนใจในการเรียน ไม่สนใจจะทำการบ้าน อาจหนีเรียน หรือหนีออกจากบ้าน เพื่อจะไปเล่นเกม มีปัญหาในการเข้าสังคม หรือความสัมพันธ์กับครอบครัว

4) บางรายอาจมีปัญหาด้านพฤติกรรมอื่นๆ ร่วม เช่น โกหก ลักขโมย (เพื่อใช้เงินในการเล่นเกม) ดื้อ แยกตัว เก็บตัว และต่อต้านสังคม ฯลฯ

กริฟฟิท และฮันท์ ได้ให้นิยามของผู้ติดเกม คือ ผู้เล่นเกมที่มีลักษณะต่อไปนี้ ตั้งแต่ 4 ข้อขึ้นไป

- 1) เล่นเกมเกือบทุกวัน
- 2) เล่นแต่ละครั้งใช้เวลาตั้งแต่ 3 ชั่วโมงขึ้นไป
- 3) เล่นเพื่อความสนุก ตื่นเต้น
- 4) กระวนกระวายเมื่อไม่ได้เล่นเกม
- 5) เลือกเล่นเกมแทนทำกิจกรรมทางสังคม
- 6) เล่นเกมแทนการทำงานบ้านและอ่านหนังสือ
- 7) พยายามให้ตนเองเล่นเกมน้อยลงแต่ทำไม่ได้

Block ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรมเสี่ยงติดเกม ของเด็กและวัยรุ่น สามารถสังเกตได้จากการแสดงออก ดังนี้

- 1) เริ่มนอนไม่เป็นเวลา นอนดึก ตื่นสาย หรือรู้สึกอ่อนเพลียเมื่อดื่นนอนตอนเช้า
- 2) รู้สึกกระวนกระวาย หงุดหงิดเมื่อไม่ได้ เล่นเกม ผู้เล่นเกมมีความคิดวนเวียนเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์และกิจกรรมต่างๆ ในคอมพิวเตอร์ เช่น เล่นเกมคอมพิวเตอร์ หรือเล่นเกมออนไลน์ตกแต่งภาพส่งข้อความ สนทนาพูดคุย เป็นต้น ตลอดจนแสดงความ ไม่พอใจหรือหงุดหงิดเมื่อถูกให้ หยุดหรือเลิกเล่นเกม

3) มีความรู้สึกผิดที่ใช้คอมพิวเตอร์ ไม่เหมาะสม ดังนั้นจึงพยายามซ่อนเร้นปกปิดอย่างชัดเจน เกี่ยวกับ

- การเข้าชั่วโมง หรือซื้ออุปกรณ์ในการเล่นเกม
- การออนไลน์ ลบข้อมูลการออนไลน์ หรือใช้รหัสผ่านในการเล่น
- ปกปิดการเข้าเล่น
- ปกป้องตัวเองเมื่อถูกสอบถาม

4) มีอาการ “ตื่นก็คิดนอนก็ฝัน” เกี่ยวกับการเล่นเกม นอนหลับก็ฝันเกี่ยวกับการเล่นเกมหรือการใช้คอมพิวเตอร์

5) ความสัมพันธ์กับผู้อื่นลดต่ำลง แยกตัวออกจากสังคม อยู่ในโลกส่วนตัว แยกโลกสมมติในเกมกับโลกในความจริงไม่ออก ตกอยู่ในโลกของเกม (โลกเสมือนจริง) มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมกลายเป็นคนไม่มีความรับผิดชอบและไม่รักษาสุขภาพ

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ได้กล่าวถึง หลักการสังเกตพฤติกรรมของเด็กที่เสี่ยงต่อการติดเกม ดังนี้

1) มีลักษณะแสวงหาให้ได้เล่นเกมอย่างมาก ว่างเมื่อไรหรือไม่ว่างก็พยายามที่จะเข้าหาอุปกรณ์เล่นเกมเปิดไปยังหน้าจอเกม หรือเปิดหน้าจอเล่นเกมคู่ไปกับหน้าจออื่น ๆ ที่จะต้องทำงาน เด็กเรียนแล้วเป็นต้องแวะไปที่ร้านเกมหรือร้านอินเทอร์เน็ตเล่นจนลืมเวลา และในวันหยุดเสาร์อาทิตย์จะเล่นเกมทั้งวัน เป็นต้น

2) ต้องเพิ่มเวลาในการเล่น จากเดิมที่เคยเล่น 1-2 ชั่วโมง ต้องเพิ่มขึ้นเวลาในการเล่นมากขึ้นจึงจะพอใจ

3) มีอาการขาดการเล่นไม่ได้ กล่าวคือ เมื่อไม่ได้เล่นเกม เด็กจะเกิดอาการหงุดหงิด มีอารมณ์ที่ฉุนเฉียวกับคนรอบข้างทำให้ที่ไม่ให้เล่น หรือเกิดอาการเหงาที่ไม่ได้เล่นเกม

4) สูญเสียความรับผิดชอบต่อที่ได้แก่ เสียการเรียน เสียงาน และเสียสัมพันธภาพกับคนในครอบครัวและเพื่อน รวมถึงอาจจะเสียการทำหน้าที่พลเมืองทั่ว ๆ ไป เช่น เป็นชอบพูดโกหก มีพฤติกรรมลักขโมยเงินเพื่อไปเล่นเกม ในบางคนอาจถึงขั้นมีพฤติกรรมเล่นการพนัน

3.5 พฤติกรรมการเล่นเกมที่เหมาะสม

การเล่นเกมออนไลน์นั้นส่งผลทั้งด้านบวกและด้านลบ สำหรับในด้านบวก เกมออนไลน์สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน เพราะในเกมออนไลน์มีความสมจริงทั้งภาพ แสง สี และเสียง ผู้เล่นสามารถสวมบทบาทเป็นตัวละครในเกมได้ ส่งผลให้ผู้เล่นเข้าถึงอารมณ์ในเกม และทำให้มีเพื่อนใหม่ที่ร่วมเล่นเกมด้วยกัน โดยเกมนั้นทำให้คลายเครียด ให้ความสนุก และเสริมสร้างทักษะในการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น ทักษะด้าน ภาษา พิมพ์ดีด หรือแม้กระทั่งกีฬา แต่ขณะเดียวกัน การเล่นเกมก็มีผลทางด้านลบ ทำให้เกิดโทษหากเด็กเลือกเกมเล่นที่ไม่เหมาะสม หรือการเล่นเกมบางเกมติดต่อกันเป็นเวลานานเกินไป เช่น หากเด็กเล่นเกมรุนแรง เกมผิดศีลธรรม อาจเกิดการซึมซับพฤติกรรมนั้น ๆ ในเกมนั้น ๆ ไปด้วย และการใช้เวลาในการเล่นเกมนานเกินไป ทำให้เด็กติดเกมเป็นโรคเก็บตัว ซึมเศร้า ขาดปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ และละเลยการเรียน

อธิบดีกรมสุขภาพจิต (สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม, 2557) แนะนำว่า ในเด็กอายุน้อยกว่า 3 ปี ไม่แนะนำให้เล่นเกม อายุ 3-6 ปี เล่นได้เฉพาะเกมส่งเสริมการศึกษา โดยมีผู้ปกครองคอยดูแล อายุ 6 ขวบ ขึ้นไป เล่นเกมที่ถูกกำหนดไว้สำหรับเด็ก หลีกเลี่ยงเกมที่มีความรุนแรง อายุ 13 ปี ขึ้นไปหลีกเลี่ยงเกมที่มีความรุนแรง เช่น ฉากต่อสู้นองเลือด และห้ามเล่นเกมที่มีการวางแผนฆ่าศัตรู คำหยาบคาย เพศสัมพันธ์ การพนัน และยาเสพติด ในวันธรรมดา สามารถเล่นได้ ประมาณ 1 ชั่วโมงต่อวัน ในวันหยุดประมาณ 2 ชั่วโมงต่อวัน ไม่ควรเล่นต่อเนื่อง นานเกินไป ทั้งนี้แนะนำให้เด็กและวัยรุ่น หลีกเลี่ยงเกมออนไลน์ ที่มีลักษณะทีมที่มีผู้เล่นหลายคน และไม่ควรมีเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว รวมถึงไม่นัดพบกับคนแปลกหน้าที่รู้จัก ผ่านเกมออนไลน์ ควรบอกผู้ปกครองเมื่อพบสถานการณ์ที่น่าสงสัย ได้แก่ ถูกข่มขู่ คุกคาม ริดไถ การซื้อขายในเกม สำหรับพ่อแม่ผู้ปกครอง ต้องให้คำแนะนำให้ และติดตามพฤติกรรมการใช้เงินของเด็กอย่างสม่ำเสมอ และตั้งกติการ่วมกันว่าไม่ควรเล่นเกมก่อนจะทำการบ้านหรือก่อนเข้านอน ตลอดจน ชวนทำกิจกรรมอื่นๆ ทดแทน เช่น ออกกำลังกาย งานอดิเรก กีฬา และไม่ควรให้เล่นเกมขณะที่กำลังทำกิจกรรมอื่น รวมถึงขณะเดินทางสาธารณะ (บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์ กรมสุขภาพจิตกล่าวถึงเกร็ดความรู้ด้านคอมพิวเตอร์ที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกมอย่างปลอดภัยไว้ดังนี้ 1) จำกัดเวลาเล่น 2) อย่าเล่นเกมที่ไม่มีตอนจบ 3) หลีกเลี่ยงเกมยาก ๆ 4) เล่นเกมลับสมอง 5) ชวนคนอื่นมาเล่นเกมด้วยกัน 6) อย่าเล่นเกมพนัน 7) อย่าสิ้นเปลืองเงินไปกับเกม 8) อย่าเล่นเกมผิดกฎหมาย 9) ใส่ใจสุขภาพกาย อีกทั้งจากคู่มือการขับเคลื่อนงานการสร้างภูมิคุ้มกันของสังคมในมิติวัฒนธรรม จัดทำโดยสำนักเฝ้าระวังทางวัฒนธรรม (สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม , 2557. www.m-culture.go.th/www.c-me.go.th) ได้กล่าวถึงการแนะนำแนวทางการเล่นเกมออนไลน์ อย่างปลอดภัย เช่น ไม่ควรเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวต่าง ๆ และไม่ควรนัดพบกับคนที่รู้จักผ่านเกมออนไลน์ และต้องบอกพ่อแม่ถ้าพบถูกข่มขู่คุกคาม หรือพบเหตุการณ์ที่น่าสงสัย นอกจากนี้ควรจะมีการติดตามเรื่องการใช้เงินของเด็กในการเล่นเกมนี้อีกด้วย เนื่องจากบางเกมมีการซื้อขายสิ่งของภายในเกมด้วยเงินจริง ทั้งนี้ในส่วนของพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างปลอดภัยนั้น เข็มพร วิรุณราพันธ์ (อ้างถึงใน ศรีดา ตันทะอธิพานิช และคณะ, 2554) ให้แนวทางในการเล่นเกมนี้อย่างปลอดภัยไว้ว่า

1) การรู้เท่าทันเกมของเด็ก เด็ก ๆ ควรรู้ว่าเกมออนไลน์ถูกสร้างขึ้นมาให้มีความสมจริง สนุกสนานและท้าทาย ซึ่งสนองตอบความต้องการหลายอย่างของมนุษย์

2) การป้องกันการติดเกมออนไลน์ เด็ก ๆ ต้องมีการดูแลตัวเองตั้งแต่เริ่มเล่นเกมออนไลน์ ควบคุม เวลาในการเล่นเกมออนไลน์ไม่ให้เกินวันละ 1-2 ชั่วโมง และไม่จำเป็นต้องเล่นเกมออนไลน์ทุกวัน

3) การรู้ทันเนื้อหาของเกม ออนไลน์ เด็ก ๆ ต้องเข้าใจว่าเกมออนไลน์มีเนื้อหา มีเรื่องราว มีภารกิจที่ผู้เล่นจะต้องทำให้ได้ใน เกมออนไลน์ และเป็นเพียงเรื่องสมมติไม่ใช่เรื่องจริง เป็นเรื่องที่ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อความสนุกสนานบันเทิง และสร้างอรรถรส ผู้เล่นต้องแยกให้ออก และไม่ซึมซับอารมณ์ บทบาท หรือ ภารกิจที่ต้องทำในเกมออนไลน์เอาออกมาใช้ในชีวิตจริง

4. แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กวัยรุ่น

อีริคสัน(1995)ได้กล่าวว่าวัยรุ่นระยะวัยรุ่น (Adolescent period) อายุ 12-20 ปีเป็นช่วงวัยที่เข้าใจอัตลักษณ์ของตนเองกับไม่เข้าใจตนเอง (Identity vs role confusion) เป็นช่วงเวลาที่เริ่มสนใจเรื่องทางเพศ เข้าไปมีบทบาททางสังคมและต้องการการยอมรับทางสังคม ความรู้สึกอิสระและเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจอัตลักษณ์ของตัวเอง และเริ่มที่จะรู้ว่าตัวเองต้องการอะไร มีความเชื่ออย่างไร และตนเองคือใคร หากไม่สามารถค้นหาตัวตนจากประสบการณ์ในอดีตได้ ก็จะทำให้ไม่สามารถเข้าใจตัวเอง ก่อให้เกิดความสับสน และความขัดแย้งในตนเองได้(พิชชากร แสงโพธิ์,2557).

4.1 ทฤษฎีพัฒนาการพฤติกรรมเสี่ยงและความต้องการของวัยรุ่น

วัยรุ่น เป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยของเด็กซึ่งมีระบบต่างๆ ของร่างกายที่ยังพัฒนาอย่างไม่สมบูรณ์ ไปสู่วัยผู้ใหญ่ซึ่งร่างกายเจริญเติบโตและพัฒนาเต็มที่ วัยรุ่นจึงมีการเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งร่างกายจิตใจ วัยรุ่นเป็นวัยที่ยากต่อการคาดเดาพฤติกรรม นอกจากการอบรมเลี้ยงดูที่ดีแล้ว ยังมีสภาพแวดล้อมภายนอกเป็นสิ่งที่กระตุ้นพัฒนาการ ซึ่งจะส่งผลให้วัยรุ่นมีการดำเนินชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่ต้องการความเข้าใจ ความสนใจ ความรัก และการเอาใจใส่จากครอบครัว และสังคม (ยันตะดิลก, 2551)

4.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น

4.2.1 ปฏิกริยาทางลบจากคนอื่น ๆ วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงจะถูกตักเตือน ว่ากล่าว ลงโทษ ประณาม หรือด้วยวิธีรุนแรงต่างๆ เมื่อเกิดขึ้นบ่อยๆนานๆ เมื่อถูกมองด้านลบบ่อยๆ จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง โกรธแค้นต่อสังคมซึ่งความรู้สึกไม่ดีเช่นนี้ยิ่งทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยงมากขึ้น โดยจะมีการตอบโต้ แก้อค้นเพื่อที่จะได้รับความเอาใจใส่ในด้านลบมากขึ้น เมื่อถูกปฏิเสธจากสังคม โอกาสที่จะกลับมาปฏิบัติตนเองให้ดีจึงยากขึ้น และอาจจะกลายเป็นบุคลิกภาพที่ติดปรกติต่อไป

4.2.2. อุบัติเหตุ พฤติกรรมวัยรุ่นที่ขาดความยับยั้งชั่งใจตนเอง ขาดการยั้งคิด ขาดการประเมินอันตราย การคิดล่วงหน้า และทำอะไรตามใจตนเอง ทำให้เกิดอันตรายและอุบัติเหตุต่อตนเอง รวมถึงผู้อื่นด้วย เช่น อุบัติเหตุทางรถยนต์ หรือรถจักรยานยนต์ และรวมถึงจากกีฬา เป็นต้น

4.2.3 การเกิดโรค โรคที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยง ส่วนใหญ่เกิดจากลักษณะนิสัย หรือการควบคุมตนเองไม่ดี ได้แก่ โรคอ้วน โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการใช้สารเสพติด

4.2.4 การสูญเสียโอกาสในอนาคต ปัญหาที่เกิดตามมาเมื่อวัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยง คือ การขาดโอกาสที่จะเป็นที่ยอมรับในสังคม เมื่อถูกมองเป็นว่าเด็กเกเรก็จะขาดโอกาสในการเรียน หรือไม่มีสร้างครอบครัวที่ดีก็จะมีพฤติกรรมเสี่ยงรุนแรงมากจนกลายเป็นอาชญากรรม ซึ่งวัยรุ่นเหล่านี้มักจะถูกจับกุมดำเนินคดี ติดคุก หรือสูญเสียโอกาสดีในอนาคตอย่างมาก

4.2.5 ปัญหาทางสังคมเป็นปัญหาใหญ่ที่ส่งผลต่อวัยรุ่น ได้แก่ การตั้งครมไม่พร้อมในวัยรุ่น การใช้สารเสพติด ปัญหาครอบครัว และการเกิดอาชญากรรมต่างๆ โดยในแต่ละคนมีพฤติกรรมเสี่ยงไม่เท่ากัน วัยรุ่นที่จะเกิดปัญหาเหล่านี้ได้ง่าย มักพบปัจจัยเสี่ยงดังนี้

1) ปัจจัยพื้นฐานทางอารมณ์ คือ ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นซึ่งสังเกตได้ตั้งแต่แรกเกิด จากพื้นฐานอารมณ์ที่ทำให้วัยรุ่นมีโอกาสเสี่ยงได้มากขึ้นได้แก่ การขาดการยับยั้งชั่งใจตนเอง อารมณ์ที่ไม่สม่ำเสมอ อารมณ์เสียได้ง่ายมีการแสดงออกรุนแรง เวลาอารมณ์ไม่ดี มีสมาธิสั้น ก้าวร้าว และมีปัญหาทางด้านการเรียน อาจมีปัญหาในทางทักษะทางสังคมร่วมด้วย

2) ปัจจัยการเลี้ยงดูคือ ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่ทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมเสี่ยง ได้แก่ ทารุณ ทอดทิ้ง ใช้ความรุนแรง ขาดกฎเกณฑ์ หรือตามใจมากเกินไป

3) ปัจจัยของการเรียนการสอนในโรงเรียนคือ โรงเรียนอาจเป็นที่ส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมเสี่ยงเพิ่มขึ้นได้แก่ การเรียนที่เร่งรัดมากเกินไป การลงโทษที่รุนแรง และไม่เข้าใจถึงจิตใจเด็ก ระบบการดูแลที่ไม่เข้าใจเด็กวัยรุ่น และระบบการช่วยเหลือเด็กที่เป็นปัญหา ไม่ให้ได้รับการอบรมที่ถูกต้อง

4) ปัจจัยด้านเพื่อน กล่าวคือวัยรุ่นจะผูกพันกับเพื่อนมาก และจะเรียนรู้ทักษะทางสังคม เรียนรู้ถึงค่านิยมแนวคิด การปฏิบัติจากเพื่อนๆ และการยอมรับ วัยรุ่นที่อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงจะเลียนแบบพฤติกรรมเสี่ยงนั้นโดยไม่รู้ตัว เมื่อรู้สึกเหงา หรือไม่เป็นที่ยอมรับของคนอื่น ก็อาจจะส่งผลให้มีพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อเรียกร้องความสนใจ หรือชดเชย

5) ปัจจัยด้านครอบครัวคือ การมีปัญหาในครอบครัว จะส่งผลให้เด็กได้รับการดูแลที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่นได้ง่าย มีความเครียด หงุดหงิด

ซึมเศร้า มักจะแสดงออกเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ได้เพื่อให้ตนเองเบี่ยงเบนอารมณ์ไปสู่เรื่องที่ตื่นเต้นเพื่อทำให้มีความสุขได้ชั่วคราว

5. ข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มตัวอย่าง

5.1 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียน

โรงเรียนชายล้วนขนาดใหญ่แห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ ให้การศึกษาแก่เด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมต้นถึงมัธยมปลาย

5.2 ข้อมูลเกี่ยวกับการเล่นเกมของเด็กนักเรียน

เนื่องจากโรงเรียนเป็นโรงเรียนชายล้วน ซึ่งจากสถิติพบว่านักเรียนชายมักมีสัดส่วนการเล่นหรือติดเกมมากกว่านักเรียนหญิงในช่วงวัยรุ่น ทำให้ปัญหาการติดเกมในโรงเรียน ถือเป็นปัญหาหลักที่พบได้ทั่วไป และมีอาจารย์ รวมถึงผู้ปกครองหลายท่านแสดงความเป็นห่วง

5.3 กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาวิจัย

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยให้อาจารย์ประจำชั้นเป็นผู้คัดเลือกนักเรียนที่มีความเสี่ยงในการติดเกมเข้าร่วมในกิจกรรมวิจัย หลังจากนั้นจึงใช้แบบทดสอบการติดเกมที่พัฒนาขึ้นจากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ในการคัดเลือกตัวอย่างที่เหมาะสมสำหรับการวิจัยอีกครั้งหนึ่ง โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งหมด 10 คน โดยนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจะต้องเป็นนักเรียนที่ไม่เคยเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมเกี่ยวกับการเล่นเกม หรือเคยได้รับการรักษาด้วยยา ซึ่งการขอความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมของเด็กนักเรียน จะต้องได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองและตัวเด็กเองก็มีความยินยอมและสมัครใจที่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมตลอดระยะเวลาของการวิจัยเชิงทดลองได้

6. นิยามเชิงปฏิบัติการ

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม หมายถึง โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยใช้วิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) เพื่อให้คำปรึกษาแก่เด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มในด้าน 1) ผลกระทบต่อการติดเกม 2) การควบคุมตนเอง 3) การวางแผนและการสร้างเป้าหมาย 4) การหาทางออกร่วมกัน ซึ่งแบ่งโปรแกรมการให้คำปรึกษาออกเป็น 6 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งหมด 9 ชั่วโมง โดยจำแนกออกเป็น การให้คำปรึกษากลุ่มโดยการสร้างสัมพันธภาพจำนวน 1 ครั้ง และการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทางการบำบัดความคิดและพฤติกรรมจำนวน 5 ครั้ง ประกอบด้วยกิจกรรม สอนถึงความคิดอัตโนมัติ กำหนดหัวข้อค้นหา

ปัญหาที่เกิดขึ้น ปฏิบัติปรับความคิดอัตโนมัติ และร่วมกันแชร์ประสบการณ์ ตามหลักการบำบัดความคิดและพฤติกรรม

การให้คำปรึกษากลุ่ม (CBT) เป็นจิตบำบัด (Psychotherapy) ชนิดหนึ่งที่มีเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive) และพฤติกรรม (Behavioral) การบำบัดมีลักษณะเจาะจงปัญหาที่ชัดเจน กำหนดเป้าหมายในการบำบัดอย่างเป็นรูปธรรม และความร่วมมือของผู้รับการบำบัดเพื่อนำไปสู่การฝึกฝนวิธีการจัดการกับปัญหาของตนเองให้ได้ดี และดำเนินกิจกรรมตามหลักการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มว่าเป็นกระบวนการให้คำปรึกษาที่มีตั้งแต่สองคนขึ้นไป โดยสมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองได้แก่ความคิด ทัศนคติ ความรู้สึก ปัญหาของตน เป็นต้น โดยมีการอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ รวมถึงแสดงความคิดเห็นร่วมกันเพื่อให้สมาชิกในกลุ่ม สามารถแลกเปลี่ยนแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยบรรยากาศที่ปลอดภัยและมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน

ความคิดอัตโนมัติ เป็นกระแสดความคิดที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วต่อสถานการณ์ในขณะนั้น เกิดจากประสบการณ์ที่ผ่านมาและความเชื่อพื้นฐานระดับลึก ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ พฤติกรรมและสรีระของบุคคล ความคิดอัตโนมัติเป็นความคิดปรกติที่เกิดขึ้นในทุกคนทั้งในคนที่ปรกติและผู้ที่มปัญหาสุขภาพจิต โดยเป็นความคิดที่บุคคลมักจะไม่รู้ตัว ไม่ได้ตระหนักในการคิดอัตโนมัติของตนเอง

พฤติกรรมเสี่ยงติดเกม หมายถึง ลักษณะของกิจกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในการเล่นเกมเพื่อจุดประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งเช่น เพื่อความสนุกสนานบันเทิง เพื่อฝึกทักษะ หรือเพื่อการเรียนรู้ เป็นต้น ซึ่งเป็นพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้าด้วยความตั้งใจและสติที่ชัดเจน โดยมีแรงจูงใจเป็นแรงผลักดันในลักษณะของพลังงานที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมเล่นเกม โดยกำหนดระยะเวลาการเล่นของผู้ที่เสี่ยงต่อการติดเกมว่าหนึ่งวันใช้เวลามากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวันและมากกว่า 16 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2556)

แบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test: GAST) เป็นแบบทดสอบที่พัฒนาขึ้นโดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เพื่อใช้สำหรับค้นหาเด็กและวัยรุ่นที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 8 ปีขึ้นไป ที่อาจมีปัญหาติดเกมคอมพิวเตอร์หรือหมกมุ่นกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากจนก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ซึ่งมีข้อคำถามจำนวน 16 ข้อ และเป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ 4 คำตอบ คือ “ไม่ใช่เลย” “ไม่น่าใช่” “น่าจะใช่” “ใช่เลย”

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Wöfling et al.. (2020) ได้เน้นการบำบัดรักษาผู้ติดเกมทางด้านพฤติกรรมแทนที่การใช้ยา โดยการใช้วิธีการ CBT ในการบำบัดกลุ่มผู้ติดเกมในระยะสั้นเพื่อช่วยในการลดพฤติกรรมในการเล่นเกมน โดยทำการให้คำปรึกษาแบบตัวต่อตัวกับผู้ติดเกมในแต่ละสัปดาห์ รวมเป็นระยะเวลาทั้งหมด 15 สัปดาห์ ซึ่งผลที่ได้สามารถยืนยันได้ว่ากลุ่มผู้เข้ารับการทดสอบมีพฤติกรรมติดเกมที่ดีขึ้น

Ilkhchi, S. V., Poursharifi, H., & Alilob, M. M. (2011) ได้ทำการศึกษาผู้ที่มีปัญหาขาดความเชื่อมั่นในตนเองและการไม่กล้าแสดงออก รวมถึงผู้ที่มีปัญหาสภาพจิตใจที่วิตกกังวลเกี่ยวกับภัยอันตรายต่างๆที่อาจจะเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อและไม่สามารถควบคุมอันตรายเหล่านั้นได้ด้วยวิธีการรักษา CBT แบบกลุ่ม (Cognitive-Behavioral Group Therapy: CBGT) โดยมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาเพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของ CBGT ต่อความสามารถในตนเองและความกล้าแสดงออกของนักเรียนหญิงที่วิตกกังวลในโรงเรียนมัธยม ซึ่งใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงที่วิตกกังวลจำนวน 45 คน จากโรงเรียนมัธยม Tabriz และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มผู้เข้ารับการทดลองจำนวน 15 คน กลุ่มที่ได้รับยาหลอกจำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุมอีก 15 คน สำหรับกลุ่มเข้ารับการทดลองจะได้เข้าร่วมในการดำเนินโครงการ CBGT จำนวน 12 ครั้ง เกี่ยวกับความวิตกกังวลความสามารถในตนเองและความกล้าแสดงออกของผู้เข้าร่วม ซึ่งผลการศึกษาจากการทดสอบค่า Covariance พบว่าผู้เข้าร่วมทดสอบมีระดับความกังวลลดลง และมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังชี้ให้เห็นว่า CBGT อาจสามารถปรับปรุงความสามารถในตนเองและความกล้าแสดงออกในหมู่นักเรียนมัธยมปลายที่วิตกกังวล

Griffiths and Meredith. (2009) ได้บอกว่า หลายแนวคิดเกี่ยวกับการเสพติดเกมนั้นต่างกับแนวคิดและลักษณะของการติดสารเสพติด ในการศึกษาเป็นการศึกษาในระยะสั้น แต่จากการสำรวจนี้ได้ตรวจสอบผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการเล่นเกมที่มากเกินไป โดยผลเชิงประจักษ์จากนักบำบัดการเสพติด แสดงให้เห็นว่าผู้ที่เล่นเกมมากมีโอกาสที่เสี่ยงต่อการเสพติดเกมมากขึ้น มีเพียงส่วนน้อยที่ไม่มีเกิดปัญหาเนื่องจากชอบเล่นเกมจริงๆ อย่างไรก็ตามอินเทอร์เน็ตมีส่วนที่ทำให้มีการเสพติดเกมเพิ่มมากขึ้น บทความนี้แสดงถึงการบำบัดการติดเกมโดยการบำบัดความคิด พฤติกรรมด้วยโปรแกรมการบำบัด 12 ขั้นตอน

วรารคณา รัชตะวรรณ (2554) ได้ทำการศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คนเพื่อเข้ารับการให้คำ

ปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คนไม่ได้รับการให้คำปรึกษา ผลการทดลองพบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันการมองโลกในแง่ดีประกอบด้วย 5 องค์ประกอบได้แก่ความคาดหวังเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเองการเผชิญ ปัญหาและรูปแบบการอธิบาย โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นประกอบด้วย 3 ขั้นตอนคือขั้นตอนเริ่มต้น ขั้นตอนดำเนินการ และขั้นตอนสรุป ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มพบว่า ก่อนการให้คำปรึกษา หลังการให้คำปรึกษา และการติดตามผล จะมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นมีผลให้การมองโลกในแง่ดีเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

ศิริไชย หงส์สงวนศรี และพนม เกตุมาน (2552) ได้ศึกษาถึงการบำบัดการติดเกมโดยการบำบัดความคิดและพฤติกรรม ด้วยโปรแกรมการบำบัด 12 ขั้นตอน (12-Step program) ซึ่งเป็นการบำบัดเพื่อการสร้างเสริมแรงจูงใจ (Motivational interviewing) โดยพบว่าเป็นการบำบัดรักษาที่ช่วยลดโอกาสในการกลับมาติดเกมอีกได้เป็นอย่างดี ซึ่งอาศัยพื้นฐานจากหลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประกอบด้วย

1) การสร้างความสัมพันธ์ของวัยรุ่นและครอบครัว การให้คำปรึกษาวัยรุ่นต้องอาศัยพื้นฐานในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับวัยรุ่นผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าใจความต้องการทางจิตใจและพัฒนาการของวัยรุ่นรับฟังเรื่อง โดยไม่มีอคติและเป็นผู้ฟังที่ดีเข้าใจถึงความรู้สึกและความคิดของวัยรุ่น พร้อมทั้งหลีกเลี่ยงการตัดสินถูกผิดโดยใช้ประสบการณ์ของตนเอง ควรกระตุ้นให้วัยรุ่นอารมณ์ ความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับผลกระทบของการเล่นเกมด้วยตนเอง และครอบครัวต้องหลีกเลี่ยงการพูดในเชิงตำหนิหรือในเชิงสั่งสอนตั้งแต่วัยเริ่มแรก

2) การให้ความรู้และสร้างแรงจูงใจ หลังจากให้วัยรุ่นพูดถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเล่นเกมด้วยตนเองและครอบครัวแล้วนำวัยรุ่นถึงผลกระทบที่วัยรุ่นยังไม่ทราบเพื่อเพิ่มแรงจูงใจให้วัยรุ่นมองเห็นข้อดีและความสามารถของตนในการทำกิจกรรมอื่นๆ ที่สร้างสรรค์หรือการสร้างเสริมสุขภาพ กล่าวถึงผลที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและครอบครัว ทำให้วัยรุ่นมีแรงจูงใจและรู้สึกว่าเขาคือผู้กำหนดและเลือกทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ด้วยตัวเองด้วยตนเองนอกจากนี้ควรเพิ่มเติมถึงความรู้เรื่องการใช้คอมพิวเตอร์อย่างเหมาะสมแก่วัยรุ่นและครอบครัว โดยดัดแปลงมาจากคำแนะนำจาก American Academy of Pediatrics คือเด็กและวัยรุ่นที่ใช้เวลากับการรับสื่อรวมทั้งเกมคอมพิวเตอร์ไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน

3) การตั้งเป้าหมายร่วมกัน การกำหนดให้วัยรุ่นทำตามพ่อแม่จะยากขึ้นเมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่นพ่อแม่ ควรมีวิธีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยให้เด็กมีส่วนร่วมจากการทำความเข้าใจ

ใหม่ในเรื่องเวลาการเล่นเกมส์ช่วยกันกำหนดเวลาไม่ให้มากเกินไปเหมือนเดิมในช่วงแรกอาจมีการประนีประนอมลงก่อนแล้วจึงค่อยๆลดลงมากขึ้นจนถึงจุดที่สามารถจัดเวลาได้อย่างเหมาะสม ไม่ได้เล่นเกมเพียงอย่างเดียว มีการทำกิจกรรมอื่นที่สามารถเบี่ยงเบนความสนใจของวัยรุ่นได้ เช่นกันเช่นกีฬา งานอดิเรก หรือกิจกรรมในครอบครัว เป็นต้น

4) การฝึกวินัย แนะนำว่าให้ผู้ปกครองฝึกวินัยวัยรุ่นอย่างเหมาะสมด้วยการตั้งกฎเกณฑ์ที่วัยรุ่นมีส่วนร่วมในการกำหนดและยอมรับด้วยด้วยตนเองอย่างมีและเหตุผลอย่างชัดเจน เมื่อติดตามพฤติกรรมแล้วเป็นไปตามข้อตกลงควรให้รางวัลเช่น คำชมเชย ของขวัญ เป็นต้น เมื่อวัยรุ่นไม่สามารถทำตามข้อตกลงได้จะมีการลงโทษอย่างจริงจังนอกจากนี้ผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างสนับสนุนและจูงใจให้วัยรุ่นทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์

5) การรักษาปัญหาหรือโรคทางจิตเวช ยรุ่นที่ติดเกมคอมพิวเตอร์อาจมีปัญหาหรือโรคทางจิตเวชที่ต้องการการรักษาแบบเจาะจงเช่น ADHD และโรคซึมเศร้า เป็นต้นและผู้ปกครองก็อาจจะมีปัญหาหรือโรคทางจิตเวชที่ต้องการการรักษาที่เจาะจง

6) การส่งต่อ หากให้คำปรึกษาเบื้องต้นแล้วไม่สามารถแก้ไขปัญหายรุ่นที่ติดเกมได้ หรือมีปัญหาที่ซับซ้อน ควรพิจารณาส่งปรึกษาจิตแพทย์เด็กละวัยรุ่น

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (2556) ได้มีการสำรวจปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงและการติดเกมในนักเรียน โรงเรียนนาร่องในระบบมีการดูแลช่วยเหลือนักเรียนมีความสำคัญต่อดูแลและวางแผนช่วยเหลือนักเรียนกลุ่มเสี่ยง โดยกลุ่มที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม ซึ่งมีผลกระทบด้านการเรียน การดำเนินชีวิต และมีแนวโน้มจะก่อให้เกิดทางปัญหาสังคม ในระยะยาวต่อตัวเด็ก ในศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสถานการณ์ เหตุการณ์และลักษณะของปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงของปัญหาด้านการติดเกมในนักเรียน โรงเรียนนาร่องในระบบ จะมีการดูแลช่วยเหลือนักเรียนทั้งหมด 6 จังหวัด โดยมีวัตถุประสงค์ รอง 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงและการติดเกมของนักเรียน และ 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงกับการติดเกมของนักเรียน

การศึกษานี้ใช้ข้อมูลมาจากระบบการคัดกรองนักเรียนรายบุคคลจำนวน 8,366 คน ในโรงเรียนนาร่องในระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนทั้งหมด 21 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน 6 จังหวัด (กรุงเทพมหานคร สมุทรปราการ สระแก้ว ร้อยเอ็ด พะเยา นครศรีธรรมราช) ประเมินด้วยแบบประเมินจุด แข็งและจุดอ่อนเด็ก(The Strengths and Difficulties Questionnaire: SDQ) และแบบสอบถามการติดเกม คอมพิวเตอร์ (Game Addiction Screening Test: GAST) ผลการวิเคราะห์พบว่า ผู้ปกครองประเมินมักจะว่าประเมินว่านักเรียนมี

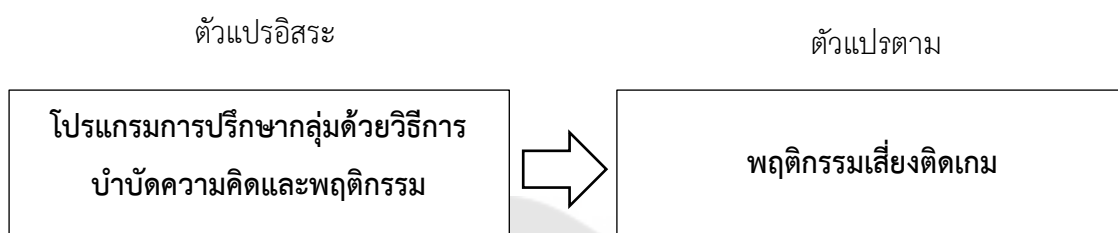
พฤติกรรมเสี่ยงติดเกมสูงกว่านักเรียนประเมิน ตนเองและครูประเมินนักเรียน (15.3 %, 12.9%, 11.2%) โดยผู้ปกครองและครูประเมินตรงกันว่านักเรียนมี ปัญหาด้านอารมณ์มากที่สุด (15.4%, 11.5%) ขณะที่นักเรียนประเมินตนเองว่าเสี่ยงด้านความสัมพันธ์กับ เพื่อนมากถึงร้อยละ 36.8 ส่วนการประเมินการติดเกมพบว่า ผู้ปกครองประเมินว่านักเรียนน่าจะติดเกมสูงกว่า นักเรียนประเมินตนเอง(3.2%, 2.8%) โดยมองว่านักเรียนหญิงมีความเสี่ยงต่อการติดเกมมากกว่านักเรียนชาย (3.8%, 2.7%) ส่วนนักเรียนประเมินว่าตนเองพบว่าไม่แตกต่างกันในเรื่องเพศ สำหรับระดับชั้นเรียนพบว่า ผู้ปกครองและนักเรียนประเมินตรงกันว่า ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 น่าจะมีการติดเกมมากที่สุด (4.1%, 3.5%)

การวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อการเกิดปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงและการติดเกมพบว่า นักเรียน ระดับชั้นมัธยมช่วงอายุ 13-18 เสี่ยงต่อการมีปัญหามีพฤติกรรมและติดเกม มากกว่านักเรียนระดับชั้นประถม (7-12 ปี) การมีพี่น้องเป็นปัจจัยหนึ่งต่อการเกิดปัญหาพฤติกรรม เพศเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการติดเกม โดยเพศหญิงเสี่ยงมากกว่าเพศชาย เด็กที่เคยถูกพักการเรียน เคยถูกลงโทษหรือครูเรียกพบผู้ปกครอง เคยเรียนซ้ำชั้น มีความสัมพันธ์ต่อการมีพฤติกรรมเสี่ยง (38.9 %, 36.6 % และ 32.1 %) การได้รับคำแนะนำจากโรงเรียนให้ ไปปรึกษาหน่วยบริการสาธารณสุข มีความสัมพันธ์กับการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงและการติดเกมอย่างมีนัยสำคัญที่ ระดับ 0.01 โดยมีโอกาสมีปัญหามีพฤติกรรมเสี่ยงและติดเกมร้อยละ (64%, 13%) นอกจากนี้การไม่ได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องมีความสัมพันธ์ต่อการติดเกมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยมีโอกาสติดเกมถึงร้อยละ 23.8

ภายหลังการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ทำให้เกิดการติดเกม พฤติกรรมในการเล่นเกม รวมถึงแนวทางการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อค้นหาแนวทางในการบำบัดนักเรียนที่ติดเกม ผู้วิจัยสามารถสร้างแบบจำลองโครงสร้างเพื่อแสดงถึงความสัมพันธ์ของปัจจัยต่างๆ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยการบำบัดความคิดและพฤติกรรม

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการออกแบบโปรแกรมครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของ Beck



สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานข้อ 1 กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม มีคะแนนจากแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่นลดลง

สมมติฐานข้อ 2 กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม มีคะแนนจากแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่นไม่แตกต่างกันในแต่ละช่วงเวลา

สมมติฐานข้อ 3 กลุ่มทดลองที่ได้เข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม มีคะแนนจากแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่นลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนชายล้วนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Qusi – Experimental Research) ดำเนินการทดลองตามแบบแผนการวิจัย โดยศึกษาผลพฤติกรรมการเล่นเกมของนักเรียนชั้นมัธยมต้น ภายหลังการเข้ารับโปรแกรมด้วยการวิจัยในเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ผู้วิจัยได้กำหนดระเบียบวิธีการวิจัยออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

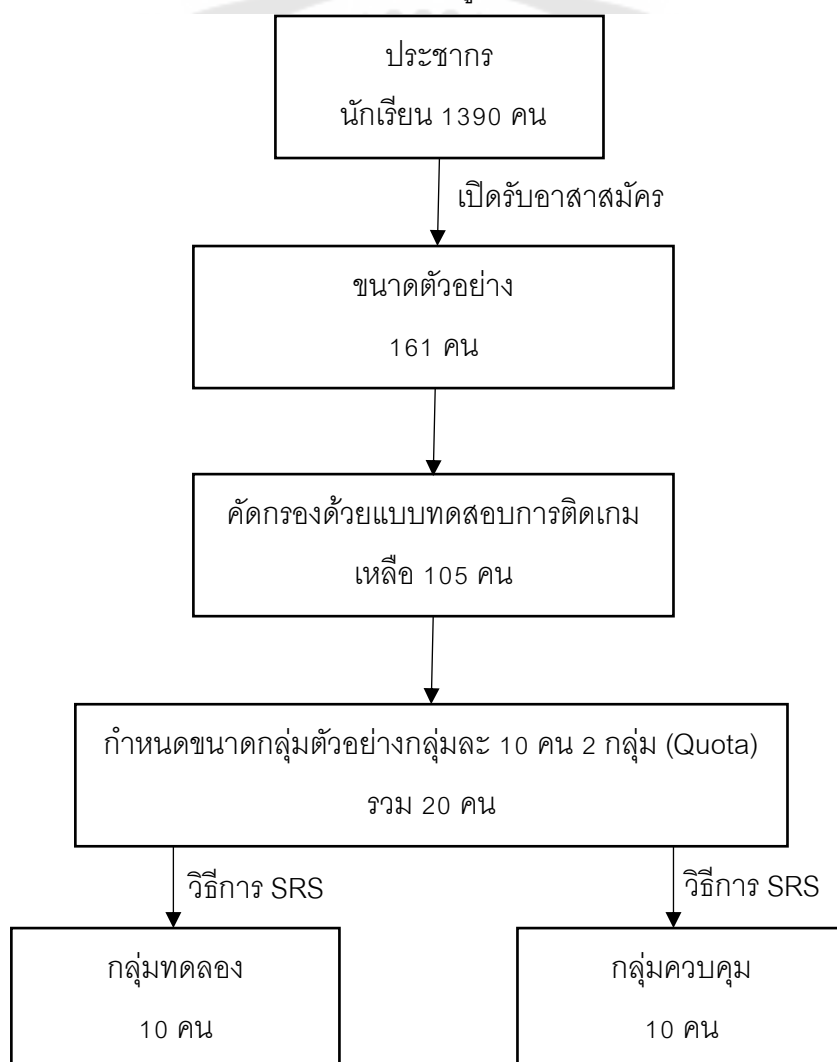
ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนตัวอย่าง ซึ่งจากข้อมูลในปีการศึกษา 2564 มีจำนวนรวมนักเรียนทั้งหมด 1,390 คน ประกอบด้วยระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 12 ห้องมีนักเรียน 490 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 12 ห้องมีนักเรียน 454 คน และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีจำนวน 10 ห้อง มีนักเรียน 446 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดเลือกใช้กลุ่มตัวอย่างเฉพาะผู้ที่มีความสนใจและเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม โดยการเปิดรับสมัครมีนักเรียนผู้ให้ความสนใจและเข้าร่วมโปรแกรมจำนวนทั้ง 161 คน ซึ่งแบ่งออกตามระดับชั้นการศึกษา ดังตาราง 1

จากนั้นจะทำการคัดเลือกนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนที่มีสถานะเสี่ยงติดเกม โดยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากการทำแบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test) ฉบับเด็กและวัยรุ่น (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2556) โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง เฉพาะนักเรียนที่ได้รับคะแนนการทดสอบจากแบบทดสอบการ

ติดเกม อยู่ระดับ “คลังไคล้” ตามคู่มือของแบบทดลอง โดยการมีคะแนนมากกว่า 24 คะแนนขึ้นไป สำหรับเด็กผู้ชาย สุขภาพจิต, 2556) แต่เนื่องจากข้อกำหนดของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มที่เป็นวิธีการที่ใช้ระยะเวลานานและต้องมีปฏิสัมพันธ์ต่อผู้เข้าร่วมแต่ละคนอย่างใกล้ชิด ทำให้ขนาดของกลุ่มในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งต้องมีจำนวนผู้เข้าร่วมไม่มาก จึงทำให้ผู้วิจัยกำหนดขนาดตัวอย่างในการทดลองที่เหมาะสมในการทดลองให้คำปรึกษาไว้ที่ 10 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็น 20 คน โดยทำการสุ่มตัวอย่างกับกลุ่มที่ผ่านตามเกณฑ์ข้อกำหนดโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling: SRS) ด้วยวิธีการจับฉลากตามเลขประจำตัวนักเรียน ทั้งนี้กลุ่มนักเรียนที่จะนำมาเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจะต้องได้รับความสมัครใจจากตัวนักเรียนและได้รับคำยินยอมของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกิจกรรม



ภาพประกอบ 1 แสดงวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างของโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม

ตาราง 1 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม

ระดับชั้น	ประชากร ทั้งหมด	ผู้สมัครใจ	ผู้เสี่ยง ติดเกม	กลุ่ม ทดลอง	กลุ่ม ควบคุม
มัธยมศึกษาปีที่ 1	490	43	21	1	2
มัธยมศึกษาปีที่ 2	454	59	67	7	6
มัธยมศึกษาปีที่ 3	446	29	17	2	2
รวม	1390	161	105	10	10

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบทดสอบการติดเกม 2) แบบแผนกิจกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีรายละเอียดของแต่ละเครื่องมือ ดังนี้

2.1 แบบทดสอบการติดเกม (GAST) เป็นการนำแบบสอบถามจาก รศ. นพ. ชญาวิทย์ พรนภดล มาประยุกต์ใช้ในงานวิจัย เพื่อวัดระดับการติดเกมของเด็กนักเรียนและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมในการเข้าเป็นกลุ่มการทดลอง โดยเป็นแบบสอบถามปลายปิด (Closed ended) แบบประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) จำนวน 16 ข้อ โดยมีระดับการให้คะแนนดังนี้

3 หมายถึง	มีระดับพฤติกรรมในข้อดังกล่าว สูงมาก
2 หมายถึง	มีระดับพฤติกรรมในข้อดังกล่าว สูง
1 หมายถึง	มีระดับพฤติกรรมในข้อดังกล่าว ต่ำ
0 หมายถึง	มีระดับพฤติกรรมในข้อดังกล่าว ต่ำมาก

การแปลผลคะแนนรวมของแบบทดสอบการติดเกมต้องจำแนกออกเป็นเกณฑ์ตามเพศ ดังนี้ (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2556) ดังตาราง 2

ตาราง 2 การแปลผลคะแนนรวมของแบบทดสอบการติดเกมสำหรับเพศชาย

คะแนน	ความหมาย
ต่ำกว่า 24	ยังไม่มีปัญหาในการเล่นเกมน (ปกติ)
ระหว่าง 24 - 32	เริ่มมีปัญหาในการเล่นเกมน (คลั่งไคล้)
มากกว่าหรือเท่ากับ 33	น่าจะติดเกมมีปัญหาในการเล่นเกมนมาก (น่าจะติดเกม)

2.2 แบบแผนกิจกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่ม มีลำดับขั้นตอนในการพัฒนาดังนี้

1) ศึกษาจากเอกสาร ตำรา บทความ งานวิจัยและแนวคิดทฤษฎีก่อนเริ่มทำการทดลอง เพื่อศึกษาสภาพบริบทของพฤติกรรมการเล่นเกมของนักเรียน สาเหตุ และแรงจูงใจที่ทำให้เกิดพฤติกรรมติดเกม รวมถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นทั้งต่อนักเรียนเองและบุคคลรอบข้าง ตลอดจนค้นหาวิธีการหรือแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการเล่นเกมของนักเรียน โดยประยุกต์ใช้แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาบำบัด ในการให้การคำปรึกษาแบบกลุ่ม รูปแบบวิธีการกระบวนการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT)

2) สร้างและพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งสำหรับการวิจัยเรื่องโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทางการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมของนักเรียน ผู้วิจัยได้เลือกนำการกำหนดหัวข้อสำหรับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของ ฅัฒน พิชัยรัตน์เสถียร และคณะ (2556) ที่ใช้หลักการให้คำปรึกษาจากหนังสือ ภาวะซึมเศร้า: การบำบัดและการให้คำปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมของดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา (2563) ผสมผสานกับวิธีการในการให้คำปรึกษากลุ่มของพนม เกตุมาน (2550) ซึ่งนำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อใช้แก้ปัญหาด้านความซึมเศร้ามาพัฒนาและปรับปรุงให้เข้ากับองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม สำหรับใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนที่มีสถานะเสี่ยงติดเกม โดยเครื่องมือโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในงานวิจัยประกอบด้วย แผนกิจกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 6 สัปดาห์ตามหลักการ CBT โดย แบ่งหัวข้อตามแต่ละสัปดาห์ คือ 1) สร้างสัมพันธภาพซึ่งเจงวตฤประสงคค์ของกิจกรรม กำหนดการณ์ และนัดหมาย 2) กิจกรรมเรียนรู้และเข้าใจความสัมพันธ์ของความคิด พฤติกรรม อารมณ์และสรีระ 3) กิจกรรมเปรียบเทียบการเล่นเกมและการใช้ชีวิต 4) กิจกรรมกราฟชีวิต 5) กิจกรรมเพื่อนให้คำปรึกษาเพื่อน 6) สรุปผลโปรแกรม ซึ่งจะใช้ในการดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 แผนกิจกรรมคือทุกวันจันทร์และวันพฤหัสบดี โดยใช้เวลาประมาณกิจกรรมละ 90 นาที มีรายละเอียดดังตาราง 3

ตาราง 3 แนวคิดและเทคนิคที่ใช้ในกิจกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
การเล่นเกมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ครั้งที่	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิค	วัตถุประสงค์
1	สร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์ ของกิจกรรม กำหนดการณ์และ นัดหมาย	- การสร้างสัมพันธภาพและตกลง บริการเป็นขั้นตอนแรกของ กระบวนการให้การปรึกษาเพื่อความ ไว้วางใจระหว่างผู้รับการปรึกษากับ ผู้ให้การปรึกษา(จิน แบรี่, 2549) - ชี้แจงบทบาทของผู้ให้และผู้รับการ ปรึกษา การรักษาความลับ ระยะเวลา ที่ใช้ในการให้การปรึกษา	- สร้างสัมพันธภาพ และตกลงของ กระบวนการให้การ ปรึกษา
2	เรียนรู้และเข้าใจ ความสัมพันธ์ของ ความคิด พฤติกรรม อารมณ์และสรีระ	- ค้นหาสภาพปัญหาพฤติกรรมเสี่ยง ติดเกมที่เกิดขึ้น - เพื่อทำความเข้าใจความหมายและ ความสัมพันธ์ของความคิด พฤติกรรม อารมณ์และสรีระ ตามโมเดลของ Aaron T. Beck (1979) - ทำให้สามารถเข้าใจเกี่ยวกับความคิด อัตโนมัติ และความคิดที่บิดเบือนจาก ความเป็นจริง ที่เกิดขึ้นตามแนวทาง ของ CBT 4W ของ What - ทำให้สามารถค้นหาสาเหตุและ ปัญหาของตนเองได้ ผ่านการวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ของพฤติกรรม อารมณ์ และสรีระ เพื่อทำให้เกิดการค้นพบ ปัญหา	- เข้าใจสภาพปัญหา พฤติกรรมเสี่ยงติดเก มท - เรียนรู้ความหมาย และความสัมพันธ์ ของความคิด พฤติกรรม อารมณ์ และสรีระ

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิค	วัตถุประสงค์
3	เปรียบเทียบการ เล่นเกมและการ ใช้ชีวิต	- ทำความเข้าใจสภาพปัญหา พฤติกรรมเสี่ยงติดเกมเกิดขึ้น ผ่านการสะท้อนตัวตน และชั่งน้ำหนัก (รัตติกโร เหมือนนาดอนและคณะ, 2562) - ทำให้สามารถเข้าใจเกี่ยวกับสภาพ ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมของ ตนเองที่เกิดขึ้นตามแนวทางของ CBT 4W ของ Who - สามารถประเมินตนเองในแต่ละด้าน ผ่านการสะท้อนตัวตน	- เพื่อให้นักเรียน สามารถสะท้อน ปัญหาพฤติกรรม เสี่ยงติดเกมของ ตนเองได้ - มองเห็นถึงข้อดี ของตนเอง
4	กราฟชีวิตและการ เล่นเกม	- ทำความเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้เกิด พฤติกรรมเสี่ยงติดเกมและภาวะใน ปัจจุบันของพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม ที่เกิดขึ้นตามหลักของ CBT 4W ของ When - เข้าใจถึงสาเหตุของพฤติกรรม การเล่นเกมว่าเริ่มต้นอย่างไร - สามารถเปรียบเทียบความรู้สึก ระหว่างตอนที่เริ่มเล่นเกมและรู้สึก ว่า ตนเองเริ่มที่จะติดเกม โดยหลักการ ของการค้นหาข้อเท็จจริง	- นักเรียนสามารถ เข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้ เกิดการพฤติกรรม เสี่ยงติดเกม - สามารถเข้าใจถึง จุดเริ่มต้นที่ทำให้เริ่ม ติดเกมได้

ตาราง 3 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิค	วัตถุประสงค์
5	เพื่อนให้คำปรึกษา เพื่อน	- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่สามารถแก้ไขปัญหากลุ่มเกมได้ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำผู้ที่ยังมีปัญหากลุ่มเกม (ศิริวรรณ อุดสาพรหม, 2561) - ผู้ให้คำปรึกษาตั้งคำถามในแนวทางของ CBT 4W ของ Where คือ ใช้ การ ส ม มู ติ สถานการณ์ จากปัญหาของผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนหนึ่งที่เป็นปัญหา แล้วอีกคนหนึ่งจะแก้ปัญหายังไง - การค้นพบแนวคิดผ่าน สำนวน และสร้างปรับปรุงจากวิธีการของเพื่อนในกลุ่ม เพื่อให้กลายเป็นวิธีการแก้ปัญหของตนเอง	- ให้นักเรียน พุดคุยถึงปัญหากลุ่มเกมที่เกิดขึ้นและร่วมกันหาทางแก้ไข - เพื่อให้คนที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหากลุ่มพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมได้รับคำแนะนำจากคนที่สามารถแก้ไขปัญหากลุ่มเกมได้
6	สรุปผลโปรแกรม	- ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้สรุปในสิ่งต่างๆ ที่ได้โปรแกรมการให้คำปรึกษา - สรุปข้อมูลย้อนกลับจากการทำกิจกรรมทั้งหมด	- สรุปผล - เพิ่มเติมในประเด็นที่ขาดหายไป - เป็นการยุติการให้คำปรึกษา

ตาราง 4 วิธีการดำเนินกิจกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกม
ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

กิจกรรม	เวลา
(ครั้งที่ 1) Section ที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม กำหนดการณ และนัดหมาย	
1) สร้างสัมพันธภาพ	(90 นาที)
2) ชี้แจงกำหนดการณ และนัดหมาย	
3) ทบทวนข้อมูลการเล่นเกมที่เป็นอยู่ และร่วมแชร์ปัญหาร่วมกันและหาความรู้เกี่ยวกับปัญหาการพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม	
4) แนะนำเรื่องของการให้คำปรึกษากลุ่มและการบำบัดเชิงปรับความคิดและพฤติกรรม	
5) สำรวจและระบุถึงปัญหาเบื้องต้น เพื่อที่จะตั้งเป้าหมายการแก้ไขปัญหาร่วมกัน	
6) มอบการบ้าน ให้ผู้รับคำปรึกษาสังเกตความเชื่อมโยง ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง	
7) สรุปผลการสนทนาและให้ข้อมูลย้อนกลับ	
(ครั้งที่ 2) Section ที่ 2 กิจกรรมเรียนรู้และเข้าใจความสัมพันธ์ของความคิด พฤติกรรม อารมณ์และสรีระ	
1) สรุปย่อถึง Section ที่ 1 และทบทวนการบ้านและสิ่งที่ได้เรียนรู้	(90 นาที)
2) ร่วมกันแชร์ถึงสถานะปัจจุบันพร้อมทั้งให้คะแนน	
3) ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงความสัมพันธ์ของความคิด พฤติกรรม อารมณ์และสรีระ รวมถึงวิธีการค้นหาความคิดอัตโนมัติของตนเอง ซึ่งเป็นสาเหตุของอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม 4) ร่วมแชร์ประสบการณ์และค้นหาความคิดอัตโนมัติของพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม	
4) ร่วมแชร์ประสบการณ์และค้นหาความคิดอัตโนมัติของพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม	
5) มอบหมายการบ้าน ค้นหาความคิดอัตโนมัติของตนเองอย่างน้อย 1 เรื่อง โดยให้ผู้รับคำปรึกษาทำการบันทึกรายละเอียดที่เกิดขึ้น ไว้ในแบบบันทึกกิจกรรม	
6) สรุปผลการสนทนาและให้ข้อมูลย้อนกลับ	

ตาราง 4 (ต่อ)

กิจกรรม	เวลา
(ครั้งที่ 3) Section ที่ 3 กิจกรรมเปรียบเทียบการเล่นเกมและการใช้ชีวิต	
1) สรุปย่อถึง Section ที่ 2 และทบทวนการบ้านและสิ่งที่ได้เรียนรู้	
2) ร่วมกันแชร์ถึงสถานะปัจจุบันพร้อมทั้งให้คะแนน	
3) กิจกรรมเปรียบเทียบการเล่นเกมและการใช้ชีวิต	
4) ร่วมแชร์ตัวที่เล่นเกมกับตัวตนในชีวิตประจำวันสรุปประมุขมาเหตุที่ชอบตัวขณะเล่นเกมหรือตัวตนในชีวิตจริงว่าเพราะเหตุใดจึงให้คะแนนมากกว่าและน้อยกว่า	(90 นาที)
5) มอบหมายการบ้าน ให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำความสามารถที่ได้มาจากการเล่นเกมมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง โดยให้ผู้รับคำปรึกษาทำการบันทึกรายละเอียดที่เกิดขึ้น ไว้ในแบบบันทึกกิจกรรม	
6) สรุปผลการสนทนาและให้ข้อมูลย้อนกลับ	
(ครั้งที่ 4) Section ที่ 4 กิจกรรมกราฟชีวิตและการเล่นเกม	
1) สรุปย่อถึง Section ที่ 3 และทบทวนการบ้านและสิ่งที่ได้เรียนรู้	
2) ร่วมกันแชร์ถึงสถานะปัจจุบันพร้อมทั้งให้คะแนน	
3) ทำกิจกรรมกราฟชีวิต	
4) ร่วมแชร์ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม	(90 นาที)
5) มอบหมายการบ้าน ในการวาดกราฟชีวิตใหม่อีกครั้งโดยวาดให้ผู้รับคำปรึกษา วางแผนว่าในวันข้างหน้าแต่ละช่วงอายุจะมีความสำเร็จอะไรเกิดขึ้นบ้าง และต้องการให้กราฟชีวิตเป็นในลักษณะใด	
6) สรุปผลการสนทนาและให้ข้อมูลย้อนกลับ	

ตาราง 4 (ต่อ)

กิจกรรม	เวลา
(ครั้งที่ 5) Section ที่ 5 กิจกรรมเพื่อนให้คำปรึกษาเพื่อน	
1) สรุปย่อถึง Section ที่ 4 และทบทวนการบ้านและสิ่งที่ได้เรียนรู้	
2) ร่วมกันแชร์ถึงสถานะปัจจุบันพร้อมทั้งให้คะแนน	
3) กำหนดหัวข้อจากปัญหาที่เกิดขึ้นของผู้รับคำปรึกษา โดยใช้หัวข้อที่กำหนดในการร่วมแชร์โดยให้ผู้รับคำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางในการพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นประสบการณ์ และวิธีแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม	(90 นาที)
4) ร่วมแชร์ประสบการณ์และสรุปพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม	
5) มอบหมายการบ้าน ค้นหาความคิดอัตโนมัติของตนเองอย่างน้อย 1 เรื่อง โดยให้ผู้รับคำปรึกษาทำการบันทึกรายละเอียดที่เกิดขึ้น ไว้ในแบบบันทึกกิจกรรม	
6) สรุปผลการสนทนาและให้ข้อมูลย้อนกลับ	
(ครั้งที่ 6) Section ที่ 6 กิจกรรมสรุปผลโปรแกรม	
1) สรุปย่อถึง Section ที่ 5 และทบทวนการบ้านและสิ่งที่ได้เรียนรู้	
2) ร่วมกันแชร์ถึงสถานะปัจจุบันพร้อมทั้งให้คะแนน	(90 นาที)
3) ให้ทุกคนนำเสนอการบ้านทั้งหมด และร่วมกันแชร์ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งหมดระหว่างที่ร่วมโปรแกรม	
4) สรุปผลการสนทนาและให้ข้อมูลย้อนกลับ	
5) สรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มปรับแนวคิดและพฤติกรรม	

3) นำเครื่องมือแบบแผนกิจกรรมที่สร้างขึ้นส่งให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม เป็นผู้ตรวจสอบความครอบคลุมตามเนื้อหาสาระ ความถูกต้องเหมาะสม และความชัดเจนของภาษา หลังจากนั้นจึงทำการปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

4) หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยนำเครื่องมือที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พร้อมกับรายละเอียดเกี่ยวกับหัวข้อวิจัย วัตถุประสงค์ การวิจัย กรอบแนวคิดการวิจัย และนิยามเชิงปฏิบัติการ นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยมีเกณฑ์ประเมินจากข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.51-1.00 มีค่าความเที่ยงตรงใช้ได้และข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 ต้องปรับปรุง โดยเครื่องมือแบบแผนกิจกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฉบับนี้ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) เฉลี่ยเท่ากับ 0.86 โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องรายการกิจกรรมอยู่ระหว่าง 0.33 ถึง 1 โดยข้อที่ได้คะแนนต่ำกว่า 0.50 ได้แก้ไขตามที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำแล้ว

5) นำเครื่องมือที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงมาพัฒนาให้อยู่ในรูปแบบสื่อการเรียนการสอนสำหรับการเรียนผ่านช่องทางออนไลน์ โดยประยุกต์ใช้โปรแกรม Google Sheet ในการสร้างแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลคำตอบจากเด็กนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 การทำหนังสือขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัย

1) ผู้วิจัยประสานงานกับทางภาควิชาภายในมหาวิทยาลัย เพื่อจัดทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการทดลองใช้แบบแผนกิจกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2) นำหนังสือขอความอนุเคราะห์มาเรียนส่งผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย พร้อมทั้งแจ้งกำหนดการ วัน เวลา สำหรับดำเนินการทดลองใช้แบบแผนกิจกรรมให้ทราบ

3.2 การทำหนังสือขออนุญาตผู้ปกครองและหนังสือแสดงความสมัครใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

1) ผู้วิจัยประสานงานกับทางภาควิชาภายในมหาวิทยาลัย เพื่อจัดทำหนังสือขออนุญาตผู้ปกครองและหนังสือแสดงความสมัครใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียนในการทดลองใช้แบบแผนกิจกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2) นำหนังสือขออนุญาตผู้ปกครองและหนังสือแสดงความสมัครใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียนมามอบให้กลุ่มนักเรียนตัวอย่างและผู้ปกครองของนักเรียน

3.3 การดำเนินการทดลอง

1) ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเฉพาะผู้ที่มีสภาวะเสี่ยงติดเกม โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง เฉพาะนักเรียนที่ได้รับคะแนนการทดสอบจากแบบทดสอบการติดเกม อยู่ระดับ”คลังโคล้”ตามคู่มือของแบบทดลอง โดยการมีคะแนนมากกว่า 24 คะแนนขึ้นไป (กรมสุขภาพจิต, 2556) จำนวนทั้งสิ้น 20 คน เป็นกลุ่มทดลองตามที่ผู้วิจัยกำหนดแนวทางการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน ซึ่งกลุ่มนักเรียนที่จะนำมาเป็นกลุ่มตัวอย่างจะต้องได้รับความสมัครใจจากตัวนักเรียนและได้รับคำยินยอมของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกิจกรรม

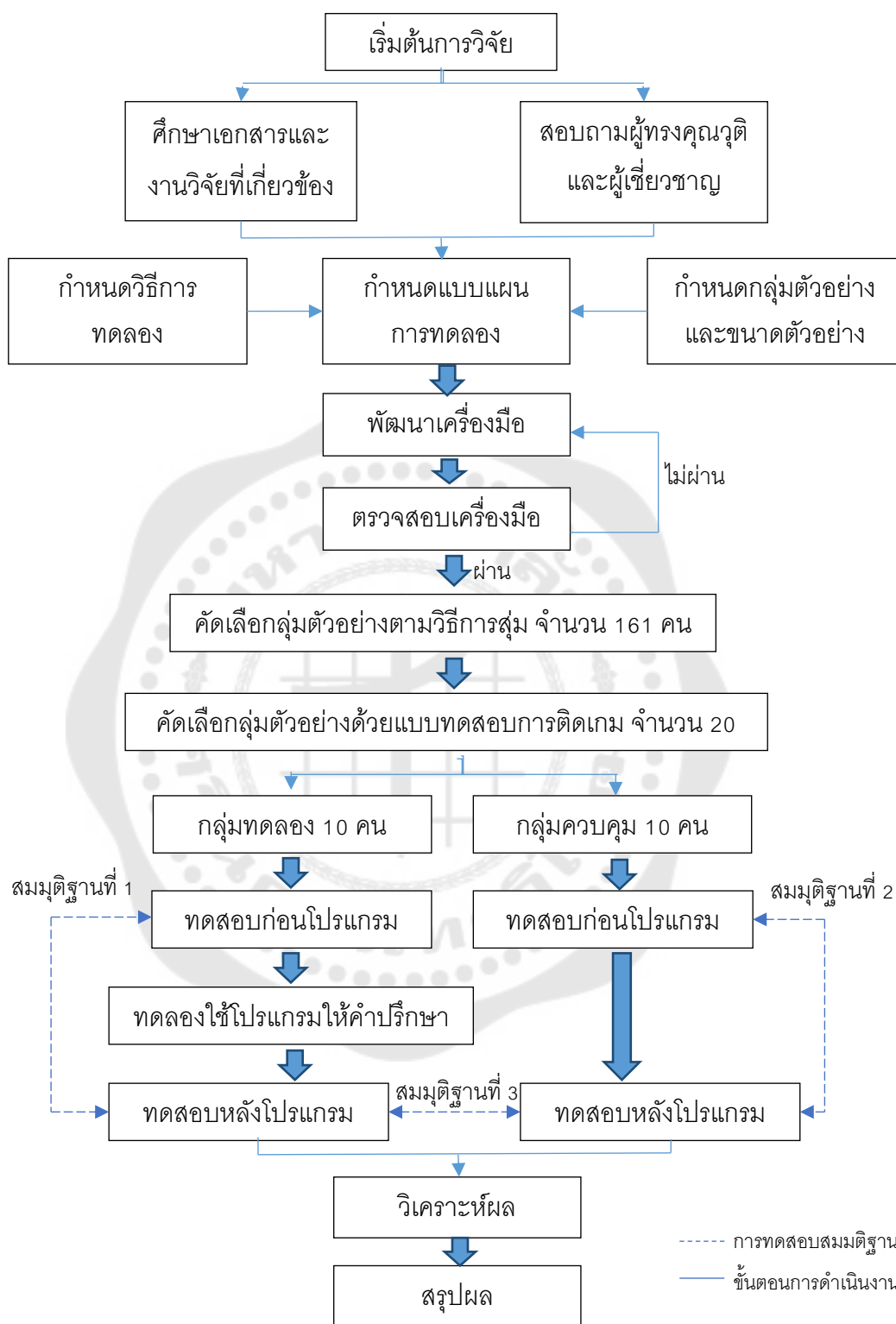
2) ระยะการทดลอง

ผู้วิจัยกำหนดช่วงเวลาที่ใช้ในการทดลองแบบแผนกิจกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างเดือน ตุลาคม - พฤศจิกายน พ.ศ. 2564 โดยเลือกใช้การให้คำปรึกษาแบบออนไลน์ ซึ่งสามารถรองรับผู้เข้าร่วมประชุมได้สูงสุด 50 คน และเป็นโปรแกรมที่นักเรียนทุกคนรู้จักเนื่องจากใช้ในการเรียนการสอนแบบออนไลน์อยู่แล้ว

3) ระยะหลังการทดลอง

ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจากนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 20 คน ภายหลังการทดลองเสร็จสิ้นโดยใช้แบบทดสอบการติดเกมฉบับเดียวกันกับก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อใช้ค้นหาระดับการติดเกมภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของทั้งกลุ่มที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและกลุ่มควบคุม เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ผล

ในการดำเนินการทดลองผู้วิจัยได้สรุปแบบแผนการทดลองเชิงปฏิบัติการเพื่อให้สามารถดำเนินการวิจัยได้อย่างเป็นขั้นตอน ดังภาพประกอบ



ภาพประกอบ 2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยการวิจัยกึ่งทดลอง (Qusi – Experimental Research)

4. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ภายหลังการได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยว่า การวิจัยนี้ไม่เป็นการละเมิดสิทธิของผู้ปกครองและเด็กนักเรียนที่เป็นกลุ่มเสี่ยงติดเกม ผู้วิจัยจะทำการเข้าพบกลุ่มตัวอย่างและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทดลอง ระยะเวลาที่ใช้ วิธีการทดลอง และผลประโยชน์ที่ได้รับ พร้อมทั้งชี้แจงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการยินยอมให้ข้อมูล ซึ่งไม่มีข้อบังคับ หรือข้อผูกมัดใด ๆ รวมถึงข้อมูลที่ได้จากการทดลองจะถูกเก็บเป็นความลับซึ่งผลการวิจัยจะนำเสนอเพียงภาพรวมเท่านั้น ทั้งนี้ผู้วิจัยจะขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างในการบันทึกข้อมูลระหว่างดำเนินกิจกรรม หากกลุ่มตัวอย่างไม่ยินยอมจะยุติการบันทึกข้อมูลทันที โดยเมื่ออธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับฟังและเข้าใจแล้ว จะสอบถามถึงความสมัครใจ หากกลุ่มตัวอย่างตอบรับการเข้าร่วมการวิจัยจึงจะทำการลงชื่อไว้ในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการทดลอง โดยเลขรหัสพิทักษ์สิทธิการวิจัยคือ SWUEC-G-156/2564E

5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

5.1 ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.2 สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ คือ การวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบแผนกิจกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่ม และแบบสัมภาษณ์ โดยการหาดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-Objective Congruence: IOC) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ปฏิบัติการ

5.3 สถิติทดสอบ

ผู้วิจัยเลือกใช้ Wilcoxon Sign rank test เป็นสถิติแบบ Non parametric หรือสถิติที่ไม่ใช้พารามิเตอร์เมื่อมีกลุ่มตัวอย่างจำนวนน้อย ($n < 20$) ใช้เพื่อทดสอบค่าความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังทดสอบของกลุ่มตัวอย่างเดียว (One Sample) หรือตัวแปรที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน โดยการนับเครื่องหมาย (+) หรือ (-) และจะทำให้ได้ค่าความน่าจะเป็นตามทฤษฎีบททวินาม (Binomial Theorem) ซึ่งเหมาะแก่การใช้ศึกษาทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ ทั้งนี้เพราะว่าการวิจัยทางด้านพฤติกรรมศาสตร์บางครั้งข้อมูลอาจไม่เป็นช่วงคะแนน แต่เป็นเพียงระดับมาตรฐานอันดับ (Ordinal Scale) ซึ่งนักวิจัยก็ยังสามารถกำหนดทิศทางความแตกต่างของแต่ละพฤติกรรมว่าเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เป็นบวกหรือลบ ซึ่งใน Wilcoxon Sign rank test จะมีความแม่นยำสูงหากข้อมูลอยู่ในระดับอันตรภาคชั้น (Interval Scale) (Conover, 1999)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยแนวทางการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อทดสอบประสิทธิผลโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มด้วยวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนชาวล้วน ซึ่งจากข้อมูลในปีการศึกษา พ.ศ. 2564 มีจำนวนนักเรียนรวมทั้งหมด 1,390 คน ประกอบด้วย ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 490 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 454 คน และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 446 คน ผู้วิจัยกำหนดเลือกใช้กลุ่มตัวอย่างเฉพาะผู้ที่มีความสนใจที่จะเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม โดยการเปิดรับสมัครมีนักเรียนผู้ให้ความสนใจที่จะเข้าร่วมโปรแกรมจำนวนทั้งหมด 161 คน จากนั้นทำการคัดเลือกนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนที่มีสถานะเสี่ยงติดเกม การทำแบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test) ฉบับเด็กและวัยรุ่น โดยมีจำนวนนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบสอบถาม อยู่ในเกณฑ์ คลั่งไคล้เกมและน่าจะติดเกมจำนวน 105 คน โดยผู้วิจัยกำหนดขนาดตัวอย่างในการทดลองที่เหมาะสมในการทดลองให้คำปรึกษาด้วยวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมไว้ที่ 10 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็น 20 คน โดยทำการสุ่มตัวอย่างกับกลุ่มที่ผ่านตามเกณฑ์ข้อกำหนดโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย ในการเสนอผลการศึกษาวเคราะห์ข้อมูลของผู้วิจัยเสนอตามลำดับ ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อปรับพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

2.1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชายล้วน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อายุ 13 – 15 ปี และมีคะแนนในแบบวัดการติดยึดกับเด็กและวัยรุ่นมากกว่า 24 คะแนนขึ้นไป โดยในการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยเลือกใช้สถิติพรรณนา ประกอบด้วย ความถี่ และ ร้อยละ โดยได้ผลการศึกษาดังนี้

ตาราง 5 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นักเรียนชายล้วนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

สถานะ	จำนวน		ร้อยละ	
	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
อายุ				
13 ปี	2	2	20	20
14 ปี	7	6	70	60
15 ปี	1	2	10	20
ระดับชั้น				
มัธยมศึกษา 1	2	2	20	20
มัธยมศึกษา 2	7	6	70	60
มัธยมศึกษา 3	1	2	10	20

จากตารางแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองโปรแกรมให้คำปรึกษาด้วยวิธีการบำบัดพฤติกรรมและความคิดเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดยึด มีจำนวนทั้งหมด 10 คน ซึ่งเป็นผู้ผ่านการคัดกรองระดับความเสี่ยงติดยึดด้วยแบบสอบถามคัดกรอง โดยส่วนใหญ่มีอายุ 14 ปี คิดเป็นร้อยละ 70.00 รองลงมาอายุ 13 ปี คิดเป็นร้อยละ 20.00 และอายุ 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 10.00 ซึ่งส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 70.00 รองลงมาศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 20.00 และศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 10.00 และกลุ่มควบคุม มีจำนวนทั้งหมด 10 คน ซึ่งเป็นผู้ผ่านการคัดกรองระดับความเสี่ยงติดยึดด้วยแบบสอบถามคัดกรอง โดยส่วนใหญ่มีอายุ 14 ปี คิดเป็นร้อยละ 60.00

รองลงมาอายุ 13 ปี และ 15 ปี เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 20.00 ซึ่งส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมาศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และปีที่ 3 เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 20.00

2.1.2 ผลการทดสอบสมมติฐานข้อ 1 กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม มีคะแนนจากแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่นลดลง

กลุ่มทดลองที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อายุ 13 – 15 ปี และมีคะแนนในแบบวัดการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่นมากกว่า 24 คะแนนขึ้นไป จำนวน 10 คน โดยในการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยเลือกใช้สถิติพรรณนา ประกอบด้วย ความถี่ และร้อยละ และในการทดสอบสมมติฐานของกลุ่มทดลอง (ก่อนและหลังการทดลอง) เนื่องจากกลุ่มทดลองมีจำนวน 10 คน ซึ่งน้อยกว่า 30 คน ผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติทดสอบแบบไม่พาราเมตริก (Non parametric Statistic) ของ Wilcoxon's โดยได้ผลการทดสอบ ดังนี้

ตาราง 6 ผลการทดสอบสมมติฐานของกลุ่มทดลอง จำแนกตามโดยรวม (ก่อน-หลัง)

ข้อ	คำถาม	ก่อน		หลัง		Wilcoxon	Sig
		$\bar{x}$	SD.	$\bar{x}$	SD.		
1	ฉันสนใจหรือทำกิจกรรมอย่างอื่นน้อยลงมาก	2.50	.527	2.00	.816	-1.406	.160
2	ฉันมักเล่นเกมจนลืมเวลา	2.70	.483	1.80	.632	-2.460	.014*
3	ความสัมพันธ์ระหว่างฉันกับคนในครอบครัวแย่ลง	1.40	.966	1.40	.699	.000	1.000
4	ฉันเคยเล่นเกมตึกมาก จนทำให้ตื่นไปเรียนไม่ไหว	1.40	1.075	1.60	.843	-1.414	.157
5	ฉันมักเล่นเกมเกินเวลาที่ฉันได้รับอนุญาตให้เล่น	1.60	1.075	1.80	1.033	-.447	.655
6	ฉันมักอารมณ์เสียเวลาไม่มีใครมาบอกให้เลิกเล่นเกม	2.70	.483	2.10	.568	-2.449	.014*
7	ฉันเคยโดดเรียนเพื่อไปเล่นเกม	.50	.850	.60	.516	-.447	.655
8	เรื่องที่ฉันคุยกับเพื่อนๆ มักเป็นเรื่องเกี่ยวกับเกม	1.70	.949	1.30	.949	-1.633	.102
9	ฉันใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกม	2.60	.516	2.20	.789	-2.000	.046*
10	การเรียนของฉันแย่ลงกว่าเดิมมาก	1.30	.823	1.30	.675	.000	1.000
11	กลุ่มเพื่อนที่ฉันคบด้วย ชอบเล่นเกมเหมือนกันฉัน	2.50	.707	1.80	.789	-2.333	.020*
12	เวลาที่ฉันพยายามหักห้ามใจตัวเองไม่ให้เล่นเกมมาก ฉันมักทำไม่สำเร็จ	2.10	.994	1.50	1.080	-2.121	.034*
13	เงินของฉันส่วนใหญ่หมดไปกับเกม	2.20	.422	1.50	.707	-2.333	.020*
14	หลายคนบอกว่า อารมณ์ของฉันเปลี่ยนไป (เบื่อง่าย, หงุดหงิดง่าย, ขี้รำคาญ ฯลฯ)	1.40	1.265	1.30	.823	-.302	.763
15	หลายคนบอกว่า พฤติกรรมของฉันเปลี่ยนไป (เถียงเก่ง, ไม่เชื่อฟัง, ไม่รับผิดชอบ ฯลฯ)	1.80	1.135	2.20	.422	-.962	.336
16	หลายคนบอกว่าฉันติดเกม	2.60	.516	2.10	.738	-1.406	.160
รวม		31.00	4.522	26.50	1.434	-2.247	.025*

*นัยสำคัญ 0.05

จากตารางพบว่ากลุ่มนักเรียนที่เข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมในภาพรวมมีระดับการติดเกมน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีค่า sig เท่ากับ 0.025 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักเรียนมีระดับการติดเกมน้อยลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จำนวน 6 ข้อ ประกอบด้วย

- ข้อ 2 ฉันมักเล่นเกมจนลืมเวลา มีค่า sig เท่ากับ .014
- ข้อ 6 ฉันมักอารมณ์เสียเวลาไม่มีใครมาบอกให้เลิกเล่นเกม มีค่า sig เท่ากับ .014
- ข้อ 9 ฉันใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกม มีค่า sig เท่ากับ .046
- ข้อ 11 กลุ่มเพื่อนที่ฉันคบด้วย ชอบเล่นเกมเหมือนกับฉัน มีค่า sig เท่ากับ .020
- ข้อ 12 เวลาที่ฉันพยายามหักห้ามใจตัวเองไม่ให้เล่นเกมมาก ฉันมักทำไม่สำเร็จ มีค่า sig เท่ากับ .020
- ข้อ 13. เงินของฉันส่วนใหญ่หมดไปกับเกม (เช่น ซื้อบัตรของขวัญ, ซื้อหนังสือเกม, ซื้อไอเท็มในเกม ฯลฯ) มีค่า sig เท่ากับ .034 เมื่อนำข้อที่มี ค่า sig น้อยกว่า 0.05

2.1.3 ผลการทดสอบสมมติฐานข้อ 2 กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม มีคะแนนจากแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่นไม่แตกต่างกันในแต่ละช่วงเวลา

กลุ่มควบคุมที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อายุ 13 – 15 ปี และมีคะแนนในแบบวัดการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่นมากกว่า 24 คะแนนขึ้นไป จำนวน 10 คน ซึ่งจะเป็นกลุ่มเสี่ยงติดเกมที่ไม่ได้เข้าทดลองโปรแกรมให้คำปรึกษา โดยในการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยเลือกใช้สถิติพรรณนา ประกอบด้วย ความถี่ และร้อยละ และในการทดสอบสมมติฐานของกลุ่มควบคุม เนื่องจากกลุ่มควบคุมมีจำนวน 10 คน ซึ่งน้อยกว่า 30 คน ผู้วิจัยจึงเลือกใช้สถิติทดสอบแบบไม่พารามิเตอร์ (Non parametric Statistic) ของ Wilcoxon's โดยได้ผลการทดสอบ ดังนี้

ตาราง 7 ผลการทดสอบสมมติฐานของกลุ่มควบคุม จำแนกตามโดยรวม (ก่อน - หลัง)

ข้อ	คำถาม	ก่อน		หลัง		Wilcoxon	Sig
		$\bar{x}$	SD.	$\bar{x}$	SD.		
1	ฉันสนใจหรือทำกิจกรรมอย่างอื่นน้อยลงมาก	1.90	0.994	1.90	0.994	0	1
2	ฉันมักเล่นเกมจนลืมเวลา	2.30	0.949	2.30	0.949	0	1
3	ความสัมพันธ์ระหว่างฉันกับคนในครอบครัว แย่ง	1.00	0.816	1.00	0.816	0	1
4	ฉันเคยเล่นเกมดึกมาก จนทำให้ตื่นไปเรียนไม่ ไหว	1.20	1.229	1.10	1.101	-1	0.317
5	ฉันมักเล่นเกมเกินเวลาที่ฉันได้รับอนุญาตให้ เล่น	2.20	1.033	2.10	0.994	-1	0.317
6	ฉันมักอารมณ์เสียเวลาที่มีใครมาบอกให้เลิกเล่น เกม	2.20	1.229	2.20	1.229	0	1
7	ฉันเคยโดดเรียนเพื่อไปเล่นเกม	0.40	0.966	0.40	0.966	0	1
8	เรื่องที่ฉันคุยกับเพื่อนๆ มักเป็นเรื่องเกี่ยวกับ เกม	2.10	0.876	2.10	0.876	0	1
9	ฉันใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกม	2.60	0.699	2.60	0.699	0	1
10	การเรียนของฉันแย่งกว่าเดิมมาก	1.50	1.269	1.50	1.269	0	1
11	กลุ่มเพื่อนที่ฉันคบด้วย ชอบเล่นเกม เหมือนกับฉัน	1.80	1.033	1.70	0.949	-1	0.317
12	เวลาที่ฉันพยายามหักห้ามใจตัวเองไม่ให้เล่น เกมมาก ฉันมักทำไม่สำเร็จ	1.80	0.789	1.80	0.789	0	1
13	เงินของฉันส่วนใหญ่หมดไปกับเกม (เช่น ซื้อบัตรของขวัญ, ซื้อหนังสือเกม, ซื้อไอ เท็มในเกม ฯลฯ)	1.20	1.033	1.20	1.033	0	1
14	หลายคนบอกว่า อารมณ์ของฉันเปลี่ยนไป (เบื่อง่าย, หงุดหงิดง่าย, ขี้รำคาญ ฯลฯ)	2.10	0.994	2.10	0.994	0	1
15	หลายคนบอกว่า พฤติกรรมของฉันเปลี่ยนไป (เถียงเก่ง, ไม่เชื่อฟัง, ไม่รับผิดชอบ ฯลฯ)	1.50	0.972	1.50	0.972	0	1
16	หลายคนบอกว่าฉันติดเกม	2.30	0.675	2.30	0.675	0	1
รวม		28.1	1.097	27.8	1.084	-1.732	0.083

จากตารางพบว่ากลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้เข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมหรือกลุ่มควบคุม ในภาพรวมมีระดับการติดเกมไม่แตกต่างกัน ระหว่างแบบสอบถามก่อนและภายหลังทั้งช่วงเวลาตามที่กำหนด และเมื่อพิจารณารายข้อก็พบว่าไม่มีข้อใดที่มีผลรวมแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.1.4 ผลการทดสอบสมมติฐานข้อ 3 กลุ่มทดลองที่ได้เข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม มีคะแนนจากแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่นลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

ในการทดสอบสมมติฐานเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้เข้ารับโปรแกรมการและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยเลือกที่จะนำเสนอข้อมูลความแตกต่างเพิ่มเติมด้วยการแสดงค่าแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย (D) โดยผลการวิเคราะห์มี ดังนี้

ตาราง 8 ตารางความแตกต่างด้วยการแสดงค่าแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย (D)

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อน		หลัง		ความแตกต่าง (D)
	$\bar{x}$	SD.	$\bar{x}$	SD.	
กลุ่มทดลอง	31.0	4.522	26.5	1.434	-4.5
กลุ่มควบคุม	28.1	1.097	27.8	1.084	-0.3
รวม					-4.2

จากตารางพบว่า คะแนนการติดเกมของกลุ่มทดลองในภาพรวมหลังการทดสอบ มีค่าลดลง 4.5 คะแนน และในภาพรวมของกลุ่มควบคุมหลังการทดสอบ มีค่าลดลง 0.3 คะแนน โดยคะแนนทั้งหมดของกลุ่มทดลองลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ 4.2 คะแนน

2.2 ผลวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและสรุปข้อมูล

จากโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมผู้วิจัยได้สร้างขึ้น จำนวน 6 ครั้งในการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งละ 90 นาที จำนวน 6 ครั้ง กำหนดให้วันที่เข้าร่วมโปรแกรมคือ ทุกวันจันทร์และวันพฤหัสบดีของทุกสัปดาห์เป็นเวลาทั้งสิ้น 3 สัปดาห์ ผ่านทางโปรแกรม Discord

และรูปแบบในการทำกิจกรรมออนไลน์คือทำผ่านโปรแกรม Google Sheet โดยผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ครั้งที่ 1 เป็นการปฐมนิเทศ เพื่อสร้างความคุ้นเคย ครั้งที่ 2 เป็นการเรียนรู้แนวคิดพื้นฐานของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม ครั้งที่ 3-5 เป็นกิจกรรมลดพฤติกรรมเสี่ยงการติดเกมได้ และครั้งที่ 6 เป็นการยุติการให้คำปรึกษา 2.2.1 รายละเอียดการทำกิจกรรมและผลการทดลอง

1) ครั้งที่ 1 – สร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

กำหนดการ และนัดหมาย เป็นการปฐมนิเทศ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ จุดประสงค์สำคัญคือเพื่อสร้างความคุ้นเคย ความอุ่นใจ สบายใจ และสร้างความไว้วางใจระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การศึกษา ผู้ให้การศึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับการปรึกษา เพื่อให้มีความเข้าใจที่ตรงกัน (จีน แบร์, 2549) พร้อมแจ้งถึงกำหนดหัวข้อพูดคุย, การตั้งเป้าหมายของการบำบัด, การจัดตารางกิจกรรม, การบ้าน (ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร, 2557) และเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาสามารถสอบถาม โดยในการให้คำปรึกษารอบนี้ในช่วงแรกสมาชิกในกลุ่มยังไม่มีแสดงความคิดเห็นหรือกลัวที่จะพูดคุย และบางคนไม่ค่อยแสดงความคิดเห็น ดังนั้นผู้วิจัยจึงเริ่มให้สมาชิกทุกคนเริ่มที่จะแนะนำตัวเองและสอบถามว่าตอนนี้นักเรียนส่วนใหญ่กำลังเล่นเกมอะไร เล่นผ่านอุปกรณ์อะไร ซึ่งส่วนใหญ่พบว่าเล่นเกมผ่านทางโทรศัพท์และคอมพิวเตอร์เป็นหลัก โดยเกมที่เล่นสมาชิกในกลุ่มนิยมเล่นได้แก่ RoV : Arena of Valor, Genshin Impact, PUBG: BATTLEGROUNDS, Fortnite และเกมจากระบบของร้านค้าของ Steam เป็นต้น ทำให้สมาชิกเริ่มที่จะมีกลัวที่จะพูดคุยมากขึ้น เมื่อสมาชิกในกลุ่มเริ่มรู้จักกันมากขึ้นจึงเริ่มให้ทุกคนแนะนำตัวพร้อมกับอธิบายข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยทุกคนในกลุ่มต่างเป็นคนลงความเห็นและสร้างข้อตกลงร่วมกันโดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยแนะนำดังนี้ 1) จะไม่มีคำว่า ม.1 ม.2 ม.3 ทุกคนเท่ากัน 2) เมื่อคนอื่นกำลังพูดอยู่ขอให้คนอื่นปิดไมค์ 3) ทุกอย่างที่ได้พูดในกลุ่มจะไม่เอาออกไปพูดนอกกลุ่มจากการให้คำปรึกษาทุกอย่างที่ได้พูดในกลุ่มนี้จะมีความลับ 4) ไม่แอบเล่นเกมขณะที่ยังอยู่ในกลุ่ม แล้วจึงเริ่มทำไปกิจกรรมผ่านระบบ Google Sheet โดยคำตอบจากแบบไปกิจกรรมสภาพปัญหาการติดเกมในปัจจุบันคือการแบ่งเวลา แต่มีหนึ่งคนที่เมื่อมีปัญหาทะเลาะกับครอบครัวจะไปเล่นเกม และคำแนะนำแนวทางในการแก้ปัญหาคือการติดเกม ทั้งหมดตอบว่าการแบ่งเวลาหรือหากิจกรรมอื่นทำ และการบ้านในการสำรวจในส่วนของความคิดเมื่อสามารถแก้ปัญหาคือการเล่นได้ ครั้งหนึ่งตอบว่าเบื่อหรือว่าง มีหนึ่งคนที่ไม่อยากเลิกเล่นเกมเพราะเกมกลายเป็นที่พึ่งสุดท้ายเวลาทะเลาะกับครอบครัว ด้านความรู้สึกเกือบทั้งหมดเป็นความรู้สึกด้านลบ ได้แก่ โมโห อึดอัด เหนื่อย มีเพียงสองคนที่ตอบว่าเฉยๆ และสำรวจเมื่อคำตอบจากข้อดีจากการแก้ปัญหาคือพบว่าคำตอบทั้งหมดไปในทิศทางเดียวกันคือ มีเวลาทำอย่างอื่นมากขึ้น ข้อเสียจากการ

แก้ปัญหาส่วนใหญ่คือเบื่อ แต่มีคนหนึ่งที่ตอบว่า “นอนไม่หลับถ้าไม่ได้เล่นเกม” โดยการตอบคำถามทุกข้อนั้นจะมีบางส่วนที่ตอบไม่ตรงคำถามและไม่ให้ความร่วมมือเช่นตอบว่า “ตามข้างบนหมด” สามารถสรุปได้ว่าปัญหาของนักเรียนส่วนใหญ่คือการไม่สามารถแบ่งเวลาได้และเบื่อถ้าหากไม่ได้เล่นเกม

2) ครั้งที่ 2 – กิจกรรมเรียนรู้และเข้าใจความสัมพันธ์ของความคิด

พฤติกรรม อารมณ์และสรีระ กิจกรรมเรียนรู้และเข้าใจความสัมพันธ์ของความคิด พฤติกรรม อารมณ์และสรีระเพื่อทำความเข้าใจความหมายและความสัมพันธ์ของความคิด พฤติกรรม อารมณ์และสรีระโดยใช้โมเดลของ Aaron T. Beck (1979) ทำให้สามารถเข้าใจเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติและความคิดที่บิดเบือนจากความเป็นจริง (ฉันทพร พิทยรัตน์เสถียร, 2557) แต่เนื่องด้วยผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่เป็นเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นที่อายุ 12-15 ปี จึงจำเป็นต้องสรุปข้อมูลเกี่ยวกับเพื่อให้เข้าใจได้ง่ายต่อการเข้าใจดังตาราง 4.1

ตาราง 4.5 สรุปความหมายของโมเดลของ Aaron T. Beck

	มองเห็นได้	มองไม่เห็น
รู้สึกตัว	พฤติกรรม	ความคิด
ไม่รู้สึกตัว	สรีระ	อารมณ์

*สิ่งเร้า = สิ่งที่ เห็น, รู้สึก, ได้กลิ่น, ได้ยินและสัมผัส

โดยกิจกรรมในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้ถึงความสัมพันธ์ของ สิ่งเร้าที่ส่งผลต่อความคิด และความคิดทำให้เกิดพฤติกรรมอารมณ์และสรีระ พร้อมยกตัวอย่างของ สิ่งเร้าที่เป็นสถานการณ์สมมติคือ สิ่งเร้า - ถูกแม่บอกว่าให้เลิกเล่นเกมขณะที่กำลังเล่นเกม และให้ทุกคนอธิบายถึงความคิดที่เกิดขึ้นเมื่อพบกับสิ่งเร้าดังกล่าว โดยพบความคิดส่วนใหญ่จะเป็นเชิงลบ ได้แก่ มันเลิกเล่นไม่ได้กำลังเล่นกับคนอื่นอยู่, เพิ่งมาเล่นจะอะไรหนักหนา บ่นอยู่นั่นละน่ารำคาญ เป็นต้น และอธิบายถึงการเชื่อมโยงถึงอารมณ์เมื่อความคิดเป็นเชิงลบอารมณ์ที่เกิดขึ้นจึงเป็นอารมณ์เชิงลบเช่นกันโดยสมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นได้แก่ ไม่พอใจ เสียใจ โกรธ ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายต่อถึงความสัมพันธ์ของอารมณ์และความคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรม กล่าวคือเมื่อความคิดและอารมณ์แสดงออกมาในเชิงลบ พฤติกรรมและสรีระเองก็จะแสดงออกมาในเชิงลบเช่นกันโดยให้สมาชิกทุกคนร่วมกันคิดถึงพฤติกรรมและสรีระที่แสดงออกดังนี้ ตาขวาง

ทูปโต๊ะ หายใจแรง คิ้วขมวด ตะโกน เป็นต้น แล้วจึงอธิบายถึงความสำคัญของความคิดและความคิดอัตโนมัติ พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกถามถึงข้อสงสัยต่างๆในกิจกรรม เมื่อทุกคนไม่มีข้อสงสัยจึงให้สมาชิกทุกคนทำกิจกรรมผ่าน Google Sheets และเมื่อตรวจจากแบบกิจกรรมของ Google Sheets พบว่านักเรียนทุกคนมีความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของความคิด พฤติกรรม อารมณ์และสรีระ และสามารถเชื่อมโยงถึงความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นได้

3) ครั้งที่ 3 – กิจกรรมเปรียบเทียบการเล่นเกมและการใช้ชีวิต

เปรียบเทียบการเล่นเกมและการใช้ชีวิต ทำความเข้าใจสภาพปัญหาการติดเกมที่เกิดขึ้น ผ่านการสะท้อนตัวตน การสะท้อนคิดเป็นวิธีการจัดการเรียนรู้การสะท้อนคิดทำให้ได้ทบทวนตนเองทั้งความคิด ความรู้สึก และการกระทำ รวมทั้งประเมินศักยภาพ ตนเอง ค้นหาวิธีการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น โดยผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์ (รัตติกกร เหมือนนาดอน และคณะ, 2562) แล้วเปรียบเทียบทั้งสองตัวตนคือตัวตนขณะเล่นเกมและตัวตนในชีวิตปกติ เพื่อวิเคราะห์ตนเองอย่างมีวิจารณญาณ ก่อให้เกิดความรู้ที่แตกต่างไปจากเดิม เพื่อนำไปใช้ประกอบการตัดสินใจ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการทำให้เกิดการระลึกรู้ แล้วผู้ให้คำปรึกษาใช้การคำถามของหลักการบำบัดความคิดและพฤติกรรม 4W: Who (ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร, 2557) โดยผู้วิจัยได้ให้สมาชิกในกลุ่มนึกถึงตัวตนของสมาชิกในขณะที่กำลังเล่นเกมมีลักษณะอย่างไร พบว่าสมาชิกส่วนใหญ่จะสะท้อนออกมาตัวตนออกมาในเชิงบวกได้แก่ รวดเร็ว ตลก เก่ง แล้วจึงถามถึงตัวตนปกติของสมาชิกในกลุ่มพบว่า ส่วนใหญ่ที่สะท้อนออกมา มักจะเป็นด้านลบได้แก่ ซี้เกียจ ซี้ระแวง ไม่มั่นใจ หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาตั้งคำถามต่อว่าต่างกันอย่างไร และเพราะอะไรถึงต่างกัน และคำตอบที่ได้รับคือ ตอนเล่นเกมมีความสุข ในเกมมีเพื่อนชีวิตจริงไม่มีเพื่อน เรียนไม่เก่งแต่เล่นเกมเก่ง เป็นต้น แล้วจึงตั้งคำถามต่อว่าตอนนี้ตนเองเป็นใคร ชอบและอยากเป็นตัวตนไหนมากกว่ากัน แล้วผู้ให้คำปรึกษาจึงให้สมาชิกในกลุ่มเริ่มทำกิจกรรมผ่าน Google Sheets เมื่อตรวจคำตอบพบว่า ตัวตนของตอนที่เล่นเกมจะเป็นตัวตนในด้านบวกเช่น รวดเร็ว ตลก เก่ง แต่มีหนึ่งคนที่ตอบว่า ปากเสียและโมโห ส่วนตัวตนปัจจุบันส่วนมากจะเป็นด้านลบ ได้แก่ ซี้เกียจ ซี้ระแวง ไม่มั่นใจ และมีคนหนึ่งตอบว่า พุดน้อยและไม่หยาบคาย เมื่อเปรียบเทียบทั้งสองตัวตนนั้นมีความต่างกันเกือบทุกคน เมื่อสำรวจการบ้านพบว่าทุกคนชอบตัวตนที่เล่นเกมมากกว่า โดยเมื่อสมาชิกในกลุ่มทุกคนได้สะท้อนตัวตนของทั้งสองด้านทำให้เกิดหัวข้อการพูดคุยถึงข้อดีของตนเองที่คาดไม่ถึงได้แก่ เคยคิดว่าผมเป็นคนไม่มีความรับผิดชอบแต่ก็นึกได้ว่าผมมีความรับผิดชอบมากๆเพราะว่าทำคะแนนในเกมทุกวัน, เคยมองว่าตัวเองไม่มีความสามารถอะไรเลยจนเพิ่งเข้าใจว่าเราคุยกับคนต่างชาติในเกมได้, ปกติโดนแม่ด่าตลอดว่าซี้ลึ้มแต่พอเล่นเกมแล้วกลับจำของในเกมได้ทุกชิ้น เป็นต้น

4) ครั้งที่ 4 – กิจกรรมกราฟชีวิต กิจกรรมกราฟชีวิตและการเล่นเกมเพื่อให้ ทบทวนและสำรวจชีวิตตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ผ่านมา ทำความเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดการ ติดเกมโดยระบุอายุที่เริ่มเล่นเกมและอายุที่เริ่มติดเกม พร้อมภาวะในปัจจุบันจากผลของพฤติกรรม ติดเกมที่เกิดขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้การคำถามของหลัก 4W: When (ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร, 2557) เพื่อให้เกิดการระลึกรู้ตามหลักการบำบัดความคิดและพฤติกรรมผู้ให้คำปรึกษาได้เริ่มทำ การ Live หน้าจอผ่านโปรแกรม Discord เพื่อแสดงตัวอย่างวิธีวาดกราฟชีวิต โดยให้กราฟมีทั้ง ด้านบวกและลบในช่วงอายุต่างๆพร้อมทั้งระบุถึงช่วงอายุที่เริ่มเล่นเกมช่วงอายุที่เริ่มรู้สึกตัวเอง เริ่มติดเกม เมื่ออธิบายจบแล้ว จึงให้สมาชิกในกลุ่มวาดกราฟของตนเองผ่านโปรแกรม Google Drawings ที่ได้แชร์ไว้ พร้อมกับให้ทำสัญลักษณ์ว่าเริ่มต้นเล่นเกมตอนอายุเท่าใดและเริ่มรู้สึก ว่าตนเองติดเกมตอนอายุเท่าใด โดยผลของการวาดกราฟทุกคนจะเป็นในรูปแบบ เริ่มต้นเล่นเกม ตอนอายุน้อยมีความสุข และเมื่อมีพฤติกรรมติดเกมทำให้มีความสุขน้อยลง แต่มีหนึ่งคนที่ แตกต่างจากคนอื่นคือเมื่อกราฟความสุขลดลง แล้วมีพฤติกรรมติดเกมเกิดขึ้น ทำให้มีความสุข มากขึ้น ทั้งนี้สามารถสำรวจได้เพียงแค่ห้าคน เนื่องจากการแบ่งการวาดกราฟเป็นสองกลุ่มคือ กลุ่มละห้าคน มีกลุ่มหนึ่งที่มีนักเรียนที่พยายามทำลายกราฟของคนอื่น จึงไม่สามารถนำภาพ กราฟของกลุ่มนี้มาเปิดผ่านโปรแกรม Discord ได้ และเมื่อสมาชิกทุกคนทำกิจกรรมเสร็จจึงนำ กราฟมาทำการ Live เพื่อแสดงให้เห็นรูปของกราฟที่แสดงถึงความสุขของช่วงอายุ และเวลาที่เริ่ม เล่นเกมและเริ่มที่จะติดเกม พร้อมให้เจ้าของกราฟอธิบายถึงช่วงเวลาที่เริ่มเล่นเกมและเริ่มที่จะติด เกม พร้อมอธิบายความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไรโดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอบทำการถามคำถาม ได้แก่ ตอนเริ่มเล่นเกมรู้สึกอย่างไร ปัจจุบันการเล่นเกมมีความสุขไหม เพราะอะไรถึงเล่นเกมแล้วมี ความสุขหรือไม่มีความสุข เป็นต้น เมื่อตรวจสอบการบ้านพบว่าทุกคนวาดกราฟจากปัจจุบันไป อนาคตในทางบวกทั้งหมด โดยเมื่อนับเส้นกราฟจากการบ้านทั้งหมดมีเพียงเจ็ดเส้น

5) ครั้งที่ 5 – กิจกรรมเพื่อนให้คำปรึกษาเพื่อน กิจกรรมเพื่อนให้ คำปรึกษาเพื่อน ให้ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ให้คำปรึกษาซึ่งกันและกัน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ สามารถแก้ไขปัญหาการเล่นเกมได้ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำผู้ที่ยังมีปัญหาการเล่นเกมโดยใช้ หลักการให้คำปรึกษาแบบ “เพื่อนช่วยเพื่อน” เป็นการให้ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจ และเป็น รากฐานสำคัญในการสนับสนุนผู้รับคำปรึกษาให้ดำเนินชีวิตอย่างอิสระ ความช่วยเหลือเท่าเทียม กันอย่างเพื่อน ได้มาฟังความรู้สึกและเล่าเรื่องราวของตนเอง เพื่อสนับสนุนซึ่งกันและกัน (ศิริวรรณ อุษาสพรหม, 2561) โดยให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ยังมีปัญหการเล่นเกม ตั้งคำถามตามแนวทาง ของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม 4W: Where (ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร, 2557) โดยใช้การ

สมมุติสถานการณ์ จากปัญหาของผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนหนึ่งที่เป็นปัญหา แล้วอีกคนหนึ่งจะแก้ปัญหายังไง พบว่าสภาพปัญหาการติดเกมที่เหมือนกับเพื่อนเกือบทั้งหมดตอบตรงในทิศทางเดียวกันว่า คือไม่สามารถแบ่งเวลาเล่นเกมได้ และอีกคนตอบหนึ่งคือไม่โหดเวลาเล่นไม่ชนะ และเมื่อตรวจสอบคำตอบของแนวทางในการแก้ปัญหาที่ได้พูดคุยกับเพื่อนพบว่า ทุกคนตอบในทิศทางเดียวกันคือการควบคุมตนเองเช่น “การแบ่งเวลา” “เมื่อไม่โหดจะไม่ทำลายข้าวของ” “ทำอย่างอื่น” และเมื่อตรวจสอบว่าวิธีการแก้ปัญหาของเพื่อนได้ผลหรือไม่ ทุกคนตอบว่า “ไม่ได้ผล” โดยทุกคนคุยได้มีการพูดคุยและสรุปภายในช่วงเวลาของกิจกรรมว่า ทุกคนมีวิธีการแก้ไขปัญหามาของตนเอง แต่การได้ฟังเรื่องของคนในกลุ่มทำให้เข้าใจได้ว่าทุกคนต่างเจอปัญหาที่ไม่เหมือนกันแต่คล้ายๆกัน ทำให้เกิดการให้กำลังใจขึ้นระหว่างกิจกรรม

6) ครั้งที่ 6 – สรุปผลกิจกรรมโดยผู้เข้าร่วม เป็นการสรุปกิจกรรมในภาพรวม และยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม โดย ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้สรุปในสิ่งต่างๆ ที่ได้ทำในโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม พร้อมกับถามคำถามเกี่ยวกับความคิดเห็นว่า รู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมทั้งหมด ได้รับอะไรบ้างกับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ โดยได้คำตอบดังนี้ ได้ทบทวนตัวเองอย่างที่ไม่เคยทำมาก่อน เห็นว่าเล่นเกมแล้วไม่มีความสุข เกมมันก็แค่เกม รู้สึกว่าอยากวางแผนชีวิตแล้ว เป็นต้น และเพิ่มเติมในประเด็นที่ขาดหายไปซึ่งสมาชิกในกลุ่มมักจะถามถึงเรื่องของการเรียนต่อ และสอบถามถึงความรู้สึกของกิจกรรมโดยทุกคนลงความเห็นชอบกิจกรรมที่ดีคือกิจกรรมกราฟชีวิตและการเล่นเกมมากที่สุด เพราะว่าเป็นการวาดรูปไม่ใช่การพิมพ์คำตอบ แล้วจึงเป็นการยุติการให้คำปรึกษา

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามด้วยการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมให้คำปรึกษาต่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เสี่ยงติดเกม ที่ส่งผลพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมก่อนและหลังการใช้โปรแกรม

1. สมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดสมมติฐานในการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้ 1) กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม มีคะแนนจากแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่นลดลง 2) กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม มีคะแนนจากแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่นไม่แตกต่างกันในแต่ละช่วงเวลา และ 3) กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม มีคะแนนจากแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่นลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

2. วิธีดำเนินการวิจัย

2.1 ระยะเวลาของการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.1.1 ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนชายล้วนขนาดใหญ่แห่งหนึ่งในกรุงเทพ เพื่อขออนุญาต และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล จากนั้นใช้แบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่นผ่านช่องทางออนไลน์ โดยใช้โปรแกรม Google Form นำไปทดลองใช้กับเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนระดับ คลั่งไคล้เกมและน่าจะติดเกม

2.1.2 ผู้วิจัยดำเนินการส่ง e-mail ติดต่อกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีระดับคะแนนของแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่นที่อยู่ในเกณฑ์คลั่งไคล้เกมและน่าจะติดเกม และแจ้งผ่านครูแนะแนวเพื่อทำการประชาสัมพันธ์

2.1.3 ทำการเลือกนักเรียนที่ตอบกลับ e-mail จำนวนทั้งหมด 20 คน มาใช้เป็นข้อมูลกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษา

2.2 ระยะของการทำการทดลองโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

2.2.1 ผู้วิจัยดำเนินการพิจารณาเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน จาก 20 คน ซึ่งก็คือความสมัครใจและมีความพร้อมในการทดลองในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมการติดเกม โดย 10 คนที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมคือกลุ่มทดลอง และ 10 คนที่ไม่ได้เข้าร่วมคือกลุ่มควบคุม

2.2.2 ผู้วิจัยดำเนินการแบ่งกลุ่มกลุ่มทดลอง 10 คนเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คนตามหลักการของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดและพฤติกรรมซึ่งไม่ควรเกิน 6 คน ซึ่งการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้จัดทำผ่านระบบออนไลน์ โดยใช้โปรแกรม Discord

2.2.3 หลังจากยุติการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบทดสอบการติดเกมของเด็กและวัยรุ่น เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลหลังจากนั้น เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลก่อนการทดลองและหลังการทดลอง สรุปการวิเคราะห์ และอภิปรายผล

3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

Wilcoxon Sign rank test เป็นสถิติแบบ Non parametric หรือสถิติที่ไม่ใช้พารามิเตอร์ เมื่อมีกลุ่มตัวอย่างจำนวนน้อย ($n < 20$) ใช้เพื่อทดสอบค่าความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังทดสอบของกลุ่มตัวอย่างเดียว (One Sample) หรือตัวแปรที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน โดยการนับเครื่องหมาย (+) หรือ (-) และจะทำให้ได้ค่าความน่าจะเป็นตามทฤษฎีบททวินาม (Binomial Theorem) ซึ่งเหมาะแก่การใช้ศึกษาทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ ทั้งนี้เพราะว่าการวิจัยทางด้านพฤติกรรมศาสตร์บางครั้งข้อมูลอาจไม่เป็นช่วงคะแนน แต่เป็นเพียงระดับมาตราอันดับ (Ordinal Scale) ซึ่งนักวิจัยก็ยังสามารถกำหนดทิศทางการแตกต่างของแต่ละพฤติกรรมว่าเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เป็นบวกหรือลบ ซึ่งใน Wilcoxon Sign rank test จะมีความแม่นยำสูงหากข้อมูลอยู่ในระดับอันดับภาคขั้น (Interval Scale) (Conover, 1999)

4. สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องผลของผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามด้วยการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีดังนี้

4.1 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อปรับลดพฤติกรรมเสี่ยงเล่นเกมมีนี้ผลต่อพฤติกรรมการเล่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมที่พัฒนาขึ้น หลังจากผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มนี้มีจำนวน 6 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ซึ่งรวมทั้งหมดคิดเป็น 9 ชั่วโมง โดยโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น กิจกรรมครั้งที่ 1 เป็นการสร้างสัมพันธภาพ กิจกรรมครั้งที่ 2-5 เป็นการให้คำปรึกษาในรูปแบบแนวทางการบำบัดความคิดและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกม และกิจกรรมครั้งที่ 6 เป็นการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยโปรแกรมที่สร้างขึ้นได้ทำการตรวจสอบคะแนนจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านได้ค่าความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.33 – 1.00 จากนั้นนำโปรแกรมไปทำการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้โปรแกรมมีความสมบูรณ์และเหมาะสมมากยิ่งขึ้น โดยโปรแกรมที่สร้างขึ้นใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จึงเปิดโอกาสให้นักเรียนสามารถแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นผ่านทางกิจกรรมได้อย่างเต็มที่ ซึ่งจะสอดคล้องกับกิจกรรม และวัตถุประสงค์ตามวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม

4.2 ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมด้วยวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

4.2.1 กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม มีคะแนนจากแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่นที่ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.025 หมายความว่าหลังจากที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม (กลุ่มทดลอง) จะมีคะแนนจากแบบทดสอบการติดเกมของเด็กและวัยรุ่นลดลง

4.2.2 กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม มีคะแนนจากแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่นไม่แตกต่างในแต่ละช่วงเวลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หมายความว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม จะมีคะแนนจากแบบทดสอบการติดเกมของเด็กและวัยรุ่นเท่าเดิม ภายหลังจากผ่านไปช่วงระยะเวลาหนึ่งตามที่กำหนด

4.2.3 กลุ่มทดลองที่ได้เข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม มีคะแนนจากแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่นลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม หมายความว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม (กลุ่มทดลอง) จะมีคะแนนจากแบบทดสอบการติดเกมของเด็กและวัยรุ่นลดลงมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม (กลุ่มควบคุม)

4. อภิปรายผล

จากการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อปรับพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมมีนี้ผลต่อช่วยให้พฤติกรรมเสี่ยงติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลงพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม โดยก่อนและหลังมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 โดยกิจกรรมทั้ง 6 ครั้ง ซึ่งการบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม เป็นความร่วมมือระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาซึ่งทั้งสองจะต้องทำงานร่วมกันแสดงความคิดเห็นในส่วนที่ตนเองทราบหรือเข้าใจ ในขณะที่ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้เกี่ยวกับการแก้ปัญหาที่เหมาะสมเป็นผู้เสนอแนวทางเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาหาทางออกจากปัญหา แต่ผู้รับคำปรึกษานั้นต้องเข้าใจในประสบการณ์ตนเองอย่างชัดเจน จึงต้องทำงานร่วมกัน ไม่ปล่อยให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำงานเพียงคนเดียว (Beck, 1995) โดยที่ผู้วิจัยได้นำหลักของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อนำมาแก้ไขปัญหาลำนี้

การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่า การที่วัยรุ่นมีพฤติกรรมติดเกมซึ่งมีอาการไม่สามารถควบคุมตัวเองให้เล่นในเวลาที่กำหนด ทำให้ใช้เวลาในการเล่นนานติดต่อกันหลายๆ ชั่วโมง เมื่อถูกบังคับให้เลิกหรือหยุดเล่นจะต่อต้าน หรือมีปฏิกิริยาหงุดหงิดไม่พอใจอย่างรุนแรง บางคนถึงขั้นก้าวร้าว อาละวาดและการเล่นของเด็กมีผลกระทบต่อน้ำที่ความรับผิดชอบ (ชาญวิทย์ พรนภดล, 2556) การปรับความคิด พฤติกรรม และสร้างแรงจูงใจในการลดการเล่นเกมนักเรียน โดยวิธีการ CBT เพื่อที่จะควบคุมความต้องการในการเล่นเกมนักเรียน จึงนับเป็นอีกหนึ่งสิ่งที่จะช่วยแก้ไขปัญหาคติติดเกมได้ โดยสิ่งที่สำคัญคือต้องสร้างความเข้าใจให้กับเด็กให้เข้าใจถึงปัญหา เสริมสร้างความภาคภูมิใจในด้านอื่นๆ ทดแทนและร่วมมือกันช่วยเหลือเพื่อไม่ให้เด็กกลับไปติดเกมซ้ำส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในรูปแบบใหม่ในหมู่วัยรุ่นซึ่งยากต่อการแก้ไขตาม แนวทางปกติ แนวคิดการให้คำปรึกษาแบบ CBT จึงถูกนำมาใช้เพื่อแก้ไขปัญหาลำนี้ ซึ่งปัญหาคติติดเกม คอมพิวเตอร์ของวัยรุ่นถือเป็นปัญหาหนึ่งที่มีความสำคัญในยุคปัจจุบัน (สุคลล์ โชติชัยสถิต และคณะ, 2548) โดยการให้คำปรึกษาในรูปแบบของการให้คำปรึกษาแบบบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมซึ่งการให้คำปรึกษาในรูปแบบปรับพฤติกรรมและความคิด เชื่อว่าอารมณ์และสรีระของบุคคลเป็นผลมาจากความคิดโดยเฉพาะความคิดอัตโนมัติ การจะแก้ไขปัญหาคติติดเกม อารมณ์และสรีระต้องเริ่มจากความคิดอัตโนมัติในทางลบที่บิดเบือนจากความเป็นจริง (ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2563) จึงเป็นวิธีการหนึ่งในการลดภาวะเสี่ยงต่อการติดเกมได้

นอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังเป็นแนวคิดหรือโครงสร้างที่ให้แนวทางในการให้คำปรึกษาเป็นแนวทางแก่กระบวนการให้ความช่วยเหลือที่มีระบบระเบียบ โดยสร้างหลักแนวคิดจากประสบการณ์ของตน (Khamsom, 2011) ผู้ให้บริการปรึกษาพึงรู้หลักการเรียนรู้เพื่อนำไปใช้ทำความเข้าใจพฤติกรรมและในการช่วยปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม งานวิจัยของเพ็ญประภา เทียนสม (2551) ซึ่งได้ผลการศึกษากการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ทำให้คนในกลุ่มมีการเข้าใจและควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม สามารถระบายความไม่สบายใจให้ผู้อื่นได้รับรู้ ได้แสดงความรู้สึก แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและยอมรับสภาพปัจจุบัน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขึ้น

สำหรับการคัดเลือกผู้เข้าร่วมโปรแกรมนั้นทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากการทำแบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test) ฉบับเด็กและวัยรุ่น (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2556) โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง เฉพาะนักเรียนที่ได้รับคะแนนการทดสอบจากแบบทดสอบการติดเกม อยู่ระดับ "คลั่งไคล้" ขึ้นไปตามคู่มือของแบบทดสอบ โดยการมีคะแนนมากกว่า 24 คะแนนขึ้นไป โดยมีอาสาสมัครที่ทำแบบทดสอบการติดเกมทั้งหมด 161 คน โดยมีคะแนนจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนมากกว่า 24 คะแนนทั้งหมด 105 คน

ข้อกำหนดของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มที่เป็นวิธีการที่ใช้ระยะเวลานานและต้องมีปฏิสัมพันธ์ต่อผู้เข้าร่วมแต่ละคนอย่างใกล้ชิด ทำให้ขนาดของกลุ่มในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งต้องมีจำนวนผู้เข้าร่วมไม่มาก จึงทำให้ผู้วิจัยกำหนดขนาดตัวอย่างในการทดลองที่เหมาะสมในการทดลองให้คำปรึกษาไว้ที่ 10 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็น 20 คน โดยทำการสุ่มตัวอย่างกับกลุ่มที่ผ่านตามเกณฑ์ข้อกำหนดโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายทั้งนี้กลุ่มนักเรียนที่จะนำมาเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจะต้องได้รับความสมัครใจจากตัวนักเรียนและได้รับคำยินยอมของผู้ปกครองในการเข้าร่วมกิจกรรม

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า เมื่อดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มไปเรื่อยๆ สมาชิกในกลุ่มมีท่าทีที่แสดงถึงความสนใจ ได้แก่เริ่มที่จะพูดคุยกับเพื่อนที่คุยด้วยผ่านทางโปรแกรม Discord และเมื่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มกำลังตอบคำถามกับผู้ให้คำปรึกษา โดยการทวนคำตอบของเพื่อนและถามเพิ่มเติมในประเด็นต่างๆ พร้อมทั้งได้วิเคราะห์ตนเองตามเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มในแบบต่างๆ ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้ทบทวนเรื่องราวของตนเอง และเมื่อนำมาแบ่งปันกับเพื่อนสมาชิกได้รับรู้จะเกิดการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกของกันและกัน ทำให้มีความคิดว่าอย่างน้อยปัญหาที่ตนเองเผชิญก็มีคนอื่นที่เผชิญปัญหาล้ำๆกับตน ทำให้เกิดการรู้คิด (Thomson, 2003) และการได้วิเคราะห์ตนเองตามเทคนิคในแบบต่างๆ ทำให้นักเรียนได้คิด

ทบทวนเรื่องราวของตนเอง ทั้งอารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมและสรีระ แล้วคิดเชื่อมโยงถึง ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น นำมาแบ่งปันกับเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยน ความคิด ความรู้สึกซึ่งกันและกัน ทำให้รู้สึกไม่โดดเดี่ยวมีความคิดว่อย่างน้อยการมีเพื่อนที่มี ปัญหาคล้ายๆกัน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของจิตสังคมของอิริคสัน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2554: 53-74) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการยอมรับจากเพื่อนแสวงหาตัวตน เช่น ความชอบ ความสนใจ ที่เข้ากับกลุ่มเพื่อน ครอบครัวและค่านิยมของสังคมหากวัยรุ่นไม่สามารถประสานอัตลักษณ์ของตนกับสังคมได้ จะทำให้วัยรุ่นเกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ การใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้วยวิธีบำบัดพฤติกรรมและความคิด จึงเป็นการค้นหาตัวตนและปัญหาของวัยรุ่นซึ่งในทีการวิจัยครั้งนี้คือพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม เพื่อที่จะลดความเสี่ยงที่จะเกิดพฤติกรรมการติดเกมที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

5. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

5.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมส์ ได้ทำให้นักเรียน ได้สำรวจความคิด พฤติกรรมการติดเกม และทำความเข้าใจกับตนเอง มากขึ้น รวมถึงเข้าใจถึงสาเหตุที่ตนเองติดเกม

2) ผลจากการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมส์ ช่วยให้ผู้ติดเกมการเล่นเกมส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมให้กับนักเรียนภายในโรงเรียนได้

3) การนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมส์ สำหรับผู้ที่สนใจทั่วไปที่จะนำไปใช้ ควรศึกษาหาความรู้และเทคนิคต่างๆ รวมถึงตัว ทฤษฎีในรูปแบบต่าง ๆ ควรมีความเข้าใจ หาความรู้เพิ่มเติมในรูปแบบที่หลากหลาย และปรึกษาผู้เชี่ยวชาญในด้านการให้คำปรึกษาก่อนนำไปใช้ เพื่อให้มีความมั่นใจในตนเอง และประยุกต์ให้มีความเหมาะสมกับรูปแบบความต้องการใช้งานมากที่สุด

4) โปรแกรมที่ใช้ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้คือโปรแกรม Discord ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ผู้เล่นเกมส่วนใหญ่ใช้ในการพูดคุยในการเล่นเกมส์ จึงสามารถใช้โปรแกรมนี้ในการทำโปรแกรมให้คำปรึกษาได้ทันที

5.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ใบบงานและการบ้านส่วนใหญ่ที่เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนเขียนตอบคำถามในเชิงบรรยาย ควรเพิ่มวิธีการทำใบบงานและการบ้านในรูปแบบที่แตกต่าง เช่น การเลือกคำตอบ การวาดรูป และการเล่นเกม เป็นต้น
- 2) ควรเพิ่มกิจกรรมที่เกี่ยวกับความรับผิดชอบ เนื่องจากนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมนั้นมักจะมีปัญหาด้านการสูญเสียหน้าที่ความรับผิดชอบ
- 3) ควรลดตัวแปรสอดแทรกที่เกิดขึ้น เช่น อยู่ในช่วงเวลาใกล้สอบ, ระดับผลการเรียนเฉลี่ย, เป็นนักเรียนในชั้นเรียนพิเศษ เป็นต้น
- 4) ควรมีการติดตามผลในระยะสั้นและระยะยาวหลังจากที่นักเรียนได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงติดเกม เพื่อรวบรวม เปรียบเทียบ และศึกษาตัวแปรสอดแทรกที่เกิดขึ้น
- 5) เปลี่ยนกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการจะศึกษาจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเพราะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายอยู่ในช่วงวัยการเจริญเติบโตในช่วงของวัยรุ่น และเป็นช่วงที่มีสถิติการติดเกมมาก
- 6) สามารถเปลี่ยนการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาจาก Discord เป็นโปรแกรมอื่นได้ เช่น Zoom Cloud Meetings, LINE: Calls & Messages ,Google Meets ตามความเหมาะสมของผู้ให้คำปรึกษา

บรรณานุกรม

- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford.
- Beck, A.T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects*. New York: Harber and Row.
- Hennig-Thurau, André Marchand & Thorsten. (2013). Value Creation in the Video Game Industry: Industry Economics, Consumer Benefits, and Research Opportunities. *Journal of Interactive Marketing*, 27(3), 141 -157.
- Hsu, K., Sheikh, H., Bruce, A.E.E. (2009). Expression pattern of the family 30. *ZFIN Direct Data Submission*.
- Klaus Wölfling, Kai W. Müller, Michael Dreier, and Manfred E. Beutel. (2020). *Internet Addiction and Internet Gaming Disorder: A Cognitive-Behavioral Psychotherapeutic Approach*. The Oxford Handbook of Digital Technologies and Mental Health.
- Meredith, Mark D. Griffihs and Alex. (2009). Videogame Addiction and its Treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39.
- Schoenau-Fog, Henrik. (2011). *The Player Engagement Process-An Exploration of Continuation Desire in Digital Games*. DiGRA Conference.
- Sjöblom, Juho Hamari & Max. (2017). What Is eSports and Why Do People Watch It?. Retrieved https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2686182
- Yamane Taro. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis*. 3rdEd. New York: Harper and Row Publications.
- เทพรักษ์ กษมา, โฮ ภัทริการ์, สวัสดิ์สุธา ปวารณา. (2557). *Interesting Topic: Internet Gaming Disorder*. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามารธิบตี.
- ไกรนรา ลีติวัสส์, โชติ ปทุมวรรณ แดชรัตน์, ปานทิม นันทพงศ์. (2559). *ผลของการมีความรู้สึกร่วมในการเล่นเกมออนไลน์ ต่อพฤติกรรมช่วยเหลือความก้าวร้าว*.
ปริญญาานิพนพนธ์ ปริญญาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
- ไพโรจน์ เสา่นวม. (2562). *เด็กไทยเล่นเกมออนไลน์สูงสุดเกิน 8 ชั่วโมง/วัน*.

Retrieved, <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/856162>, 19 ธันวาคม 2563.

- กระทรวงสาธารณสุข, (2556). การสำรวจสถานการณ์ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงและการติดเกมในนักเรียนโรงเรียนนาร่อง ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2556). แนวทางการดูแลช่วยเหลือผู้ปกครองและวัยรุ่นที่มีปัญหาติดเกม. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต.
- กฤตชัย แซ่เอ็ง. (2559). การศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. ปรินญานิพนธ์ ปรินญาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- กุลทิพย์ ตู่ลีมา. (2554). การจำแนกระดับการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโดยใช้นิรวัลเน็ตเวิร์ก. ปรินญานิพนธ์ ปรินญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศวรรยา ธนสุวรรณธารและคณะ ผลการศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี *e-Journal of Education Studies*, Burapha University, Vol.1 No.2 August 2019.
- คอนดี พิมพ์นิต. (2558). ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวฟุโรที่มีศิลปะเป็นสื่อต่อปัญหาการยอมรับและภาวะซึมเศร้าในบุคคลภายหลังการรักษาโรคมะเร็ง. ปรินญานิพนธ์ ปรินญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิตรา, เสริมศรี. (2559). ผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. ปรินญานิพนธ์ ปรินญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จิรัตน์ สิทธิวงศ์. (2555). ประสิทธิภาพการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการเข้ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนเองและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. ปรินญานิพนธ์ ปรินญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฏฐร พิชัยรัตน์เสถียร. (2557). การบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้า โดยเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม(Cognitive Behavior Therapy:CBT) Retrieved, <https://www.thaidepression.com/www/56/CBTdepression.pdf>
- ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา. (2563). ภาวะซึมเศร้า: การบำบัดและการให้คำปรึกษาโดยการปรับความคิดและพฤติกรรม. เชียงใหม่: วนิตการพิมพ์.

- ทัชชา สุริโย. (2016). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการเริ่มสร้างความฉลาดทางสังคมในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า. ปรินญานิพนพน์ ปรินญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธนกฤต ดีพลักดี. (2556). การเปิดรับสื่อ พฤติกรรม และผลกระทบจากการเล่นเกมออนไลน์ ประเภท MMORPG, ปรินญานิพนพน์ ปรินญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสยาม.
- ธนสุวรรณธาร ศวรรยา, อยู่เอี่ยม ทองวุฒิ, กุลณาดล เพ็ญณา. (2019). ผลการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์.
- ธันยวณันธุ์ เลียนอย่าง. (2561). การศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุและประสิทธิผลของโปรแกรม เสริมสร้างพฤติกรรมกาเล่นเกมออนไลน์อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น. ปรินญานิพนพน์ ปรินญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นราโรจน์ ศิริรัช, ธัญญภัทร์ เชื้อชินกุล, ปิยะฉัตร สวอารมณ. (2558). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีโซลูชั่น-โฟกัสและแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ของนักเรียนในอำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา. วารสารสุขทัยธรรมมาธิราช, 33(1).
- นันท์วัน ยันตะดิลก. (2551). การศึกษาสถานะสุขภาพเยาวชนไทย กลุ่มอายุ 15-24 ปีจากการวิเคราะห์ข้อมูลการสำรวจโดยสถาบันการศึกษา องค์การที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเยาวชน ในช่วงปี 2548-2551. (เอกสารอัดสำเนา).
- บุญยะปานะสาร ภัทรพรรณ. (2561). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีที่มีต่อความสุขที่แท้จริงของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง. ปรินญานิพนพน์ ปรินญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประกายทิพย์ นิยมรัฐ. (2547). ปัจจัยทางจิตสังคมและความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจที่สัมพันธ์พฤติกรรมกาเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพฯ. ปรินญานิพนพน์ ปรินญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปวีร์ ม่วงชื่น. (2559). ผลการใช้กิจกรรมทางกายภาพตามทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อการลดพฤติกรรมกาติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. ปรินญานิพนพน์ ปรินญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปทุมณาสา โพธิ์ฤกษ์, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. (2563). การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะในการให้การปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน ของนักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยใน

จังหวัดเชียงใหม่. วารสารเกษมบัณฑิต, 21(1).

พนม เกตุมาน. (2550). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling). Retrived

http://www.psyclin.co.th/new_page_66.htm

พรณกนก รักศรีอักษร. (2554). ระดับทักษะทางสังคมของวัยรุ่นอายุ 18 - 24 ที่เล่นเกมออนไลน์ โดยใช้บริการที่รายอินเทอร์เน็ตในกรุงเทพฯ. ปรินญานิพนธ์ ปรินญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระครูภาวนาวีรานุสิฐ, พระครูพิพิธปริยัติกิจ และสมโภช ศรีวิจิตรวรกุล. (2560). การให้คำปรึกษาแบบกระบวนการกลุ่มตามหลักจิตวิทยา: การสอบอารมณ์กลุ่ม. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พรพิมล จะหลู (2549) สำนักศาสนกิจ. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา สืบค้นจาก

http://ctublog.christian.ac.th/blog_orm/เอกสารเกี่ยวกับการให้ขั้นตอนการให้คำปรึกษา/

พิชชากร แสงโพธิ์. (2557). สุขภาวะเชิงอัตลักษณ์ของวัยรุ่นตอนปลายที่มีสถานะเอกลักษณ์ทางอาชีพที่แตกต่างกัน. จิตวิทยาคลินิก, 45(2).

พิรงรอง รามสูต. (2557). การสร้างภูมิคุ้มกันกาติเกมออนไลน์สำหรับเยาวชนไทย. วารสารนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 37(2).

รัตติกร เหมือนนาดอน และคณะ. (2562). ภาวะซึมเศร้า และความรู้ด้านสุขภาพจิตของวัยรุ่น. วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล, 35(2).

ลลิตภัทร ช่วยคุ้ม. (2561). มาตรการทางอาญาในการบำบัดและป้องกันฟื้นฟูกับการติเกม. ปรินญานิพนธ์ ปรินญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิไลพรรณ มีบุญธรรม. (2552). พฤติกรรมการติเกมคอมพิวเตอร์ของวัยรุ่น:

การศึกษารายกรณี. ปรินญานิพนธ์ ปรินญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศิริวรรณ อูสาพรหม. (2561). การเรียนรู้แบบเพื่อนช่วยเพื่อน Retrieved

https://siriwanpp.blogspot.com/2019/03/blog-post_5.html.

ศิริธร ยิ่งเงงเงง. (2556). การติเกมในเด็ก: การตัดครองและการแก้ไข.

วารสารการพยาบาลและการศึกษา, 6(3).

ศุภนาย เขียวข้อย. (2552). ปัจจัยที่ส่งผลกระทบให้เกิดพฤติกรรมการติเกมออนไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก.

ปริญญาณิพนพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยนเรศวร.

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2556).

แนวทางการดูแลช่วยเหลือผู้ปกครองและวัยรุ่นที่มีปัญหาติดเกม Retrieved

https://new.camri.go.th/_admin/file-content-downlaod/FM-387-1559200105.pdf

สภาวะดี เจริญวานิช. (2557). พฤติกรรมการติดเกม: ผลกระทบและการป้องกัน.

วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 22(6).

สุนทรีย์ โบราณ. (2559). ผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบประคับประคองต่อการรับรู้ความสามารถของ
ตนและความตั้งใจในการเลิกเสพยาเสพติดในวัยรุ่นที่ติดสารแอมเฟตามีน.

ปริญญาณิพนพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.

สุพัทธญา ด้วงคง, นิรันดร์ จุลทรัพย์ และวัลลยา ธรรมอภิบาล อินทนิล. (2561). ผลของการให้
คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อลักษณะมุ่งอนาคตของผู้เข้ารับการฟื้นฟู
สมรรถภาพจากการใช้ยาเสพติดในปอเนาะญาณันนบารู อำเภอเทพา จังหวัดสงขลา.

วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้, 5(3).

หงส์สงวนศรี ศิริไชย. (2552). *Game addiction: The crisis and solution*. สืบค้นจาก

<http://www.rcpsych.org/capst>

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย



ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการบำบัด
ความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง

อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. อ.ดร.นฤมล พระใหญ่

อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันท์ชิตส์ณห์ สกุลพงศ์

อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ค

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย



ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้วิจัย

ตารางการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวปรับ
ความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกม
ครั้งที่ 1

หัวเรื่อง สร้างสัมพันธภาพ ที่แข็งแกร่งของกิจกรรม กำหนดการ และนัดหมาย

จุดมุ่งหมาย

เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกของกลุ่ม ที่สร้างความสำคัญ และแข็งแกร่งของการให้คำปรึกษากลุ่ม ให้สมาชิกทุกคนได้ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับ ตารางเวลา จำนวนครั้ง และรูปแบบในการให้คำปรึกษากลุ่ม

เวลา 90 นาที

กิจกรรม

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็น ผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปล ผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3			
ขั้นที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ	1	1	1	3	1	✓
1) ผู้ให้ปรึกษากล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกในกลุ่มและแนะนำตนเองให้สมาชิกได้รู้จัก	1	1	1	3	1	✓
2) ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวเองทีละคนให้เพื่อนๆ รู้จักพร้อมทั้งบอกด้วยว่าอยากให้เพื่อนๆ ในกลุ่มเรียกตนเองว่าอะไร	1	1	1	3	1	✓
3) ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มกล่าวถึงสมาชิกทุกคนมีความแตกต่างกันขอให้สมาชิกทุกคนเปิดใจยอมรับ และสมาชิกทุกคนมีความสำคัญเท่าเทียมกันขอให้สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่	1	1	1	3	1	✓

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็น ผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปล ผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3			
ขั้นที่ 2 ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ให้ผู้เข้ารับการ ปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วม กลุ่มให้คำปรึกษาปรับความคิดและพฤติกรรม เพื่อลดพฤติกรรมติดเกม	1	1	1	3	1	✓
ขั้นที่ 3 ซึ่งแจ้งกำหนดการ นัดหมาย และข้อตกลง ในการให้คำปรึกษากลุ่ม	1	1	1	3	1	✓
1) ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจง ระยะเวลา วัน จำนวนครั้ง และสถานที่ ที่ใช้การปรึกษากลุ่ม ตลอดจนจบโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม	1	1	1	3	1	✓
2) ผู้ให้คำปรึกษาเสนอข้อตกลงร่วมกัน ภายในกลุ่ม เช่น การตรงต่อเวลา การเก็บ รักษาข้อมูลเป็นความลับ ฯลฯ และสิ่งอื่นใดที่ ทางกลุ่มได้ลงความคิดเห็นแล้วว่าให้เป็น ข้อตกลง ขอให้สมาชิกทุกคนยอมรับและ ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด	1	1	1	3	1	✓

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปล ผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3			
ขั้นที่ 4 ทบทวนข้อมูลการเล่นเกมที่ เป็นอยู่ และร่วมแชร์ปัญหาร่วมกันและหาความรู้ เกี่ยวกับปัญหาการติดเกม	1	1	1	3	1	✓
1) ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามสมาชิกใน ประเด็นเกี่ยวกับเรื่องของเกม ได้แก่ ปัจจุบัน สมาชิกมีการเล่นเกมอะไรบ้าง? ตอนเล่นเกม เล่นกับใคร? ตอนเล่นเกมรู้สึกอย่างไร? เล่น เกมเพื่ออะไร?	1	1	1	3	1	✓
2) ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามปัญหาที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวันบ้างเมื่อเล่นเกม เช่น ไม่ได้ทำ การบ้าน นอนหลับไม่พอ พ่อแม่ตักเตือน คะแนนการเรียนลดลง ไม่สนใจคนรอบข้าง	1	1	1	3	1	✓
ขั้นที่ 5 แนะนำเรื่องของการให้คำปรึกษากลุ่ม และการบำบัดเชิงปรับความคิดและพฤติกรรม	1	1	1	3	1	✓
1) ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงปัญหาที่ เกิดขึ้น ทางความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และ สรีระ ที่เกิดขึ้นได้เมื่ออยู่ในสภาพการณ์ หลงใหลในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง	1	1	1	3	1	✓

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็น ผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปล ผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3			
2) ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา เชิงบำบัดความคิดและพฤติกรรม ว่าสามารถนำมาพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างไร	1	1	1	3	1	✓
ขั้นที่ 6 สํารวจและระบุถึงปัญหา เพื่อที่จะตั้งเป้าหมายการแก้ไขปัญหาร่วมกัน	1	1	1	3	1	✓
1) ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยกันสรุปถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและพบบ่อยเมื่อเล่นเกม และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน	1	1	1	3	1	✓
2) ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาช่วยกันกำหนดสิ่งที่ต้องการแก้ไข และระบุเป้าหมายว่าต้องการปรับแก้ไขเป็นอย่างไร พร้อมทั้งเสนอวิธีการแก้ปัญหที่ผู้ร่วมการให้คำปรึกษาทุกคนคิดว่าสามารถปฏิบัติได้จริง	1	1	1	3	1	✓

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปล ผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3			
ขั้นที่ 7 มอบการบ้าน ให้ผู้รับคำปรึกษาสังเกต ความเชื่อมโยง ความคิด อารมณ์ และ พฤติกรรมของตนเอง ภายหลังการปฏิบัติตน ในการลดพฤติกรรมติดเกมตามวิธีการที่ ทุกคนร่วมกันกำหนด โดยให้ผู้รับคำปรึกษาทำ การบันทึกรายละเอียดที่เกิดขึ้น ไว้ในแบบ บันทึกกิจกรรม	1	1	1	3	1	✓
1) ผู้ให้คำปรึกษาจะทำการทบทวนสิ่งที่ เกิดขึ้นทั้งหมดจากการสอบถามพูดคุยกับผู้รับ คำปรึกษาออกตามประเด็น คือ สภาพปัจจุบัน ของสมาชิกผู้รับคำปรึกษา ปัญหาที่พบจาก การเล่นเกม และแนวทางการแก้ปัญหา	1	1	1	3	1	✓
2) สอบถามผู้รับคำปรึกษาถึงสิ่งที่ได้รับ จากการเข้าร่วมรับคำปรึกษา	1	1	1	3	1	✓

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปล ผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3			
ขั้นที่ 8 สรุปผลการสนทนาและให้ข้อมูล ย้อนกลับ	1	1	1	3	1	✓
1) ผู้ให้คำปรึกษาจะทำการทบทวนสิ่งที่ เกิดขึ้นทั้งหมดจากการสอบถามพูดคุยกับผู้รับ คำปรึกษาออกตามประเด็น คือ สภาพปัจจุบัน ของสมาชิกผู้รับคำปรึกษา ปัญหาที่พบจาก การเล่นเกม และแนวทางการแก้ปัญหา	1	1	1	3	1	✓
2) สอบถามผู้รับคำปรึกษาถึงสิ่งที่ได้รับ จากการเข้าร่วมรับคำปรึกษา	1	1	1	3	1	✓

แบบบันทึกและการบ้าน

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปล ผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3			
บันทึกการร่วมปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1 สภาพปัญหาการติดเกมในปัจจุบัน	1	1	1	3	1	✓
แนวทางในการแก้ปัญหา	1	1	1	3	1	✓
การบ้าน หลังการปรึกษาครั้งที่ 1 ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ภายหลัง การปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมติดเกม ตามวิธีการที่สมาชิกทุกคนร่วมกันกำหนด	1	1	1	3	1	✓
ข้อดีจากการแก้ปัญหา	1	1	1	3	1	✓
ข้อเสียจากการแก้ปัญหา	1	1	1	3	1	✓

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกม
ครั้งที่ 2

หัวข้อเรื่อง กิจกรรมเรียนรู้และเข้าใจความสัมพันธ์ของความคิด พฤติกรรม อารมณ์และสรีระ

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความคิด พฤติกรรม อารมณ์ สรีระ และเข้าใจถึงการทำงานของความคิดอัตโนมัติ

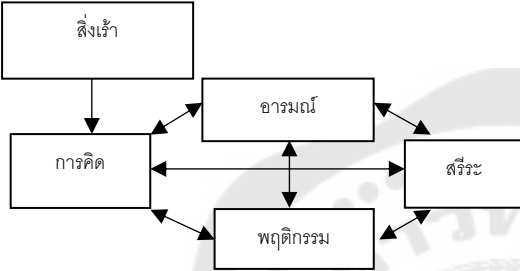
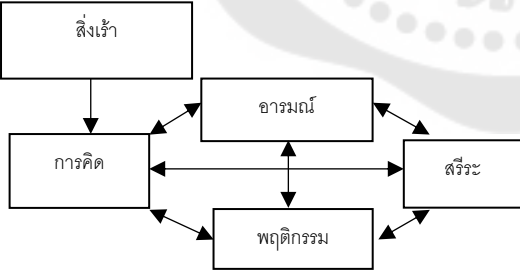
เวลา 90 นาที

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปลผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3			
บันทึกการร่วมปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1 สภาพปัญหาการติดเกมในปัจจุบัน	1	1	1	3	1	✓
ขั้นที่ 1 สรุปย่อถึง Section ที่ 1 และทบทวน การบ้านและสิ่งที่ได้เรียนรู้	1	1	1	3	1	✓
1) ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปทบทวนถึง เนื้อหาสาระที่ทำการรวมกลุ่มกิจกรรมในครั้ง ก่อนหน้า และสอบถามผู้เข้ารับคำปรึกษา เกี่ยวกับเนื้อหาสาระของครั้งก่อน	1	1	1	3	1	✓
2) นำการบ้านที่ได้รับจากครั้งก่อนหน้ามา ร่วมกันอภิปรายว่าเกิดสิ่งใดบ้าง และนำสิ่งที่ พบเห็นหรือเกิดขึ้นบ่อยครั้งจากสมาชิกหลาย คนมาร่วมกันอภิปราย	1	1	1	3	1	✓

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปล ผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
ขั้นที่ 2 ร่วมกันแชร์ถึงสถานะปัจจุบันพร้อมทั้งให้คะแนน	1	1	1	3	1	✓
1) ผู้ให้ปรึกษาสอบถามเกี่ยวกับความชื่นชอบในการเล่นเกมนของผู้เข้ารับคำปรึกษาแต่ละคน	1	1	1	3	1	✓
2) ให้ผู้รับคำปรึกษาให้คะแนนตนเองเกี่ยวกับการติตเกมในปัจจุบัน ตั้งแต่ 1-9 คะแนน เพื่อใช้เปรียบเทียบกับคะแนนในครั้งต่อไป	1	1	1	3	1	✓
ขั้นที่ 3 ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงความสัมพันธ์ของความคิด พฤติกรรม อารมณ์และสรีระ รวมถึงวิธีการค้นหาความคิดอัตโนมัติของตนเอง ซึ่งเป็นสาเหตุของอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม	1	1	-1	3	1	✓
ขั้นที่ 4 ร่วมแชร์ประสบการณ์และค้นหาความคิดอัตโนมัติของการติตเกม	1	1	1	3	1	✓
1) ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามสมาชิกผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมและอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัวเมื่อเล่นเกม	1	1	1	3	1	✓
2) ผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปและยกตัวอย่างถึงพฤติกรรมและอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว	1	1	1	3	1	✓

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
ขั้นที่ 5 มอบหมายการบ้าน ค้นหาความคิด อัตโนมัติของตนเองอย่างน้อย 1 เรื่อง โดยให้ ผู้รับคำปรึกษาทำการบันทึกรายละเอียดที่ เกิดขึ้น ไว้ในแบบบันทึกกิจกรรม	1	1	1	3	1	✓
ขั้นที่ 6 สรุปผลการสนทนาและให้ข้อมูล ย้อนกลับ	1	1	1	3	1	✓
1) ผู้ให้คำปรึกษาจะทำการทบทวนสิ่งที่ เกิดขึ้นทั้งหมดจากการสอบถามพูดคุยกับผู้รับ คำปรึกษาออกตามประเด็น ความคิดอัตโนมัติ เกี่ยวกับการเล่นเกม	1	1	1	3	1	✓
2) สอบถามผู้รับคำปรึกษาถึงสิ่งที่ได้รับ จากการเข้าร่วมรับคำปรึกษา	1	1	1	3	1	✓

แบบบันทึกและการบ้าน

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
บันทึกการร่วมปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2 	1	1	-1	1	.33	X
การบ้าน หลังการปรึกษาครั้งที่ 2 	1	1	-1	1	.33	X

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกม
ครั้งที่ 3

หัวเรื่อง สร้างสัมพันธภาพ ที่แจ่มชัดวัตถุประสงค์ของกิจกรรม กำหนดการ และนัดหมาย

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง และใช้ความสามารถที่ได้จากการเล่นเกมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

เวลา 90 นาที

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็นผู้เข้าร่วม			รวม	IOC	แปลผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3			
ขั้นที่ 1 สรุปย่อถึง Section ที่ 4 และบททวนการบ้านและสิ่งที่ได้เรียนรู้	1	1	1	3	1	✓
1) ผู้ให้ปรึกษากล่าวสรุปบททวนถึงเนื้อหาสาระที่ทำการรวมกลุ่มกิจกรรมในครั้งก่อนหน้า และสอบถามผู้เข้ารับคำปรึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาสาระของครั้งก่อน	1	1	1	3	1	✓
2) นำการบ้านที่ได้รับจากครั้งก่อนหน้ามาร่วมกันอภิปรายว่าเกิดสิ่งใดบ้าง และนำสิ่งที่พบเห็นหรือเกิดขึ้นบ่อยครั้งจากสมาชิกหลายคนมาร่วมกันอภิปราย	1	1	1	3	1	✓
ขั้นที่ 2 ร่วมกันแชร์ถึงสถานะปัจจุบันพร้อมทั้งให้คะแนน	1	1	1	3	1	✓
1) ผู้ให้ปรึกษาสอบถามเกี่ยวกับความชื่นชอบในการเล่นเกมนของผู้เข้ารับคำปรึกษาแต่ละคน	1	1	1	3	1	✓

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปลผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3			
2) ให้ผู้รับคำปรึกษาให้คะแนนตนเองเกี่ยวกับการติดยาในปัจจุบัน ตั้งแต่ 1-9 คะแนน เพื่อใช้เปรียบเทียบกับคะแนนในครั้งต่อไป	1	1	1	3	1	✓
ขั้นที่ 3 กิจกรรมเปรียบเทียบการเล่นเกมและการใช้ชีวิต	1	1	-1	1	.33	X
1) แจกใบงานให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนถึงตนเองขณะเล่นเกม และตนเองในชีวิตปกติ	1	1	-1	1	.33	X
2) ผู้รับคำปรึกษาเปรียบเทียบและร่วมแชร์ถึงตัวตนของผู้รับคำปรึกษาขณะเล่นเกมและตนเองในชีวิตปกติ ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร	1	1	-1	1	.33	X
3) ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามและช่วยผู้รับคำปรึกษา ค้นหาถึงพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาที่เกิดขึ้นในขณะเล่นเกม และสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้	1	1	-1	1	.33	X
ขั้นที่ 4 ร่วมแชร์ประสบการณ์และสรุปพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในขณะเล่นเกม ที่สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	1	1	-1	1	.33	X
1) ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามสมาชิกผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมและอารมณ์ที่เกิดขึ้น	1	1	-1	1	.33	X

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปลผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3			
1) ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามสมาชิกผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมและอารมณ์ที่เกิดขึ้น	1	1	-1	1	.33	
2) ผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปและยกตัวอย่างถึงพฤติกรรมในขณะเล่นเกมที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน	1	1	-1	1	.33	
ขั้นที่ 5 มอบหมายการบ้าน ให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำความสามารถที่ได้มาจากการเล่นเกมมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง โดยให้ผู้รับคำปรึกษาทำการบันทึกรายละเอียดที่เกิดขึ้น ไว้ในแบบบันทึกกิจกรรม	1	1	-1	1	.33	
ขั้นที่ 6 สรุปผลการสนทนาและให้ข้อมูลย้อนกลับ	1	1	1	3	1	✓
1) ผู้ให้คำปรึกษาจะทำการทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดจากการสอบถามพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษาออกตามประเด็น ความคิดอัตโนมัติเกี่ยวกับการเล่นเกม	1	1	1	3	1	✓
2) สอบถามผู้รับคำปรึกษาถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมรับคำปรึกษา	1	1	1	3	1	✓

แบบบันทึกและการบ้าน

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
บันทึกการร่วมปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2 ตัวต้นขณะเล่นเกม	1	1	-1	1	.33	X
ตัวต้นในชีวิตปรกติ	1	1	-1	1	.33	X
เปรียบเทียบความแตกต่างขณะเล่นเกม และชีวิตปรกติ	1	1	-1	1	.33	X
การบ้าน หลังการปรึกษาครั้งที่ 2 พฤติกรรมที่เกิดขึ้นในขณะเล่นเกมที่ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	1	1	-1	1	.33	X
ข้อดีจากการแก้ปัญหา	1	1	-1	1	.33	X
ข้อเสียจากการแก้ปัญหา	1	1	-1	1	.33	X

**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกม
ครั้งที่ 4**

หัวข้อเรื่อง กิจกรรมกราฟชีวิต

จุดมุ่งหมาย

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ให้คำปรึกษาซึ่งกันและกัน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่สามารถแก้ไขปัญหาการเล่นเกมส์ได้ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำผู้ที่ยังมีปัญหการเล่นเกมส์

เวลา 90 นาที

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็นผู้เข้าร่วม			รวม	IOC	แปลผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3			
ขั้นที่ 1 สรุปย่อถึง Section ที่ 3 และบททวนการบ้านและสิ่งที่ได้เรียนรู้	1	1	1	3	1	✓
1) ผู้ให้ปรึกษากล่าวสรุปบททวนถึงเนื้อหาสาระที่ทำการรวมกลุ่มกิจกรรมในครั้งก่อนหน้า และสอบถามผู้เข้ารับคำปรึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาสาระของครั้งก่อน	1	1	1	3	1	✓
2) นำการบ้านที่ได้รับจากครั้งก่อนหน้ามา ร่วมกันอภิปรายว่าเกิดสิ่งใดบ้าง และนำสิ่งที่พบเห็นหรือเกิดขึ้นบ่อยครั้งจากสมาชิกหลายคนมารวมกันอภิปราย	1	1	1	3	1	✓
ขั้นที่ 2 ร่วมกันแชร์ถึงสถานะปัจจุบันพร้อมทั้งให้คะแนน	1	1	1	3	1	✓
1) ผู้ให้ปรึกษาสอบถามเกี่ยวกับความชื่นชอบในการเล่นเกมส์ของผู้เข้ารับคำปรึกษาแต่ละคน	1	1	1	3	1	✓

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปลผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3			
2) ให้ผู้รับคำปรึกษาให้คะแนนตนเองเกี่ยวกับการติดเกมในปัจจุบัน ตั้งแต่ 1-9 คะแนน เพื่อใช้เปรียบเทียบกับคะแนนในครั้งต่อไป	1	1	1	3	1	✓
ขั้นที่ 3 ทำกิจกรรมกราฟชีวิต	1	1	-1	1	.33	X
1) แจกกระดาษให้แต่ละคน วาดกราฟเชิงเส้น เพื่อทำกราฟชีวิตของตนเอง ปลายข้างหนึ่งเขียนว่าเกิดอีกด้านคือปัจจุบัน ให้ผู้เข้าร่วมทบทวนว่าตั้งแต่เกิดมามีเรื่องอะไรบ้างที่เกิดขึ้นและในช่วงอายุเท่าไร โดยเขียนคำบรรยายประกอบตรงช่วงอายุ	1	1	-1	1	.33	X
2) ให้ผู้รับคำปรึกษานำเสนอกราฟชีวิตของตนเอง เพื่อค้นถึงปัญหาและสาเหตุของพฤติกรรมเกม	1	1	-1	1	.33	X
ขั้นที่ 4 ร่วมแชร์ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม	1	1	-1	1	.33	X
1) ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามสมาชิกผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับความคิดที่เกิดขึ้นหลังจากทำกิจกรรม	1	1	-1	1	.33	X
2) ผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปและยกตัวอย่างถึงความคิดที่เกิดขึ้น	1	1	-1	1	.33	X

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปล ผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3			
ขั้นที่ 5 มอบหมายการบ้าน ในการวาดกราฟชีวิตใหม่อีกครั้งโดยวาดให้ผู้รับคำปรึกษาวางแผนว่าในวันข้างหน้าแต่ละช่วงอายุจะมีความสำเร็จอะไรเกิดขึ้นบ้าง และต้องการให้กราฟชีวิตเป็นในลักษณะใด	1	1	-1	1	.33	X
ขั้นที่ 6 สรุปผลการสนทนาและให้ข้อมูลย้อนกลับ	1	1	-1	1	.33	X
1) ผู้ให้คำปรึกษาจะทำการทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดจากการสอบถามพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษาออกตามประเด็น ความคิดอัตโนมัติเกี่ยวกับการเล่นเกม	1	1	-1	1	.33	X
2) สอบถามผู้รับคำปรึกษาถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมรับคำปรึกษา	1	1	-1	1	.33	X

แบบบันทึกและการบ้าน

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปลผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3			
บันทึกการร่วมปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 2 ความรู้สึkd้านบวก เกิด ปัจจุบัน ความรู้สึkd้านลบ	1	1	-1	1	.33	X
การบ้าน หลังการปรึกษาครั้งที่ 2 ความรู้สึkd้านบวก ปัจจุบัน อนาคต ความรู้สึkd้านลบ	1	1	-1	1	.33	X

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกม
ครั้งที่ 5

หัวข้อเรื่อง กิจกรรมเพื่อนให้คำปรึกษาเพื่อน

จุดมุ่งหมาย

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ให้คำปรึกษาซึ่งกันและกัน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่สามารถแก้ไขปัญหาการเล่นเกมนได้ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำผู้ที่ยังมีปัญหการเล่นเกมน

เวลา 90 นาที

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็นผู้เข้าร่วม			รวม	IOC	แปลผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3			
ขั้นที่ 1 สรุปย่อถึง Section ที่ 4 และบททวนการบ้านและสิ่งที่ได้เรียนรู้	1	1	1	3	3	✓
1) ผู้ให้ปรึกษากล่าวสรุปบททวนถึงเนื้อหาสาระที่ทำการรวมกลุ่มกิจกรรมในครั้งก่อนหน้า และสอบถามผู้เข้ารับคำปรึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาสาระของครั้งก่อน	1	1	1	3	3	✓
2) นำการบ้านที่ได้รับจากครั้งก่อนหน้ามาร่วมกันอภิปรายว่าเกิดสิ่งใดบ้าง และนำสิ่งที่พบเห็นหรือเกิดขึ้นบ่อยครั้งจากสมาชิกหลายคนมาร่วมกันอภิปราย	1	1	1	3	3	✓
ขั้นที่ 2 ร่วมกันแชร์ถึงสถานะปัจจุบันพร้อมทั้งให้คะแนน	1	1	1	3	3	✓
1) ผู้ให้ปรึกษาสอบถามเกี่ยวกับความชื่นชอบในการเล่นเกมนของผู้เข้ารับคำปรึกษาแต่ละคน	1	1	1	3	3	✓

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปลผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3			
2) ให้ผู้รับคำปรึกษาให้คะแนนตนเองเกี่ยวกับการติตเกมในปัจจุบัน ตั้งแต่ 1-9 คะแนน เพื่อให้เปรียบเทียบกับคะแนนในครั้งต่อไป	1	1	1	3	3	✓
ขั้นที่ 3 กำหนดหัวข้อจากปัญหาที่เกิดขึ้นของผู้รับคำปรึกษา โดยใช้หัวข้อที่กำหนด ในการร่วมแชร์โดยให้ผู้รับคำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษา เป็นศูนย์กลางในการพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นประสบการณ์ และวิธีแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการติตเกม	1	1	1	3	3	✓
ขั้นที่ 4 ร่วมแชร์ประสบการณ์และสรุปพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม	1	1	1	3	3	✓
1) ผู้ให้คำปรึกษาสรุปสิ่งที่สมาชิกผู้รับคำปรึกษาพูดคุยเกี่ยวกับการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเล่นเกม	1	1	1	3	3	✓
2) ผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปและยกตัวอย่างถึงพฤติกรรมที่สามารถปฏิบัติได้จริง	1	1	1	3	3	✓
ขั้นที่ 5 มอบหมายการบ้าน ค้นหาความคิดอัตโนมัติของตนเองอย่างน้อย 1 เรื่อง โดยให้ผู้รับคำปรึกษาทำการบันทึกรายละเอียดที่เกิดขึ้น ไว้ในแบบบันทึกกิจกรรม	1	1	0	2	.5	✓

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปล ผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3			
ขั้นที่ 6 สรุปผลการสนทนาและให้ข้อมูล ย้อนกลับ	1	1	1	3	1	✓
1) ผู้ให้คำปรึกษาจะทำการทบทวนสิ่งที่ เกิดขึ้นทั้งหมดจากการสอบถามพูดคุยกับผู้รับ คำปรึกษาออกตามประเด็น ความคิดอัตโนมัติ เกี่ยวกับการเล่นเกม	1	1	1	3	1	✓
2) สอบถามผู้รับคำปรึกษาถึงสิ่งที่ได้รับ จากการเข้าร่วมรับคำปรึกษา	1	1	1	3	1	✓

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปล ผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3			
บันทึกการร่วมปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5 สภาพปัญหาการติดเกมที่เหมือนกับเพื่อน	1	1	1	3	1	✓
คะแนนการประเมินการติดเกม (1 – 9 คะแนน)	1	1	1	3	1	✓
แนวทางในการแก้ปัญหาที่ได้พูดคุยกับ เพื่อน	1	1	1	3	1	✓
การบ้าน หลังการปรึกษาครั้งที่ 5 ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ภายหลังการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรม การติดเกมตามวิธีการที่สมาชิกทุกคนร่วมกัน กำหนด	1	1	1	3	1	✓
วิธีการแก้ปัญหของเพื่อนได้ผลหรือไม่	1	1	1	3	1	✓
ได้ผลอย่างและไม่ได้ผลอย่างไร	1	1	1	3	1	✓

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกม
ครั้งที่ 6

หัวข้อเรื่อง สรุปผลกิจกรรมโดยผู้เข้าร่วม

จุดมุ่งหมาย

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอสมุดบันทึกและการบ้าน พร้อมอธิบายว่าก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม มีพฤติกรรมการเล่นเกมที่ต่างกันอย่างไร

เวลา 90 นาที

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็นผู้เข้าร่วม			รวม	IOC	แปลผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3			
ขั้นที่ 1 สรุปย่อถึง Section ที่ 5 และทบทวนการบ้านและสิ่งที่ได้เรียนรู้	1	1	1	3	1	✓
1) ผู้ให้ปรึกษากล่าวสรุปทบทวนถึงเนื้อหาสาระที่ทำการรวมกลุ่มกิจกรรมในครั้งก่อนหน้า และสอบถามผู้เข้ารับคำปรึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาสาระของครั้งก่อน	1	1	1	3	1	✓
2) นำการบ้านที่ได้รับจากครั้งก่อนหน้ามาร่วมกันอภิปรายว่าเกิดสิ่งใดบ้าง และนำสิ่งที่พบเห็นหรือเกิดขึ้นบ่อยครั้งจากสมาชิกหลายคนมารวมกันอภิปราย	1	1	1	3	1	✓
ขั้นที่ 2 ร่วมกันแชร์ถึงสถานะปัจจุบันพร้อมทั้งให้คะแนน	1	1	1	3	1	✓
1) ผู้ให้ปรึกษาสอบถามเกี่ยวกับความชื่นชอบในการเล่นเกมนของผู้เข้ารับคำปรึกษาแต่ละคน	1	1	1	3	1	✓

วิธีดำเนินการ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	แปล ผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3			
2) ให้ผู้รับคำปรึกษาให้คะแนนตนเอง เกี่ยวกับการติตเกมในปัจจุบัน ตั้งแต่ 1-9 คะแนน เพื่อใช้เปรียบเทียบกับคะแนนในครั้ง ต่อไป	1	1	1	3	1	✓
ขั้นที่ 3 ให้ทุกคนนำเสนอสมุดบันทึกและ การบ้านทั้งหมดตั้งแต่เริ่มการให้คำปรึกษา และร่วมกันแชร์ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งหมด ระหว่างที่ร่วมโปรแกรม	1	1	1	3	1	✓
ขั้นที่ 4 สรุปผลการสนทนาและให้ข้อมูล ย้อนกลับ	1	1	1	3	1	✓
1) ผู้ให้คำปรึกษาจะทำการทบทวนสิ่งที่ เกิดขึ้นทั้งหมดจากการสอบถามพูดคุยกับผู้รับ คำปรึกษาออกตามประเด็น ความคิดอัตโนมัติ เกี่ยวกับการเล่นเกม	1	1	1	3	1	✓
2) สอบถามผู้รับคำปรึกษาถึงสิ่งที่ได้รับ จากการเข้าร่วมรับคำปรึกษา	1	1	1	3	1	✓
ขั้นที่ 5 สรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมโปรแกรมให้ คำปรึกษากลุ่มปรับแนวคิดและพฤติกรรม	1	1	1	3	1	✓

ภาคผนวก ง

ใบรับรองจริยธรรม หนังสือยินยอมจากผู้ปกครอง
และหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 156/2564E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยนี้จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวความคิดและพฤติกรรมเพื่อลด พฤติกรรมติดยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นาย อธิษฐ์ ทวีธนาศิริ

สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย

เอกสารที่รับรอง:

1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาพบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 5 เมษายน 2564
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 5 เมษายน 2564
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 5 เมษายน 2564
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 5 เมษายน 2564

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล) ✓

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ) ✓

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-156/2564

วันที่ให้การรับรอง : 05/04/2564 ✓

วันหมดอายุใบรับรอง : 05/04/2565



ที่ อว 8718/

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

9 เมษายน 2564

เรื่อง ขอแจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 156/2564E

เรียน นาย อธิษฐ์ ทวีธนาชาติ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E/G-156/2564

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมติดยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G 156/2564E เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้ คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 5 เมษายน 2564 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number	SWUEC/E/G-156/2564
Date of Approval	5 เมษายน 2564 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)
Date of Expiration	5 เมษายน 2565
Continuing Review	ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 5 เมษายน 2565)

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ให้ความกรุณาให้ผู้วิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E/G-156/2564) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุรีพร ภักธสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 12430
โทรสาร 0-2259-1822

**หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย
สำหรับผู้มีอำนาจกระทำการแทนบุคคลอายุต่ำกว่า 18 ปี
หรือ ผู้ป่วยที่ไม่สามารถแสดงความยินยอมได้ด้วยตนเอง**

วันที่

ข้าพเจ้า.....อายุ.....ปี อยู่บ้านเลขที่.....ถนน.....หมู่ที่.....

แขวง/ตำบล.....เขต/อำเภอ.....จังหวัด.....

โทรศัพท์.....

เป็นผู้มีอำนาจกระทำการแทน เด็กชาย

มีความเกี่ยวข้องเป็น

ขอทำหนังสือนี้ให้ไว้ต่อหัวหน้าโครงการวิจัยเพื่อเป็นหลักฐานแสดงว่า ข้าพเจ้าและ/หรือผู้ที่อยู่ในความปกครอง
ของข้าพเจ้า

ข้อ 1. ได้รับทราบโครงการวิจัยของ นายอริษฐ์ ทวีธนธาตรี เรื่อง ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการ
บำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมดุด่าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อ 2. ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ด้วยความสมัครใจ โดยมีได้มีการบังคับขู่เข็ญ หลอกลวงแต่ประการใด และจะ
ให้ความร่วมมือในการวิจัยทุกประการ

ข้อ 3. ได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประสิทธิภาพ ความปลอดภัย อาการ
หรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งแนวทางป้องกัน และการแก้ไข หากเกิดอันตราย ค่าตอบแทนที่จะได้รับ
ค่าใช้จ่ายที่จะต้องรับผิดชอบจ่ายเอง โดยได้อ่านข้อความที่มีรายละเอียดอยู่ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วม
โครงการวิจัยโดยตลอด อีกทั้งยังได้รับคำอธิบายและตอบข้อสงสัยจากหัวหน้าโครงการวิจัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ข้อ 4. ได้รับการรับรองจากผู้วิจัยว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวเป็นความลับ จะเปิดเผยเฉพาะผลสรุปการวิจัยเท่านั้น

ข้อ 5. ได้รับทราบแล้วว่ามีสิทธิ์จะบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัยนี้ และการบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัยจะไม่มี
ผลกระทบต่อการทำงานใดๆ หรือส่งผลกระทบต่อการเรียนการสอน การประเมินผลการเรียน (ในกรณี
กำลังศึกษาอยู่)

ข้อ 6. หากมีข้อข้องใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการวิจัย หรือหากเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากการวิจัย สามารถ
ติดต่อกับ นาย อริษฐ์ ทวีธนธาตรี 096-912-9090

ข้อ 7. หากได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย สามารถติดต่อกับประธาน
คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับการพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ หรือผู้แทน ได้ที่สถาบันยุทธศาสตร์ทาง
ปัญญาและวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทรศัพท์ 02-649-5000 ต่อ 11019

MF-10-3-version-2.2

วันที่ 20 พ.ค. 63

ข้าพเจ้าและ/หรือผู้ที่อยู่ในความปกครองของข้าพเจ้า ได้อ่านและเข้าใจข้อความตามหนังสือนี้โดยตลอดแล้ว
เห็นว่าถูกต้องตามเจตนารมณ์ จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญพร้อมกับหัวหน้าโครงการวิจัยและต่อหน้าพยาน

ลงชื่อ

(.....)

ผู้มีอำนาจกระทำการแทน

ลงชื่อ

(.....)

ผู้ให้ข้อมูลและขอความยินยอม/หัวหน้าโครงการวิจัย

ลงชื่อ

(.....)

ผู้เข้าร่วมการวิจัย/อาสาสมัคร

ลงชื่อ

(.....)

พยาน

ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัย อ่านหนังสือไม่ออก ผู้ที่อ่านข้อความทั้งหมดแทนผู้เข้าร่วมการวิจัยคือ.....

.....

จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นพยาน

ลงชื่อ

(.....)

ผู้อ่านข้อความแทน

เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
(Participant Information Sheet)

ในเอกสารนี้อาจมีข้อความที่ท่านอ่านแล้วยังไม่เข้าใจ โปรดสอบถามหัวหน้าโครงการวิจัยหรือผู้แทนให้ช่วยอธิบายจนกว่าจะเข้าใจดี ท่านอาจจะขอเอกสารนี้กลับไปอ่านที่บ้านเพื่อปรึกษาหารือกับญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท แพทย์ประจำตัวของท่าน หรือแพทย์ท่านอื่น เพื่อช่วยในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย อธิษฐ์ ทวีธนาตรี

สถานที่วิจัย โรงเรียนทวีธาภิเศก

สถานที่ทำงานและหมายเลขโทรศัพท์ของหัวหน้าโครงการวิจัยที่ติดต่อได้ทั้งในและนอกเวลาราชการ
275/1 ซ.จรัญสนิทวงศ์44 แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ

ผู้สนับสนุนทุนวิจัย -

ระยะเวลาในการวิจัย 2 เดือน

โครงการวิจัยนี้ทำขึ้นเพื่อ

- 1) เพื่อสำรวจระดับพฤติกรรมการเล่นเกมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
- 2) เพื่อทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดและพฤติกรรม เพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

- 1) ทำให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ ที่ได้จากการวัดและประเมินระดับพฤติกรรมการเล่นเกมนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนว่าอยู่ในภาวะการณ์เสี่ยงติดเกม (Game addic) มากน้อยเพียงใด
- 2) ทำให้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการแก้ปัญหาทางจิตวิทยาสำหรับนักวิจัยหรือนักกิจกรรมได้นำไปใช้เพื่อเป็นแนวทางการศึกษาต่อยอดในการป้องกันไม่ไห้กลุ่มเสี่ยงเกิดภาวะการณ์ติดเกมที่น่าไปสู่ผลกระทบต่อนักเรียน ครอบครัว และสังคมได้
- 3) ทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการบำบัดความคิดและพฤติกรรม มีพฤติกรรมการเล่นเกมนลดลง
- 4) ทำให้ได้แนวทางการให้คำปรึกษากลุ่มตามแบบการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อแนะแนวให้แก่เด็กนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมได้

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยนี้เพราะ

คะแนนของท่านในแบบทดสอบการติดเกม (GAST) อยู่ในระดับเริ่มมีปัญหาในการเล่นเกมน
จะมีผู้เข้าร่วมการวิจัยนี้ทั้งสิ้นประมาณ 20 คน

หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยแล้ว จะมีขั้นตอนการวิจัยดังต่อไปนี้คือ

- 1) อาจารย์ที่ปรึกษาจะเป็นผู้แจ้งวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งแรกสุด

2) เข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่จัดขึ้นทั้งหมด 6 ครั้ง โดยจัดสัปดาห์ละครั้ง

ความไม่สบายกาย หรือไม่สบายใจที่อาจจะเกิดขึ้นเมื่อเข้าร่วมการวิจัย สามารถแจ้งผู้วิจัยและถอนตัวจากการวิจัยได้
ความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นเมื่อเข้าร่วมการวิจัย การเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษาเป็นจำนวน 6 ครั้ง อาจใช้ระยะเวลานาน จึงมีการสร้างข้อตกลงร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัย และผู้วิจัยจะพิจารณาตามความเหมาะสมของผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นรายกรณี

หากท่านไม่เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อหน้าที่การปฏิบัติงานใดๆ ของท่าน หรือส่งผลกระทบต่อ
การเรียนการสอน การประเมินผลการเรียนของท่าน (ในกรณีที่ท่านกำลังศึกษาอยู่) แต่อย่างไร

หากมีข้อข้องใจที่จะสอบถามเกี่ยวกับการวิจัย หรือหากเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากการวิจัย ท่าน
สามารถติดต่อ อธิษฐ์ ทวีธนาตรี เบอร์โทรศัพท์ 0969129090

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

- 1) ได้พบกับเพื่อนที่มีปัญหาในรูปแบบเดียวกัน
- 2) ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความรู้สึกกับเพื่อนที่มีปัญหารูปแบบเดียวกัน
- 2) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมที่มึปัญหา

ค่าใช้จ่ายที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะต้องรับผิดชอบเอง ไม่มี

หากมีข้อมูลเพิ่มเติมทั้งด้านประโยชน์และโทษที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะแจ้งให้ทราบโดยรวดเร็ว
และไม่ปิดบัง

ข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัย จะถูกเก็บรักษาไว้โดยไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะรายงาน
ผลการวิจัยเป็นข้อมูลส่วนรวมโดยไม่สามารถระบุข้อมูลรายบุคคลได้ ข้อมูลของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นรายบุคคล อาจมี
คณะบุคคลบางกลุ่มเข้ามาตรวจสอบได้ เช่น ผู้ให้ทุนวิจัย สถาบัน หรือองค์กรของรัฐที่มีหน้าที่ตรวจสอบ รวมถึง
คณะกรรมการ จริยธรรมการวิจัยในคนมีหน้าที่ตรวจสอบได้

ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิถอนตัวออกจากโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และการไม่
เข้าร่วมการวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่ประการใด

ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิถอนตัวออกจากโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และการไม่เข้า
ร่วมการวิจัย หรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อหน้าที่การปฏิบัติงานใดๆ ของท่าน หรือส่งผล
กระทบต่อการเรียนการสอน การประเมินผลการเรียนของท่าน (ในกรณีที่ท่านกำลังศึกษาอยู่) ท่านมีสิทธิที่จะไม่เข้า
ร่วมการวิจัยก็ได้โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล

หากท่านได้รับการปฏิบัติที่ไม่ตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงนี้ ท่านสามารถแจ้งให้ประธาน
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนทราบได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบัน
พุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย อาคารศาสตราจารย์ ดร.สาโรช บัวศรี ชั้น 20 โทร (02) 649-5000 ต่อ 11019
โทรสาร: (02) 259-1822

ลงชื่อ..... ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

(.....)

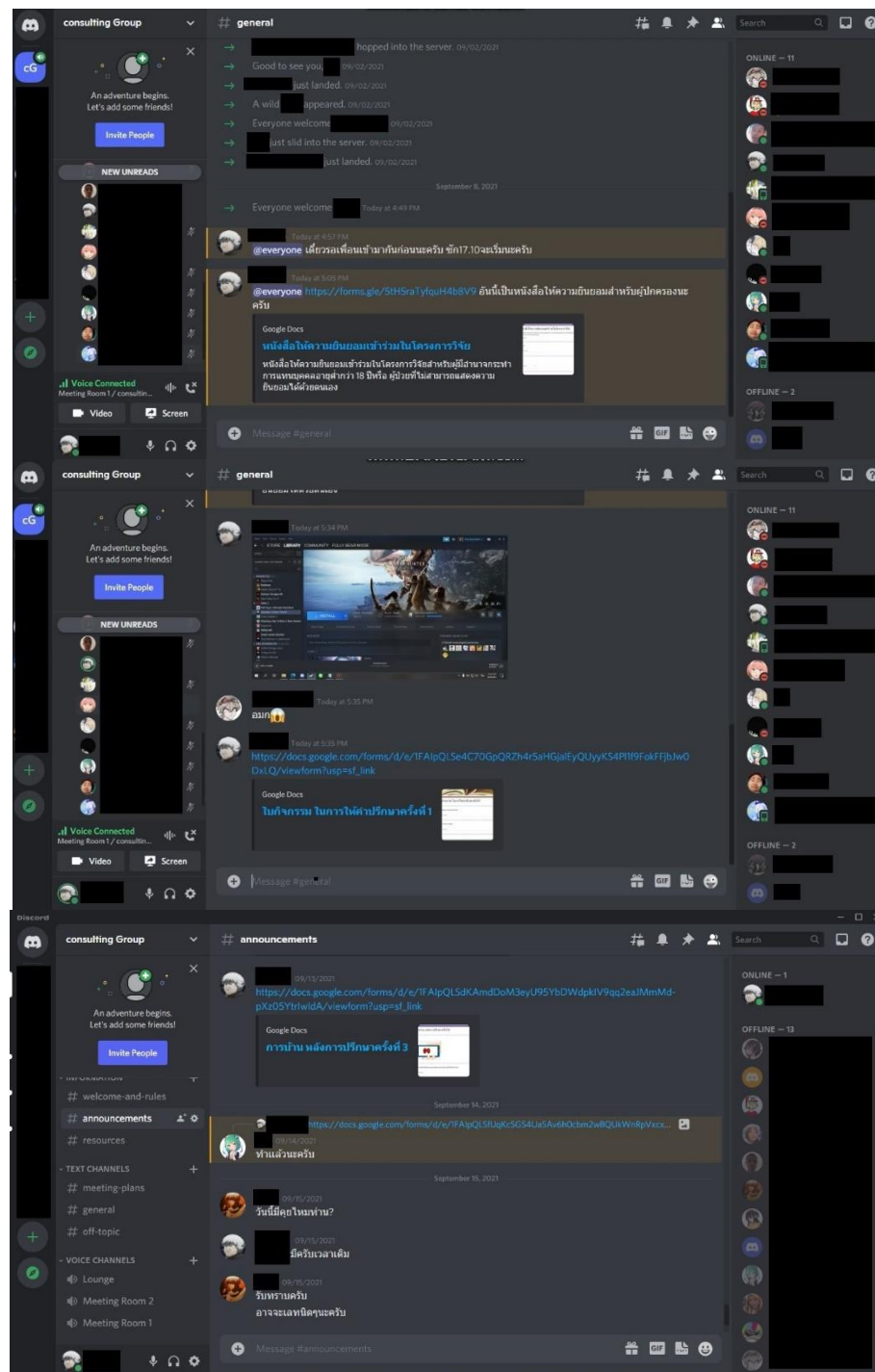
วันที่.....

ภาคผนวก จ

รูปภาพการทำโปรแกรม และเอกสารในรูปแบบออนไลน์



รูปภาพการทำโปรแกรมออนไลน์ผ่านโปรแกรม Discord



รูปแบบทดสอบ pre test ออนไลน์ บน google sheet

← → ↻ 📄 <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSRU1AsZOHr2zHQE8hLuK2lo508pkLYe8rWzrByaT2Q7sq44vQ/viewform> 📄 📄 📄 📄 📄 📄



แบบสอบถามการติดเกม ฉบับเด็กและวัยรุ่น (GAST)

การตอบแบบทดสอบ
คำตอบที่สามารถเลือกตอบได้ในแต่ละข้อคำถามมี 4 คำตอบ ได้แก่ "ไม่ใช่อะไร" "ไม่น่าใช่" "น่าจะใช่" "ใช่เลย" การตอบให้ใช้ความรู้สึกของผู้ตอบเป็นหลัก กรณีที่ไม่แน่ใจให้ใช้เกณฑ์ต่อไปนี้เป็นแนวทางในการตอบ

0 - ไม่ใช่อะไร หมายถึง ผู้ตอบมีความสนใจ 100% ว่าตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนี้เลย
1 - ไม่น่าใช่ หมายถึง ผู้ตอบมีความสนใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนี้
2 - น่าจะใช่ หมายถึง ผู้ตอบมีความสนใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าตนเองมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนี้
3 - ใช่เลย หมายถึง ผู้ตอบมีความสนใจ 100% ว่าตนเองมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนี้

ตัวอย่างแบบสอบถาม

atid.champ@gmail.com (อีเมลแอดเดส) ส่งเป็นรูป

* จานีน

← → ↻ 📄 <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSRU1AsZOHr2zHQE8hLuK2lo508pkLYe8rWzrByaT2Q7sq44vQ/viewform> 📄 📄 📄 📄 📄 📄

ชั้นเรียนศึกษาปีที่ *

เลือก

ห้องที่ *

เลือก

email สำหรับติดต่อกลับ *

คำตอบของคุณ

1. ฉันสนใจหรือทำกิจกรรมอย่างอื่นบ่อยมาก *

0 1 2 3

ไม่ใช่อะไร ☐ ☐ ☐ ☐ ใช่เลย

ไม่ใช่อะไร ☐ ☐ ☐ ☐ ใช่เลย

14. หลายคนบอกว่า อารมณ์ของดิฉันเปลี่ยนไป (เบื่อง่าย, หงุดหงิดง่าย, ขี้รำคาญ ฯลฯ) *

0 1 2 3

ไม่ใช่อะไร ☐ ☐ ☐ ☐ ใช่เลย

ไม่ใช่อะไร ☐ ☐ ☐ ☐ ใช่เลย

15. หลายคนบอกว่า พฤติกรรมของดิฉันเปลี่ยนไป (เบี่ยงเบน, ไม่เชื่อฟัง, ไม่รับผิดชอบ ฯลฯ) *

0 1 2 3

ไม่ใช่อะไร ☐ ☐ ☐ ☐ ใช่เลย

ไม่ใช่อะไร ☐ ☐ ☐ ☐ ใช่เลย

16. หลายคนบอกว่า ดิฉันติดเกม *

0 1 2 3

ไม่ใช่อะไร ☐ ☐ ☐ ☐ ใช่เลย

รูปแบบทดสอบ post test ออนไลน์ บน google sheet

← → ↻ 🔍 https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLS4sCZmJIANpJoe8yUUq4x3r85M_DApL_aHy98L6omSqn1Wtg/viewform 🏠 📄 📧 ⚙️ 📌 👤 ...



แบบสอบถามการติดตาม ฉบับเด็กและวัยรุ่น (GAST)

การตอบแบบทดสอบ

คำตอบที่สามารถเลือกตอบได้ในแต่ละข้อคำถามมี 4 คำตอบ ได้แก่ "ไม่ใช่อะไร" "ไม่แน่ใจ" "น่าจะใช่" "ใช่เลย" การตอบไม่ใช่ความถี่ที่ถูกต้องของคำตอบเป็นหลักการที่ดีในการให้ข้อมูลคำตอบที่เป็นแนวทางในการตอบ

0 - ไม่ใช่อะไร หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจ 100% ว่าตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนี้เลย

1 - ไม่แน่ใจ หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนี้เลย

2 - น่าจะใช่ หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าตนเองมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนี้

3 - ใช่เลย หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจ 100% ว่าตนเองมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนี้

ตัวอย่างแบบสอบถาม

atid.champ@gmail.com (ยังไม่แนบ) สัมภาษณ์

*กรุณา

← → ↻ 🔍 https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLS4sCZmJIANpJoe8yUUq4x3r85M_DApL_aHy98L6omSqn1Wtg/viewform 🏠 📄 📧 ⚙️ 📌 👤 ...

เลขที่ *

เลือก

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ *

เลือก

ห้องที่ *

เลือก

email สำหรับติดต่อกลับ *

คำตอบของคุณ

1. กรุณาบอกชื่อของตัวเองและชื่อเพื่อนของคุณ *

← → ↻ 🔍 https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLS4sCZmJIANpJoe8yUUq4x3r85M_DApL_aHy98L6omSqn1Wtg/viewform 🏠 📄 📧 ⚙️ 📌 👤 ...

ไม่ใช่อะไร ☐ ☐ ☐ ☐ ใช่เลย

15. หลายคนที่บอกว่า พฤติกรรมของจันเปลี่ยนไป (เสียงก้อง, ไม่เชื่อฟัง, ไม่รับผิดชอบ ฯลฯ) *

0 1 2 3

ไม่ใช่อะไร ☐ ☐ ☐ ☐ ใช่เลย

16. หลายคนที่บอกว่า จันดีดเกม *

0 1 2 3

ไม่ใช่อะไร ☐ ☐ ☐ ☐ ใช่เลย

ส่ง

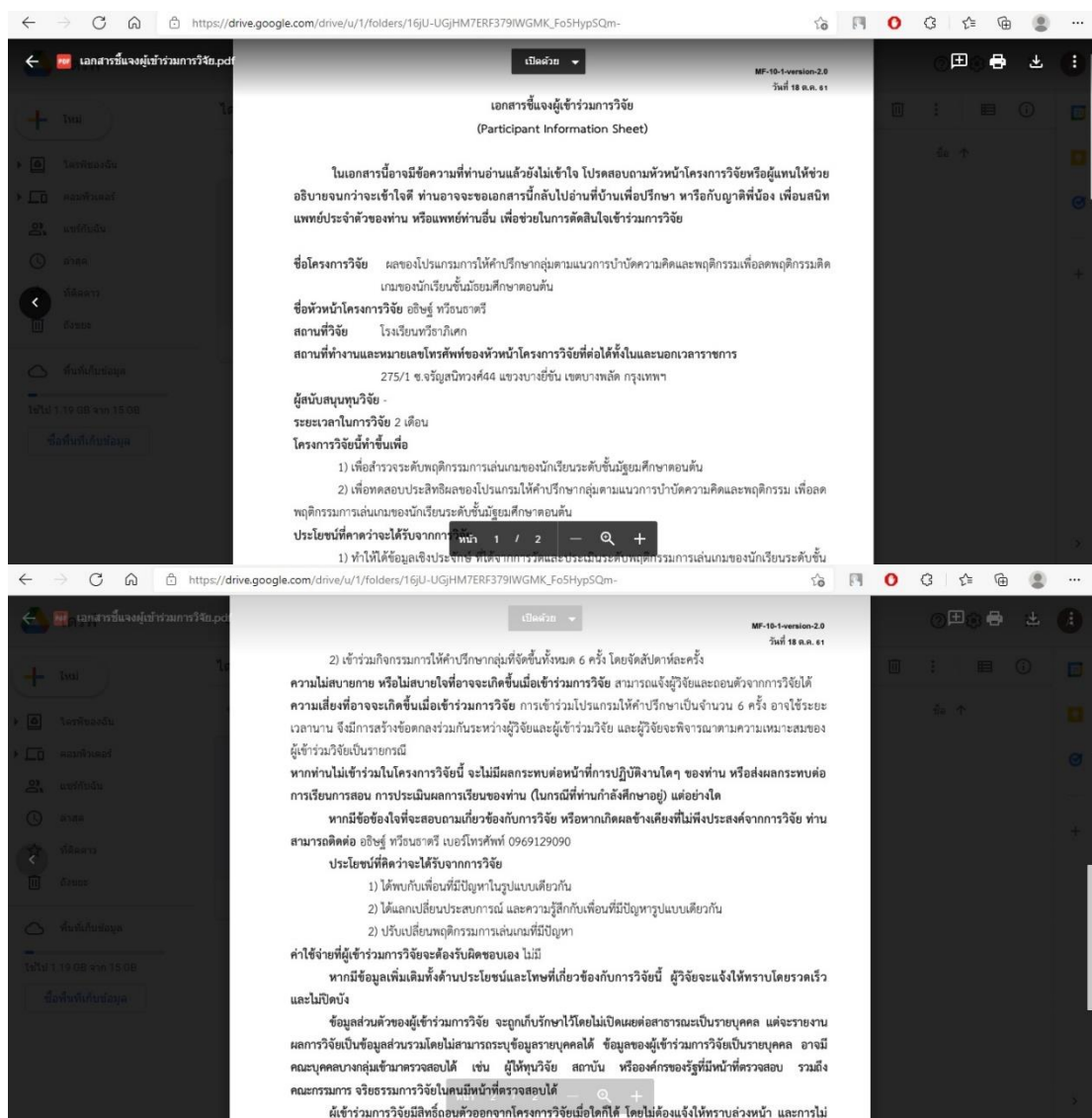
ส่งแบบฟอร์ม

ท่านส่งฟอร์มงานใน Google ฟอร์ม

เพื่อหาวิธีได้ถูกส่งงานขึ้นกับวิธีของ Google ฟอร์มและการเชื่อมต่อ - วิธีการในการใช้สิทธิ์ - วิธีการในการใช้สิทธิ์

Google ฟอร์ม

รูปเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยรูปแบบ PDF



รูปโปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 ในรูปออนไลน์บน google sheet

กิจกรรม

การให้คำปรึกษา

รายละเอียดของผู้ให้คำปรึกษา (เช่น ชื่อ นามสกุล ที่อยู่ โทรศัพท์ เป็นต้น)

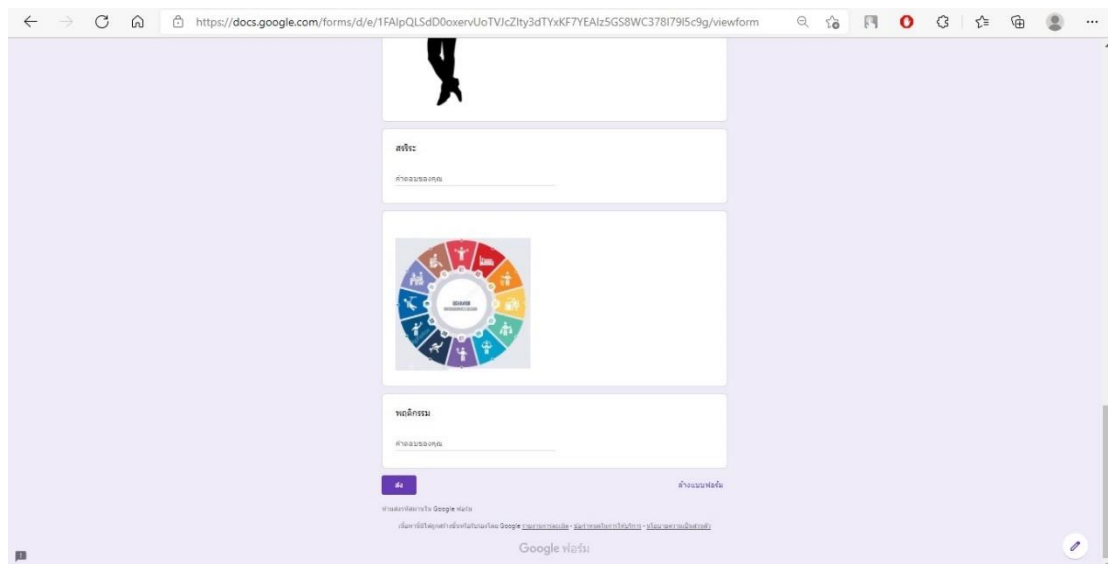
รายละเอียดของผู้รับคำปรึกษา

รายละเอียดของปัญหา

การให้คำปรึกษา

รูปโปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 ในรูปออนไลน์บน google sheet

กิจกรรม

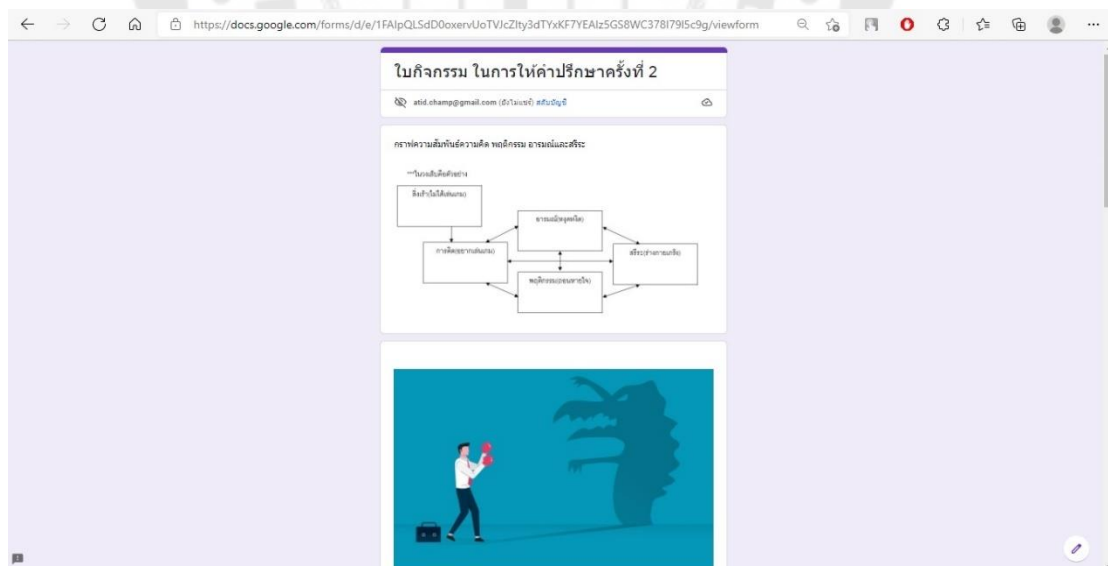


ชื่อ

ชื่อเล่น

ส่ง

ลิงก์แชร์



ใบกิจกรรม ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2

ชื่ออีเมล:

การเตรียมตัวก่อนการให้คำปรึกษา

เลือกคำปรึกษา

คำปรึกษาแบบส่วนตัว

คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การเตรียมตัวก่อนการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษา

รูปโปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 ในรูปออนไลน์บน google sheet

← → ↻ 🔍 <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfUqKcSGS4UaSAv6h0cbm2wBQUkWNrpVxcYMSmiR0EpG5uQ/viewf...>

ไมกิจกรรม ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3

สวัสดี chomp@gmail.com (ดูโปรไฟล์) สืบเนื่องจาก

ส่วนคุณเคยเล่นเกม(เล่น มอเตอร์ เรือ, ชนิง เป็นต้น)

ค่าของของคุณ

ส่วนเป็นชีวิตปกติ

ค่าของของคุณ

เขียนข้อความแสดงความคิดเห็นและข้อสงสัย

ค่าของของคุณ

ระบุข้อดีและข้อเสียที่ได้มาจากทางป็นออนไลน์

ข้อดี

ค่าของของคุณ

ข้อเสีย

ค่าของของคุณ

ส่ง

จำนวน 15 คน

สามารถดูประวัติ Google Sheet

เป็นไฟล์ที่สร้างและแก้ไขได้บน Google Sheet [ดูประวัติการแก้ไข](#) - [ดูประวัติการแก้ไข](#) - [ดูประวัติการแก้ไข](#)

Google Sheet

การบ้าน

การบ้าน หลังการปฐกษัตริครั้งที่ 3

stid.champ@gmail.com (d7vuucj) สืบค้นที่



พลักรรณท์ก็สเรียนจบแล้วแต่เขาก็สามารถนำประสบการณ์ชีวิตไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คำคมของครู

เราต้องดีและขยันเสียให้ได้มาจากความเป็นพลักรรณท์




ข้อดี

← → ↺ 📄 https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQL5dKAmDdM3eyU95YbDWdpkIV9qq2eaJMMmd-x205YtrIwIdA/viewf... 🔍 🗑️ 🔄 📌 📎 👤 ...

พอลึกซึ้งขึ้นในประเด็นนั้นๆ เราจะสามารถหาข้อสรุปได้ดียิ่งขึ้นหรือไม่?

ค่าเฉลี่ยของคำตอบ

เราพูดสิ่งนี้และข้อเสียที่ไม่สามารถหาข้อสรุปได้หรือไม่?

👍 👎

ข้อดี

ค่าเฉลี่ยของคำตอบ

ข้อเสีย

ค่าเฉลี่ยของคำตอบ

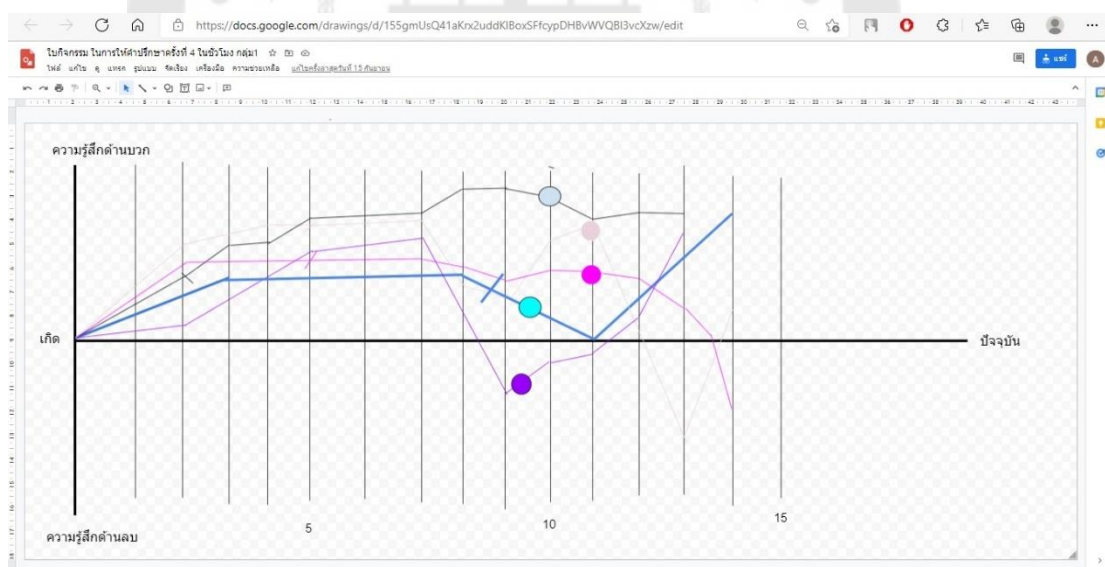
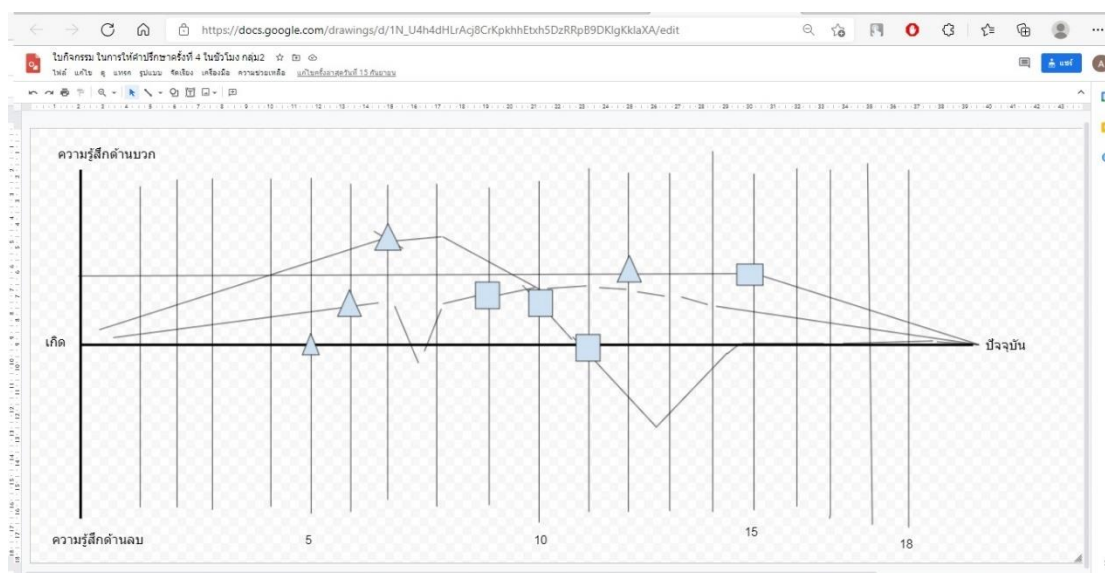
ส่ง ส่งแบบฟอร์ม

จากเอกสารที่แนบมาใน Google Forms

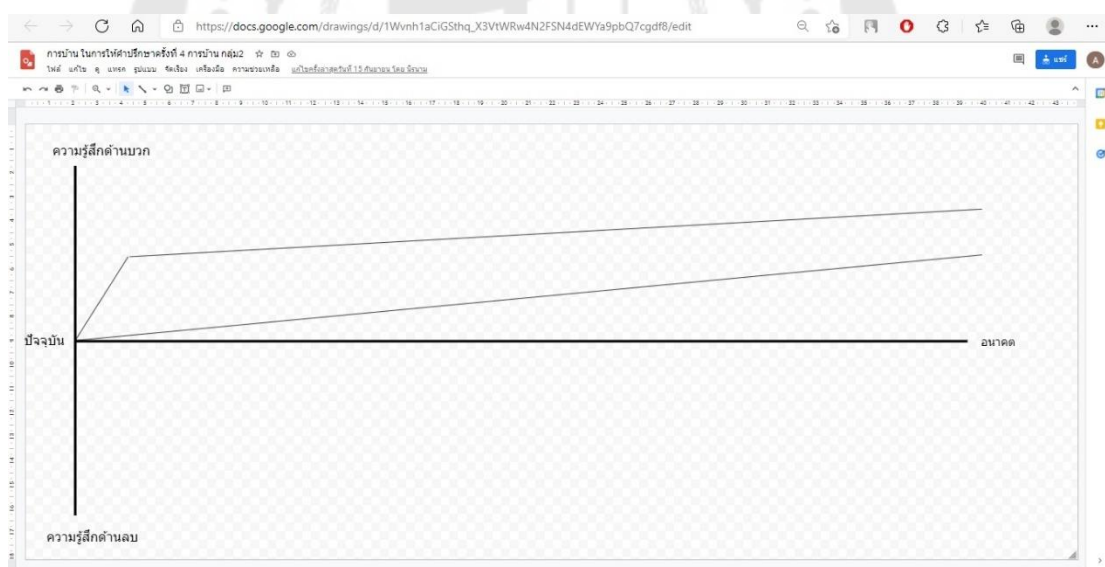
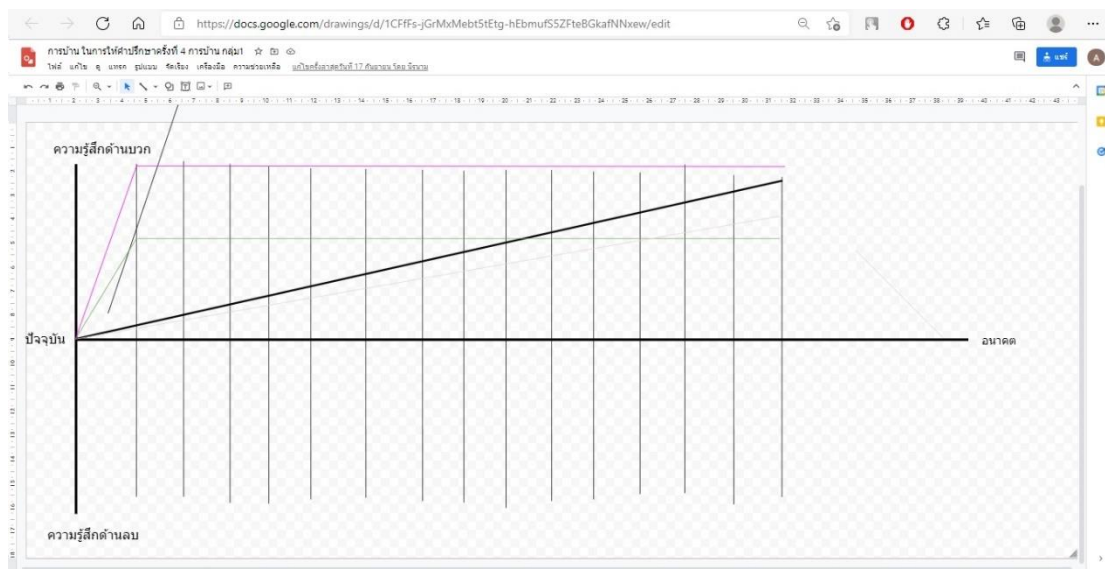
เมื่อคุณได้ทำการส่งแบบฟอร์มนี้แล้ว Google จะทำการเก็บ - จัดการ และใช้ข้อมูล - เพื่อช่วยในการปรับปรุง - พัฒนา และให้บริการ

Google Forms

รูปโปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 ในรูปออนไลน์บน google paint



การบ้าน



รูปโปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 ในรูปออนไลน์บน google sheet

ใบกิจกรรม ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5

stid.champ@gmail.com (ดูใบงาน) สืบณัฐ

จากเรื่อง

สถานการณ์การติดต่อกับเพื่อน

คำตอบของคุณ

คะแนนการประเมินการติดต่อกับเพื่อน (ให้คะแนนตั้งแต่ 1 ถึง 5 โดย 5 คือมากที่สุด) *

เลือก

แนวทางการแก้ไขปัญหาที่ได้พูดคุยกัน

คำตอบของคุณ

บรรณานุกรม



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	อธิษฐ์ ทวีธนาตรี
วัน เดือน ปี เกิด	28 ตุลาคม 2535
สถานที่เกิด	กรุงเทพฯ
วุฒิการศึกษา	พ.ศ.2560 ครุศาสตร์จิตวิทยา
ที่อยู่ปัจจุบัน	จาก มหาลัษราชภูมิบ้านสมเด็จพระยา 275/1 ซ.จรัญนิทวงศ์44 แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ

