



การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมการติดเกม
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
INTEGRATIVE GROUP COUNSELING FOR REDUCING GAME ADDICTION
AMONG JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

กมลจิตร์ ช่างเงิน

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2564

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



ปฏิญานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2564
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

INTEGRATIVE GROUP COUNSELING FOR REDUCING GAME ADDICTION
AMONG JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS



KAMONCHIT CHANGNGERN

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF EDUCATION
(Master of Education (Guidance Psychology))
Faculty of Education, Srinakharinwirot University

2021

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ของ

กมลจิตร ช่างเงิน

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์) (รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร)

..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ศรวฑิต แสนอุบล) (อาจารย์ ดร.อสมมา คัมภีรานนท์)

ชื่อเรื่อง	การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมเกมการติดเกม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ผู้วิจัย	กมลจิตร ช่างเงิน
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2564
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. ครรชิต แสนอุบล

การวิจัยในครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมเกมการติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และ 2) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมเกมการติดเกมของนักเรียน ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาพฤติกรรมเกมการติดเกม เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 1,080 คน จากการสุ่มอย่างง่าย และกลุ่มที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมเกมการติดเกม ได้จากการเลือกแบบเจาะจง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีคะแนนรวมของการแบบทดสอบการติดเกม อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม และมีความสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบทดสอบการติดเกม และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมเกมการติดเกม ที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติทดสอบวิลคอกชัน ผลการวิจัย พบว่า 1) พฤติกรรมเกมการติดเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยรวมอยู่ในกลุ่มปกติมากที่สุด รองลงมาเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม และกลุ่มน่าจะติดเกม ตามลำดับ และ 2) หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ พฤติกรรมเกมการติดเกมโดยรวมของนักเรียนลดน้อยลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การให้คำปรึกษากลุ่ม, พฤติกรรมเกมการติดเกม, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

Title	INTEGRATIVE GROUP COUNSELING FOR REDUCING GAME ADDICTION AMONG JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS
Author	KAMONCHIT CHANGNGERN
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2021
Thesis Advisor	Associate Professor Dr. Patcharaporn Srisawat
Co Advisor	Dr. Kanchit Saenubol

The purposes of this research are as follows: (1) to study game addiction behavior among junior high school students; and (2) to compare the game addiction behavior of the students before and after integrative group counseling. The subjects were divided into two groups: the first group were 1,080 junior high school students by simple random sampling. The second group using integrated group counseling to reduce game addiction behavior from a specific selection of junior high school students with a total score on the Game Addiction Quiz indicating that they were in a risk group for being addicted to the game and eight students voluntarily participated in group counseling. The research instruments used in this study included the following: (1) Game Addiction Screening Test – GAST; and (2) Integrative Group Counseling Program to Reduce Game Addiction Behaviors. The statistics used to analyze the data were mean, standard deviation and Wilcoxon Mated Pairs Singed- Rank Test. The research results were as follows: (1) overall, the game addiction behavior of junior high school students indicated their group was probably the most normal group, followed by a group at risk of being addicted to the game and the group addicted to the game, respectively; and (2) after joining integrative group counseling, the game addiction behavior of the students decreased in the normal group at a significantly significant level of .05

Keyword : Group counseling, Game addiction, Junior high school students

กิตติกรรมประกาศ

ในการวิจัยครั้งนี้ดำเนินไปได้ได้อย่างเรียบร้อยสมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และอาจารย์ ดร.ศรชิต แสนอุบล อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท ที่กรุณาให้ความรู้และแนวทาง ข้อเสนอแนะ ความคิดเห็นอันเป็นประโยชน์สูงสุดแก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.นิพัฒน์ เมฆขจร ที่ได้กรุณามาเป็นประธานกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาโท และอาจารย์ ดร.อสมมา คัมภีรานนท์ กรรมการสอบปากเปล่าปริญญาโท พร้อมทั้งได้ให้ข้อเสนอแนะ เพื่อให้งานวิจัยนี้เสร็จสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของรองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา รวมถึงคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาแก่ผู้วิจัย ตลอดการศึกษาตามหลักสูตรนี้ ทำให้ผู้วิจัยมีความรู้ ความสามารถที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาทร ใจตรง และอาจารย์ ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์ ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์เสียสละเวลาในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไข เพื่อพัฒนาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณครูแนะแนว โรงเรียนอยุธยาอนุสรณ์ โรงเรียนบางปะอิน “ราชานุเคราะห์ 1” โรงเรียนเสนา “เสนาประสิทธิ์” และโรงเรียนท่าเรือ “นิตยานุกูล” ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง และขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่าง ที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัย ส่งผลให้งานวิจัยดำเนินการไปได้อย่างรวดเร็ว

สำคัญที่สุดผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณพ่อแม่ ครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน ที่คอยสนับสนุนเป็นอย่างดีในทุกด้าน คอยเป็นกำลังใจและช่วยเหลือดูแลตลอดการทำวิจัย

ท้ายที่สุดนี้ คุณค่าและประโยชน์อันพึงเกิดจากปริญญาโทเล่มนี้ ผู้วิจัยขอมองแต่บิดามารดา ครูอาจารย์ ตลอดจนผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ด้วยความเคารพ

กมลจิตร์ ช่างเงิน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
คำถามการวิจัย.....	4
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตการวิจัย	4
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	5
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดการวิจัย	7
สมมติฐานการวิจัย.....	7
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม.....	8
1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกาติตเกม	9
1.1 สภาพปัญหาการติตเกมในสังคมปัจจุบัน	9

1.2 สาเหตุ แรงจูงใจในการเล่นเกม.....	10
1.3 ความหมายของพฤติกรรมกรรมการติตเกม	12
1.4 ผลของการเล่นเกม	12
1.5 แนวทางแก้ไขและป้องกัน	13
1.6 แบบทดสอบการติตเกม	14
1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	17
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม	19
2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	19
2.2 วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม	21
2.3 กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	22
2.4 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	23
2.5 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ.....	25
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	39
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	42
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	42
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	43
การสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือ.....	43
การเก็บรวบรวมข้อมูล	45
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	47
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	47
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	48

บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	53
จุดมุ่งหมายของการวิจัย	53
สมมติฐานการวิจัย.....	53
ขอบเขตการวิจัย	53
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	54
การดำเนินการวิจัย.....	54
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	54
สรุปผลการวิจัย.....	55
อภิปรายผลการวิจัย	55
ข้อเสนอแนะ	60
ภาคผนวก.....	61
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ	62
ภาคผนวก ข แบบทดสอบการตีความ พัฒนาโดยผศ.นายแพทย์ชาญวิทย์ พรนภดล	64
ภาคผนวก ค ตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อลดพฤติกรรมเกมการตีความ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	66
ภาคผนวก ง การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย	77
ภาคผนวก จ ใบรับรองจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการวิจัย หนังสือแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ	80
บรรณานุกรม	89
ประวัติผู้เขียน.....	92

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ตัวอย่างแบบทดสอบการตีเกม	16
ตาราง 2 คุณภาพของแบบทดสอบการตีเกม ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทดสอบโดยการวัดค่าความสอดคล้องภายใน ได้จากการหาค่า intra-class correlation coefficient (ICC) – Cronbach's alpha ดังนี้.....	43
ตาราง 3 สรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมการตีเกม	44
ตาราง 4 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pre-test – Post-tests Design.....	45
ตาราง 5 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามเพศ (n = 1,080).....	48
ตาราง 6 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามระดับชั้น (n = 1,080)...	49
ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความรุนแรงของพฤติกรรมการตีเกม จำแนกเป็นกลุ่ม ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง (n = 1,080)	50
ตาราง 8 คะแนนพฤติกรรมการตีเกมของนักเรียน ก่อนและหลังทดลอง (n = 8).....	51
ตาราง 9 เปรียบเทียบพฤติกรรมการตีเกมก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม (n = 8)	52
ตาราง 10 ค่าดัชนี IOC ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมการตีเกม ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	78

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย 7



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในปัจจุบันเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทกับเด็กและเยาวชนทุกเพศทุกวัย รวมไปถึงผู้ใหญ่ การดำเนินชีวิตส่วนใหญ่มักเกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ตกันมากขึ้น ตามความก้าวหน้าของเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและตลอดเวลา ทำให้สังคมเกิดการเปลี่ยนแปลง นำเทคโนโลยีมาใช้เพื่อความบันเทิงมากกว่าวัตถุประสงค์อื่น โดยเฉพาะการเล่น “เกมออนไลน์” หรือ อินเทอร์เน็ตเกม จนกระทบต่อกิจวัตรประจำวัน ทั้งการกิน การนอน การเรียน การทำงาน หรือ แม้กระทั่งการพักผ่อน

เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน พ.ศ. 2561 องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, WHO) จัดให้โรคติดเกม (Gaming Disorder) เป็นโรคใหม่ในร่างของบัญชีจำแนกโรคระหว่างประเทศ ฉบับที่ 11 ให้ความหมายของโรคติดเกมว่า คนที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคนี้ เป็นคนที่ไม่สามารถควบคุมตนเองในการเริ่มและหยุดเล่น เวลาและช่วงเวลาลเล่น จำนวนครั้งและความมุ่งมั่นทุ่มเทในการเล่น จนเพิกเฉยต่อสิ่งจำเป็นของชีวิต และแม้จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพและการงานก็ยังไม่สามารถหยุดเล่นได้ ทั้งนี้ยังไม่ถือว่าเป็นการเสพติด ทั้งที่การเล่นอินเทอร์เน็ตมากเกินไปเป็นอันตรายต่อสุขภาพและการทำงานเช่นกัน (สันต์ หัตถิรัตน์, 2561, น. 33)

เกม (Game) มีคุณลักษณะทั่วไปที่รู้จักคือ สร้างความสนุกสนาน เปิดโอกาสให้แสดงความสามารถ เพื่อเอาชนะต่อสิ่งท้าทายหรืออุปสรรค ผู้เล่นเป็นคนควบคุมจัดการ มีการตอบโต้และตอบสนองอย่างทันท่วงทีระหว่างผู้เล่นกับเกม จึงทำให้ผู้เล่นอยู่กับเกมได้เป็นเวลานาน จนนำไปสู่การมีพฤติกรรมเสพติดการเล่นเกมโดยไม่รู้ตัว จากงานวิจัยของสุพัทธ แสนแจ่มใส (2560) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมหรือการติดเกมผ่านแนวคิดด้านการรู้คิด ว่าเป็นการพิจารณาถึงลักษณะรูปแบบความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ความสามารถในการควบคุมตนเอง และแรงจูงใจที่มีผลต่อการเกิดพฤติกรรมการเล่นเกม ผลจากการศึกษาพบว่าการมีรูปแบบความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลในการตีความหมายต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การมีรูปแบบความคิดความเชื่อที่ว่าตนเองไม่มีความสามารถ ไม่เป็นที่รัก ไม่มีตัวตน ฯลฯ จะเป็นตัวแปรสำคัญที่นำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมติดเกม ประกอบกับการที่บุคคลคิดว่ามีแต่เกมเท่านั้น ที่จะทำให้รู้สึกถึงความสามารถ ความภาคภูมิใจ

และเป็นที่รักของคนอื่น ซึ่งไม่สามารถเกิดขึ้นในโลกแห่งความเป็นจริง จะมีแต่โลกของเกมที่เราเห็นคุณค่า ดังนั้นการสะสมชุดความคิดดังกล่าวมานั้น จะหล่อหลอมให้บุคคลติดอยู่ในโลกของเกมและเกิดพฤติกรรมการติดเกมในที่สุด ส่วนประเด็นเรื่องความสามารถในการควบคุมตนเอง พบว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมติดเกมจะมีความบกพร่องในการควบคุมตนเอง เพราะความสามารถในการบังคับหรือควบคุมตนเองนับเป็นตัวแปรสำคัญที่สัมพันธ์กับแนวโน้มในการซึบซับหรือลุ่มหลงในการเล่นเกมนานมากขึ้น ซึ่งอาจพัฒนาไปสู่ความต้องการเล่นเกมเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ประเด็นแรงจูงใจภายในอันเกิดจากความคาดหวัง และการให้คุณค่าหรือความสำคัญกับสิ่งนั้น ๆ พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลจากแรงจูงใจภายในที่ผลักดันบุคคลให้มีพฤติกรรมเพื่อตอบสนอง หากกิจกรรมใดสามารถเติมเต็มหรือตอบสนองต่อความคาดหวังได้ ก็จะผลักดันหรือเกิดเป็นแรงจูงใจภายในที่ทำหรือมีพฤติกรรมต่อกิจกรรมนั้นซ้ำ เมื่อพิจารณาจากลักษณะของเกมพบได้ว่าจะสามารถตอบสนองต่อความคาดหวังได้ โดยการเล่นเกมนั้นกระตุ้นให้บุคคลแสดงความสามารถที่จะต้องพัฒนาให้มากยิ่งขึ้น เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในด้านหรือภารกิจต่าง ๆ ตามโครงสร้างของเกมที่เราวางเอาไว้ นอกจากนี้ผู้เล่นยังสามารถเลือกบทบาท เลือกวิธีการ การควบคุม หรือเลือกทำภารกิจที่สอดคล้องกับความต้องการ และยังเลือกรูปแบบการเล่น หรือแม้กระทั่งเลือกที่จะจบหรือเริ่มเล่นใหม่ได้อย่างอิสระ ซึ่งสิ่งดังกล่าวได้ตอบสนองต่อความต้องการอิสระของบุคคลได้ และการเล่นสามารถตอบสนองต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยเฉพาะเกมออนไลน์ที่ถูกสร้างขึ้นให้เล่นพร้อมกันหลายคน และผู้เล่นก็มีอิสระในการเลือกที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นตามความพอใจ มากกว่านั้นยังเปิดโอกาสให้มีการพูดคุยระหว่างผู้เล่นด้วยกันจึงเป็นการเพิ่มโอกาสในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลได้มากยิ่งขึ้น (สุพัทธ์ แสนแจ่มใส, 2560b, น. 204)

การศึกษาพฤติกรรมการติดเกมเป็นการอธิบายและทำความเข้าใจในลักษณะกระบวนการทำงานภายในความคิด และแรงจูงใจภายในของบุคคล ซึ่งในความเป็นจริงอาจมีบริบทอื่นที่เกี่ยวข้องผลักดันให้บุคคลเกิดพฤติกรรมการติดเกม แต่อย่างน้อยก็ทำให้เห็นกลไกการทำงานภายในความคิดและจิตใจที่นำไปสู่การวางแผนแก้ไขต่อไป จากแบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test - GAST) ที่พัฒนาขึ้นโดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต ร่วมกับรองศาสตราจารย์นายแพทย์ ชาญวิทย์ พรนภดล ใช้สำหรับค้นหาเด็กและวัยรุ่นที่อาจมีปัญหาติดเกมหรือหมกมุ่นกับการเล่นเกม จนก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ซึ่งในแบบทดสอบการติดเกม ใช้วัดปัญหา

ที่เกี่ยวกับการเล่นเกม 3 ด้าน ได้แก่ การหมกมุ่นกับเกม การสูญเสียความสามารถในการควบคุม
 การเล่นเกม และการสูญเสียหน้าที่ความรับผิดชอบ

รูปแบบการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยเลือกมาใช้ในการศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม
 คือ การให้คำปรึกษากลุ่ม (group Counseling) ดังที่ พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561) ได้สรุป
 ความหมายของการให้คำปรึกษารายกลุ่ม ไว้ว่าเป็นกระบวนการในการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มี
 ปัญหาคล้ายกัน ร่วมกันหาแนวทางในการแก้ปัญหาในบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับ และเปิด
 โอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาคือดีที่สุดของตนเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษา
 เป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบรรลุตามเป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้ การยึด
 ทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งอาจจะไม่สามารถทำความเข้าใจและช่วยเหลือบริบทของผู้รับคำปรึกษาได้
 ทั้งหมด เพราะมนุษย์แต่ละคนมีความแตกต่าง ซับซ้อนในความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม จึงเลือก
 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ดังแนวคิดของพัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561, น.237)
 ที่กล่าวถึง แนวทางในการ บูรณาการ คือ การเปิดใจยอมรับวิถีทางที่หลากหลายของทฤษฎี และ
 เทคนิค เพราะไม่มีทฤษฎีใดที่ทำให้เกิดความเข้าใจอย่างเพียงพอกับพฤติกรรมที่ซับซ้อนของมนุษย์
 ไม่มีเทคนิคการให้คำปรึกษาเพียงเทคนิคเดียวที่จะช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา สามารถออกแบบการ
 ช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม มีความยืดหยุ่น สามารถพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาที่เป็นลักษณะ
 ความเชี่ยวชาญเฉพาะได้ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกการบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษา
 (Technical integration) จากหลากหลายทฤษฎีที่จะช่วยลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียน

ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือระยะที่ 1 การศึกษาพฤติกรรมติดเกมของ
 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนระยะที่ 2 เป็นการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลด
 พฤติกรรมติดเกมของนักเรียน ผลจากการศึกษาครั้งนี้จะได้ข้อมูลที่สำคัญเกี่ยวกับพฤติกรรม
 การติดเกมของนักเรียน รวมทั้งได้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรม
 การติดเกมของนักเรียน ซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ทำงานกับนักเรียนที่จะนำไปประยุกต์ใช้
 เพื่อช่วยเหลือนักเรียนต่อไป

คำถามการวิจัย

1. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมการติดเกมอยู่ในระดับใด
2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถช่วยลดพฤติกรรมการติดเกมได้หรือไม่

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการติดเกมของนักเรียน ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ความสำคัญของการวิจัย

ผลจากการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมการติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยคาดหวังว่าจะเกิดประโยชน์ โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

1. ประโยชน์เชิงวิชาการ

การวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการทำงานของครูแนะแนวหรือบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับกรให้คำปรึกษากับนักเรียนหรือบุคคลที่ต้องเผชิญปัญหาการติดเกมของนักเรียน เพื่อเป็นการส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องสามารถปรับตนเองและมีพฤติกรรมอันดี และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. ประโยชน์เชิงปฏิบัติ

2.1 นำไปใช้กับนักเรียนที่มีพฤติกรรมการติดเกม ให้สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้ดียิ่งขึ้น สามารถวางแผนในการจัดการกับอารมณ์ และพฤติกรรมที่ดี

2.2 บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาได้มีแนวทางในการช่วยเหลือและรับมือกับนักเรียนที่ต้องเผชิญปัญหาการติดเกมได้อย่างเหมาะสม รวมไปถึงการแก้ปัญหาในด้านต่างๆ โดยผ่านกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัย โดยใช้การวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อให้สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายและตอบคำถามของการวิจัยได้อย่างชัดเจน ดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2564 จำนวนทั้งสิ้น 4,746 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา อุดรฯ, 2564)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ระยะที่ 1 การศึกษาพฤติกรรมการติดเกม เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2564 จำนวน 4 โรงเรียน โดยการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง จากการใช้สูตรของยามาเน่ ในระดับความคาดเคลื่อน $\pm 3\%$ ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,080 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling)

ระยะที่ 2 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมการติดเกม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการเลือก แบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเสนา “เสนาประสิทธิ์” ที่มีคะแนนรวมของแบบทดสอบการติดเกม อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม และมีความสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ จำนวน 8 คน โดยมีเกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของ วัชรวิทย์ ทรัพย์มี (2554) ที่ว่า กลุ่มเด็กควรมีสมาชิก 6 – 8 คน ซึ่งเป็นจำนวนสมาชิกที่เหมาะสม ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ ง่ายต่อการเข้าถึงสมาชิก

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการติดเกม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. เกม หมายถึง กิจกรรมการเล่นของบุคคลผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ เป็นสื่อให้ความบันเทิง เล่นผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตบนโทรศัพท์มือถือ หรือคอมพิวเตอร์ เรียกว่า เกมออนไลน์

2. พฤติกรรมการติดเกม หมายถึง การกระทำที่เกิดจากการเล่นเกมเป็นเวลานาน รู้สึกว่าหยุดเล่นได้ยาก เล่นอย่างมุ่งมั่นเอาจริงเอาจัง ส่งผลต่อการใช้ชีวิต สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม จากการทำแบบทดสอบการติดเกม เป็นเกณฑ์ในการวัดว่า นักเรียนรายใดกำลังติดเกม ผู้ชาย คะแนนต่ำกว่า 24 จัดอยู่ในกลุ่มปกติ คะแนนระหว่าง 24 – 32 อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกมหรือกลุ่มคลังไคล์ และคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 33 อยู่ในกลุ่มน่าจะติด

เกม ส่วนผู้หญิง คะแนนต่ำกว่า 16 จัดอยู่ในกลุ่มปกติ คะแนนระหว่าง 16 – 22 อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกมหรือกลุ่มคลั่งไคล้ และคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 23 อยู่ในกลุ่มน่าจะติดเกม

3. แบบทดสอบการติดเกม หมายถึง เครื่องมือค้นหาเด็กที่อาจมีปัญหาติดเกม พัฒนาขึ้นโดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับรองศาสตราจารย์ นายแพทย์ชาญวิทย์ พรนภดล วัดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม 3 ด้าน ได้แก่ การหมกมุ่นกับเกม การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม และการสูญเสียหน้าที่ ความรับผิดชอบ

4. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาคล้ายกัน ร่วมหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา แลกเปลี่ยนความคิด และประสบการณ์ มีข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม สร้างสัมพันธภาพ ให้เกิดบรรยากาศที่น่าไว้วางใจ ให้ผู้รับคำปรึกษาได้แนวทางแก้ไขปัญหาคำปรึกษาที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

4.1 ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นปฐมนิเทศ และเป็นขั้นตอนในการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม โดยเริ่มจากการสร้างความคุ้นเคยให้กับสมาชิกภายในกลุ่ม การสำรวจความต้องการของสมาชิกภายในกลุ่ม การลดกลไกการป้องกันตนเอง จัดการกับความวิตกกังวล และการยอมรับซึ่งกันและกัน ช่วยให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกในการให้คำปรึกษากลุ่ม

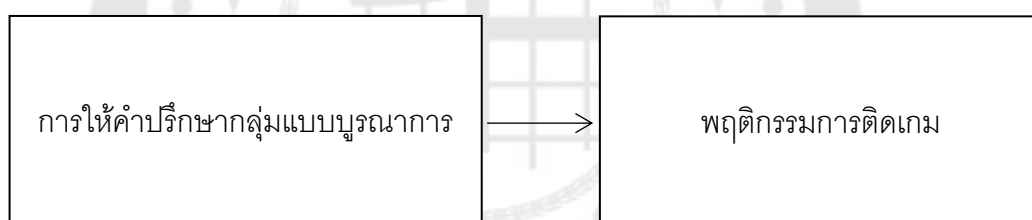
4.2 ขั้นดำเนินการ ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลงของการให้คำปรึกษากลุ่ม ความรับผิดชอบของสมาชิกแต่ละคน การเอื้ออำนวยให้สมาชิกลดความรู้สึกกังวล และการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ความปลอดภัย ความไว้วางใจ การยอมรับซึ่งกันและกัน ช่วยให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึก เน้นความไว้วางใจ เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้เรียนรู้หน้าที่ของตนเอง และสามารถกำหนดจุดมุ่งหมายของตนเองได้อย่างชัดเจน รู้ว่าบทบาทและการมีส่วนร่วมภายในกลุ่มของตนเองนั้นเป็นอย่างไร และทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่มีความเหมาะสมกับตนเอง รวมไปถึงการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล สำหรับผู้นำกลุ่มควรเป็นต้นแบบด้านการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มอย่างจริงใจ ไม่ปิดบัง ในขั้นตอนนี้สมาชิกเริ่มมีความรู้สึกเป็นพวกเดียวกันภายในกลุ่ม โดยบูรณาการเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษา 4 ทฤษฎี ดังต่อไปนี้ 1) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค ABC 2) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญ

ความจริง โดยใช้เทคนิค WDEP เทคนิคการตั้งคำถาม 3) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา การทำสัญญากับตัวเอง 4) ทฤษฎีการปรับพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค การควบคุมตัวเอง (Self-Control)

4.3 ขั้นสรุป สำหรับขั้นตอนนี้เป็นส่วนของการที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้และมีความมั่นคงในความคิดของตนเอง สามารถที่จะนำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาในครั้งนี้อย่างมีประสิทธิภาพไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และเป็นขั้นตอนในการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการเอื้ออำนวยให้เกิดการสนับสนุน เสริมแรง ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และให้ข้อมูลตอบกลับเพื่อให้สมาชิกสามารถเผชิญกับสถานการณ์ภายนอกกลุ่มและใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

5. นักเรียน หมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2564

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมเกมการติดเกมลดลง หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาและทำความเข้าใจพฤติกรรมการเล่นเกม โดยจะนำเสนอประเด็นสำคัญตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเล่นเกม

- 1.1 สภาพปัญหาการติดยาเสพติดในสังคมปัจจุบัน
- 1.2 สาเหตุ แรงจูงใจในการเล่นเกมส์
- 1.3 ความหมายของพฤติกรรมการเล่นเกม
- 1.4 ผลของการเล่นเกม
- 1.5 แนวทางแก้ไขและป้องกัน
- 1.6 แบบทดสอบการติดยาเสพติด
- 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.2 วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.3 กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.4 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกาติดเกม

1.1 สภาพปัญหาการติดเกมในสังคมปัจจุบัน

การเล่นเกมนับเป็นกิจกรรมที่เด็กนักเรียนนิยมมากในปัจจุบัน เวลาในการเล่นเกมนั้นต่อวันเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า ทำให้เกมในปัจจุบันนี้ทั้งความสนุกสนาน ตื่นเต้น เสมือนจริง การเพิ่มขึ้นของโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน ก็ทำให้เกิดโอกาสในการเข้าถึงเกมต่าง ๆ ได้ง่าย ปัญหาเด็กนักเรียนติดเกมเป็นปัญหาที่มีความรุนแรงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จนเป็นปัญหาสำคัญของเด็ก ครอบครัว และโรงเรียน

ศิริไชย หงษ์สงวนศรี (2560, น. 568) กล่าวว่า เด็กและวัยรุ่นที่ติดเกม จะมีพฤติกรรมคล้ายกับการติดสารเสพติด และการติดกาพนัน มีความรู้สึกเพลิดเพลินในเวลาที่ได้เล่นเกม มีความพึงพอใจเมื่อได้รับชัยชนะในการเล่น และต้องการเอาชนะเพิ่มมากขึ้นอีก จึงจะรู้สึกพึงพอใจเท่าเดิม ใช้เวลาเล่นเกมจนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย ที่ต้องการ เมื่อบรรลุเป้าหมายแล้วจะมีความต้องการเล่นในระดับที่สูงขึ้นไปอีก จึงมีความต้องการเวลาในการเล่นเกมนั้นมากขึ้นเรื่อย ๆ รู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวาย หรือมีอาการเครียดเมื่อถูกขัดขวางการเล่นเกม มีความต้องการเล่นเกมมากขึ้นในเวลาที่ไม่รู้สึกเครียดและเล่นเกมเพื่อหลบเลี่ยงการเผชิญปัญหา มีความคิดหมกมุ่นอย่างมากเกี่ยวกับการเล่นเกม และคิดวางแผนเพื่อเอาชนะการเล่นเกมนั้นต่อไป และมีความต้องการเล่นเกมตลอดเวลา จนมีผลกระทบต่อตนเองหลายด้าน เช่น การเรียน การทำงาน สุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และสังคม มีพฤติกรรมกาติดเกมที่ไม่สามารถควบคุมได้ ใช้เวลาในการเล่นมากกว่าที่ตั้งใจไว้ มีความพยายามจะลดหรือเลิกเล่นเกมแต่ไม่สามารถควบคุมตนเองให้หยุดเล่นได้ ทั้งที่ทราบดีว่ามีผลกระทบต่อตนเองอย่างมาก

ปัญหาที่มักพบร่วมด้วย คือ ปัญหาหรือโรคทางจิตเวช เป็นปัญหาด้านอารมณ์ และพฤติกรรม เช่น อารมณ์ซึมเศร้า พฤติกรรมดื้อแเกร ก้าวร้าว ต่อต้าน เป็นต้น (ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, 2560, 572 อ้างอิงจาก Bioulac และคณะ) ได้กล่าวถึง เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น (Attention Deficit Hyperactivity Disorder: ADHD) มีโอกาสติดเกมมากกว่าเด็กปกติทั่วไป เนื่องจากเด็ก ในกลุ่มนี้มักชอบกิจกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และมีการตอบสนองทันที ระยะเวลาในการเล่นไม่ต่างจากเด็กปกติทั่วไป แต่มักมีปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว แกร จากการเล่นเกมมากกว่าเด็กปกติทั่วไป

เด็กนักเรียนที่ติดเกมจะหมกมุ่นกับการเล่นเกมจนละเลยหน้าที่ความรับผิดชอบ ด้านการเรียน การทำการบ้าน การอ่านหนังสือสอบ ผลการเรียนลดลง ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นข่าวในปัจจุบัน จากการสอบปากคำพ่อแม่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ผู้บาดเจ็บ เบื้องต้นทราบ

ว่า เนื่องจากผู้บาดเจ็บที่ผ่านมาเรียนดี แต่มาระยะหลังผลการเรียนไม่ค่อยดี จึงเก็บคอมพิวเตอร์ไม่ให้เล่นเกมมาแล้วประมาณ 2 สัปดาห์ ซึ่งอาจทำให้เด็กเกิดความเครียด จนก่อเหตุกระโดดจากอาคารเรียนชั้น 4 ร่างกระแทกพื้นอาคารสาหัส (ข่าวไทยรัฐออนไลน์. 2559: ออนไลน์) ด้านครอบครัว มีความสัมพันธ์ที่ไม่แน่นแฟ้น เกิดการทะเลาะเบาะแว้งที่อาจเกิดจากการใช้อารมณ์ และไม่มีเวลาให้แกกันในครอบครัว ยกตัวอย่างข่าว ไม่ชอบให้บ่น ลูกโมโหกำลังเล่นเกม แต่พ่อเรียกให้กินข้าว คิวมีดฟันหัวพ่อดับอนาคต แล้วนั่งเล่นเกมต่อเพื่อรอมอบตัว ขณะที่ลูกคนเล็กเผยได้ยินเสียงพ่อบ่นพี่ชายพร้อมกับเอาน้ำใส่แก้วไปพรมใส่หน้าพี่ชายที่นอนอยู่ ทำให้พี่ชายโมโห และมีอาการฉุนเฉียวจึงทะเลาะกับพ่อ แล้วเดินไปหลังบ้าน เอามีดฟันศีรษะพ่อจนล้มลงกับพื้น และ ฟันซ้ำอีกหลายครั้ง หลังก่อเหตุไม่ได้หลบหนีไปไหน ยังคงนั่งเล่นเกมอยู่บนที่นอน ใกล้ศพพ่อตัวเอง เจ้าหน้าที่ตำรวจจึงควบคุมตัวไว้ (ข่าวไทยรัฐออนไลน์. 2562: ออนไลน์) และอีกส่วนปัญหาทางสังคมอาจก่อปัญหาอาชญากรรม ลักขโมย และอาจเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดหาเงินเพื่อมาเล่นเกม ดังตัวอย่างข่าว ได้รับแจ้งจากเจ้าของร้านขายของเก่า ว่ามีวัยรุ่นกำลังนำแบตเตอรี่มาขาย ตามที่ตำรวจแจ้งไว้ โดยทางร้านพยายามถ่วงเวลาเพื่อให้ตำรวจมาถึง จนสามารถรวบตัว 2 วัยรุ่นชายอายุ 15 ปี ได้พร้อมของกลางหม้อแบตเตอรี่ที่ขโมยมา ซึ่งได้รับสารภาพว่าติดเกม ไม่มีเงินไปเล่นเกมจึงขโมยแบตเตอรี่ (ข่าวไทยรัฐออนไลน์. 2558: ออนไลน์)

1.2 สาเหตุ แรงจูงใจในการเล่นเกมน

ศิริไชย หงษ์สงวนศรี (2560, น. 569-572) การเสพติดทางพฤติกรรมทุกประเภท มักมีสาเหตุจากปัจจัยทางด้านชีวภาพและจิตสังคม ภาวะการณืติดเกมเป็นการเสพติด ทางพฤติกรรม ดังนั้นจึงเกิดจากปัจจัยทั้งด้านชีวภาพและจิตสังคม

1) ปัจจัยด้านชีวภาพ

มีการศึกษากลไกของสมองที่ทำให้เกิดพฤติกรรมติดเกม โดยอาศัยพื้นฐานความรู้ทางชีววิทยา ระบบประสาทของผู้ป่วยติดสารเสพติด ในปัจจุบันสรุปได้ว่าในระยะแรกผู้ป่วยเสพติดเพราะต้องการความสุขหรือความเพลิดเพลินใจ แต่ในระยะสุดท้ายผู้ป่วยจะเสพติด เพราะมีอาการอยากเสพ และมีพฤติกรรมเสาะหาสารเสพติด โดยเฉพาะเมื่อมีสิ่งเร้าที่สัมพันธ์กับการเสพติด โดยไม่สามารถยับยั้งความต้องการดังกล่าวได้ แม้จะทราบดีว่าต้องเผชิญกับผลร้ายที่ตามมา การเล่นเกมทำให้เปลี่ยนแปลงที่สมองเช่นเดียวกับการติดสารเสพติด และยังพบว่าเพศชายมีการกระตุ้นที่สมองมากกว่าเพศหญิง เป็นสาเหตุที่ทำให้เพศชายมีโอกาสติดเกมมากกว่าเพศหญิง

2) ปัจจัยด้านจิตสังคม

เกมมีคุณสมบัติตอบสนองความต้องการทางจิตใจ ได้แก่ ความสนุกสนาน ความรู้สึกประสบความสำเร็จ และการระบายแรงขับความก้าวร้าว เป็นต้น การเล่นเกมจะมีความท้าทาย ความยากมากขึ้นตามลำดับ ทุกคนมีโอกาสชนะหรือประสบความสำเร็จจากการเล่นซ้ำ ๆ และจะได้รับรางวัล เช่น คะแนน ระดับการเล่นที่สูงขึ้น เป็นแรงเสริมทางจากการเล่นชนะทันที จึงเกิดความรู้สึกพึงพอใจที่ตนเองสามารถเอาชนะหรือประสบความสำเร็จ เด็กที่มีความนับถือตนเองต่ำ เนื่องจากไม่ค่อยได้รับความสำเร็จจากกิจกรรมอื่น จึงสนุกสนานและพึงพอใจกับความสำเร็จจากการเล่นเกมจนไม่สามารถควบคุมได้ ขาดการฝึกวินัยอย่างเหมาะสม การตอบสนองความต้องการทางจิตด้านสังคม เช่น มีกลุ่มเพื่อน การเป็นที่ยอมรับ เป็นต้น การเล่นเกมออนไลน์มักควบคุมเวลาในการเล่นได้ยาก ความต่อเนื่องสนุกสนานของเกม การมีเพื่อนเข้ามาเล่นจำนวนมาก ทำให้มีตัวละครในเกมหลายบทบาท ถ้าเพื่อนในกลุ่มยังไม่เลิกเล่นก็ต้องเล่นต่อเพื่อช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่ม

ชาญวิทย์ พรนภดล (2552b) อธิบายถึง แรงจูงใจที่ให้คนเล่นเกม แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ผู้สำเร็จ คือ กลุ่มผู้เล่นเกมที่ชอบการแข่งขัน ชอบเอาชนะ ชอบทำแต้ม พยายามบันเพื่อขึ้นเป็นอันดับต้นๆ ให้ได้ ผู้เล่นเกมกลุ่มนี้มักมีเป้าหมายในการเล่นชัดเจน และพยายามเล่นให้ถึงเป้าหมาย ชอบคิด ชอบวางแผน วางกลยุทธ์เพื่อไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งหากนำคุณลักษณะนี้มาใช้ในชีวิตจริงก็จะเป็นสิ่งที่ดี กลุ่มที่ 2 นักสำรวจ คือ กลุ่มผู้เล่นเกมที่ชอบสำรวจ อยากรู้ อยากรูเห็นว่าเกมนี้เป็นยังไง น่าสนุกตรงไหน มีอะไรดี ๆ ซ่อนอยู่ไหนบ้าง กลุ่มนี้มักจะพึงพอใจกับ เรื่องราว การออกแบบ และความสวยงามของแอนิเมชันในเกม และรู้สึกมีความสุขที่ได้สำรวจโลกของเกมอย่างละเอียด กลุ่มที่ 3 คนชอบสังคม คือ กลุ่มผู้เล่นเกมที่สนุกกับการมีเพื่อนในเกม มีคนรู้จัก พูดภาษาเดียวกัน ชอบอะไรเหมือนกัน ได้คุยทีมเดียวกัน ต่อสู้ฝ่าฟันอุปสรรคด้วยกัน ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนคติ ผู้เล่นเกมกลุ่มนี้จะพึงพอใจจากการเป็นที่ยอมรับของสังคมในเกม รู้สึกดีที่ตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม หลายคนจะรู้สึกว่าโลกในเกมบางครั้งน่าอยู่กว่าโลกในชีวิตจริง กลุ่มที่ 4 นักฆ่าคือ กลุ่มผู้เล่นเกมที่เล่นเพื่อเอาชนะ เพื่อความสนุกสนานผ่อนคลาย เล่นเพื่อระบายความเครียด ได้ปลดปล่อยแรงกดดันต่าง ๆ ที่สะสมมาจากการเรียน การทำงาน หรือปัญหาในครอบครัว ในชีวิตจริง ผ่านการฆ่า การทำลายล้าง ตัวละครในเกม ผู้เล่นเกมคนหนึ่ง อาจจะมีแรงจูงใจอยู่ในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง หรือมีแรงจูงใจมาจากหลายสาเหตุก็ได้ ขึ้นกับบุคลิกของตนเอง กลุ่มเพื่อน ลักษณะของเกม หรืออารมณ์จิตใจ ณ ขณะนั้น

1.3 ความหมายของพฤติกรรมกรรมการติดเกม

ชาญวิทย์ พรนภดล (2552b) การติดเกม เป็นการเสพติดทางพฤติกรรม เกิดจากการเล่นเกมออนไลน์ เกมคอมพิวเตอร์ หรือวีดีโอเกม ส่วนมากเป็นเกมประเภทที่เล่นได้ต่อเนื่องไม่มีวันจบ

ศิริไชย หงษ์สงวนศรี (2560, น. 568) เด็กและวัยรุ่นที่ติดเกมคอมพิวเตอร์จะมีพฤติกรรมติดเกมคล้ายกับการติดสารเสพติด และติดการพนัน คือ มีความรู้สึกเพลิดเพลินในเวลาที่ได้เล่น มีความพึงพอใจเมื่อได้รับชัยชนะในการเล่น แต่ต้องการเอาชนะเพิ่มขึ้นอีกจึงจะรู้สึกพึงพอใจเท่าเดิม ใช้เวลาเล่นเกมยาวนานจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ เมื่อบรรลุเป้าหมายแล้วจะมีความต้องการเล่นในระดับที่สูงขึ้นไปอีก จึงมีความต้องการใช้เวลาในการเล่นเกมนานขึ้นอีก รู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวายเมื่อถูกขัดขวางการเล่น ต้องการเล่นมากขึ้นในเวลาที่ยังรู้สึกเครียด หมกมุ่นคิดวางแผนเพื่อเอาชนะในครั้งต่อไป จนมีผลกระทบต่อตนเองหลายด้าน

สุพัทธ แสนแจ่มใส (2560a, น. 200) ผู้เล่นอยู่กับเกมได้เป็นเวลานาน จนสามารถนำไปสู่การมีพฤติกรรมเสพติดการเล่นเกมได้โดยไม่รู้ตัว เนื่องจากลักษณะสำคัญของเกม คือ สร้างความสนุกสนาน เปิดโอกาสให้แสดงความสามารถ เพื่อเอาชนะต่อสิ่งท้าทายหรืออุปสรรคผู้เล่นเป็นคนควบคุมจัดการ มีการตอบโต้และตอบสนองอย่างทันท่วงทีระหว่างผู้เล่นกับเกม

ดังนั้น ผู้วิจัย จึงให้ความหมายของพฤติกรรมกรรมการติด ว่า พฤติกรรมกรรมการติดเกม หมายถึง อาการเสพติดที่เกิดจากการเล่นเกมเป็นเวลานาน รู้สึกว่าเลิกหรือหยุดเล่นได้ยากเล่นอย่างมุ่งมั่น เอาจริงเอาจัง จนส่งผลกระทบต่อการทำงานชีวิตประจำวัน สำหรับงานวิจัยใน ครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม จากการทำแบบทดสอบการติดเกม เป็นเกณฑ์ในการจำกัดความของคำว่า ติดเกม

1.4 ผลของการเล่นเกม

การเล่นเกมนอกจากทำให้เกิดภาวะติดเกมแล้ว ยังเกิดผลกระทบด้านอื่น ๆ หลายประการ ดังนี้

1) ผลกระทบต่อสุขภาพ การเล่นเกมเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เด็กเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้น การศึกษาในประเทศไทยพบว่า วัยรุ่นที่เล่นเกมมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ มีดัชนีมวลกายมากกว่าวัยรุ่นที่เล่นเกมไม่เกิน 3 วันต่อสัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญ และการเล่นเกมทำให้อัตราการเต้นของหัวใจและความดันเลือดเพิ่มขึ้น สามารถทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ (ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, 2560, น. 573) เด็กและวัยรุ่นที่เล่นเกมติดกันเป็นเวลานานมักมีอาการทางร่างกายโดยไม่ทราบสาเหตุ เช่น ปวดหัว ปวดหลัง ปวดข้อ ปวดท้อง เจ็บหน้าอก อ่อนเพลีย เป็นต้น และมีรายงานข่าวการเสียชีวิตจากการเล่นเกมเป็นเวลานาน เกิดเหตุพบศพชายวัยรุ่นอายุ 17 ปี

นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคนิค สภาพศพหนึ่งคุกเข่าบนเก้าอี้หน้าโต๊ะคอมพิวเตอร์ ไขว่หน้าฟุบลงบนเตียงนอน เสียชีวิตมาแล้วประมาณ 8-10 ชั่วโมง ไม่พบร่องรอยหรือบาดแผลถูกทำร้าย แพทย์ระบุเสียชีวิตจากอาการหัวใจล้มเหลว ขณะนั่งเล่นเกมอยู่หน้าโต๊ะคอมพิวเตอร์ สอบสวนพ่อผู้ตายระบุ น้องเป็นลูกชายคนโต เรียนหนังสือเก่งมาตั้งแต่เด็กเกรดเฉลี่ยล่าสุด 3.7 และติดเกมมาตั้งแต่ยังเด็กเช่นกัน เมื่อก่อนพักอาศัยอยู่กับแม่ แต่ย้ายมาอยู่กับย่าได้ 1 เดือน เพราะบ้านย่าอยู่ใกล้วิทยาลัย (ข่าวสด. 2562: ออนไลน์)

2) ผลกระทบต่อพัฒนาการ การเล่นเกมเป็นกิจกรรมที่มักจะทำเพียงคนเดียว ส่งผลต่อพัฒนาการด้านสังคม แม้จะมีสังคมแบบออนไลน์ แต่ปฏิสัมพันธ์จากสังคมออนไลน์แตกต่างจากในสังคมจริง ศิริไชย หงษ์สงวนศรี (2560) กล่าวว่า วัยรุ่นที่เล่นเกมออนไลน์มีสุขภาพทางจิตใจสังคมลดลง เช่น รู้สึกว่าเหว่ ซึมเศร้า ขาดความสัมพันธ์ที่มั่นคงกับผู้อื่น มีความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคมลดลง พัฒนาการด้านความคิด การเล่นเกมอาจทำให้ระดับเชาวน์ปัญญาลดลง เด็กที่ติดเกมเป็นประจำมีผลการเรียนต่ำ ส่งผลกระทบต่ออารมณ์และความจำ

3) พฤติกรรมก้าวร้าว การเล่นเกมที่มีความรุนแรงทำให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่าการดูรายการโทรทัศน์ที่มีความรุนแรง เนื่องจากการเล่นเกม ผู้เล่นได้เป็นผู้ลงมือกระทำ ความรุนแรงด้วยตนเอง และได้รับแรงเสริมทางบวกจากการกระทำที่รุนแรงนั้น ในขณะที่การดูโทรทัศน์ เป็นเพียงผู้ผู้เห็นการกระทำที่รุนแรงของผู้อื่น ศิริไชย หงษ์สงวนศรี (2560) อ้างถึง Anderson ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเล่นเกมที่มีความรุนแรงกับพฤติกรรมก้าวร้าว จากกลุ่มตัวอย่าง 32 กลุ่ม พบว่า การเล่นเกมที่มีความรุนแรงทำให้เด็กมีความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น มีการตื่นตัวมากขึ้น ช่วยเหลือผู้อื่นน้อย เห็นอกเห็นใจผู้อื่นลดลง เคยชิน และมีเจตคติสนับสนุนความรุนแรง

1.5 แนวทางแก้ไขและป้องกัน

ศิริไชย หงษ์สงวนศรี (2560) ให้แนวทางแก้ไขเด็กและวัยรุ่นที่มีภาวะติดเกม อาศัยพื้นฐานหลักการปรับพฤติกรรม ดังนี้

1) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีเป็นพื้นฐานสำคัญในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเด็ก การปรับพฤติกรรมอาศัยการควบคุมจากพ่อแม่ ผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าใจพัฒนาการ ความต้องการทางจิตใจของวัยรุ่น รับฟังเรื่องราว ด้วยการเป็นผู้ฟังที่ดี เข้าใจความรู้สึก หลีกเลี่ยงการตัดสิน ถูกผิด การพูดเชิงตำหนิ กระตุ้นให้เด็กและวัยรุ่นแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลกระทบของการเล่นเกมที่มีต่อตนเองและครอบครัว

2) การให้ความรู้และสร้างแรงจูงใจ ให้ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของการเล่นเกม การใช้เครื่องมือสื่อสาร คอมพิวเตอร์อย่างเหมาะสม สร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้เด็กและวัยรุ่นมองเห็นข้อดีหรือความสามารถของตนเองในด้านต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ รวมถึงกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เช่น กีฬา ดนตรี ศิลปะ งานอดิเรกอื่น ๆ เพื่อให้เด็กค้นพบศักยภาพของตนเอง เกิดการนับถือตนเองเพิ่มมากขึ้น ผลด้านบวกจะเกิดขึ้นกับตนเองและครอบครัว พ่อแม่ ผู้ปกครองควรมีความรู้เกี่ยวกับเกมที่ลูกเล่น และต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในการบริโภคสื่อ และเทคโนโลยี

3) การบำบัดแบบกลุ่มบำบัด เพื่อให้เกิดการเรียนรู้แนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและสร้างสรรค์ เสริมสร้างการนับถือตนเอง และการจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม รวมทั้งส่งเสริมกิจกรรมสร้างสรรค์ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ พบว่าสามารถช่วยให้วัยรุ่นที่เข้าร่วมบำบัดมีพฤติกรรมในด้านต่าง ๆ ดีขึ้น และลดการเล่นเกมได้ประมาณ 4 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หลังการติดตามเป็นเวลา 6 เดือน

4) แนวทางป้องกัน สนับสนุนให้เด็กมีงานอดิเรกหรือกิจกรรมที่สร้างสรรค์และดีต่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การเล่นดนตรี การทำกิจกรรมจิตอาสาต่าง ๆ การเล่นเกมจะต้องไม่รบกวนการทำหน้าที่สำคัญ เช่น การทำการบ้าน การช่วยทำงานบ้าน ไม่ควรให้เล่นเกมขณะทำกิจกรรมอื่น เช่น ระหว่างการเดินทางบนทางสาธารณะ ควรรู้จักสถานที่ที่เด็กออกไปเล่นเกมนอกบ้าน มีการติดตามเรื่องการใช้เงินเพราะเกมบางเกมมีการซื้อขายสิ่งของภายในเกมด้วย ครอบครัวเข้มแข็ง มีแนวทางเดียวกันในการเลี้ยงดู เพื่อให้เด็กเชื่อฟังและไม่เกิดการสับสน ให้ความรัก ความอบอุ่น และเวลาที่มีคุณภาพกับลูก เพื่อเป็นเกราะป้องกันการติดเกม ผู้ปกครองควรแบ่งเวลาใช้ร่วมกับคนในครอบครัว สนับสนุนกิจกรรมอื่นที่เด็กสนใจ สร้างเครือข่ายผู้ปกครองหาโอกาสทำความรู้จักกับเพื่อนและครอบครัวของเพื่อนลูก ในการพาเด็กทำกิจกรรมยามว่างร่วมกัน

1.6 แบบทดสอบการติดเกม

ทวิศักดิ์ สิริรัตน์เวช (2560) แบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test - GAST) เป็นแบบทดสอบที่พัฒนาขึ้นโดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับรศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล สาขาวิชาจิตเวชเด็ก และวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เพื่อใช้สำหรับค้นหาเด็ก และวัยรุ่นที่อาจมีปัญหาติดเกม หรือหมกมุ่นกับการเล่นเกมมากจนก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ความหมายของคำว่า “เกม” ในแบบทดสอบการติดเกม หมายถึง วิดีโอเกม เกมเพลสเทชัน เกมบอย เกมคอมพิวเตอร์ เกมในโทรศัพท์มือถือ และเกมออนไลน์ทุกชนิด

โครงสร้างของแบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test - GAST) มีข้อคำถามทั้งสิ้น 16 ข้อ ใช้วัดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม 3 ด้าน ได้แก่

1. การหมกมุ่นกับเกม (preoccupation with game)

ได้แก่ ข้อที่ 1, 8, 9, 11, 13, 16

2. การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่น (loss of control)

ได้แก่ ข้อที่ 2, 4, 5, 6, 12

3. การสูญเสียหน้าที่ความรับผิดชอบ (function impairment)

ได้แก่ ข้อที่ 3, 7, 10, 14, 15

ผู้ตอบแบบทดสอบการติดเกม ฉบับเด็กและวัยรุ่น ได้แก่ เด็กและวัยรุ่นที่มีอายุตั้งแต่ 8 ปีขึ้นไป ที่เล่นเกมเป็นประจำในช่วงเวลาอย่างน้อย 3 เดือนที่ผ่านมา คำตอบที่สามารถเลือกตอบได้ในแต่ละข้อคำถามมี 4 คำตอบ ได้แก่ ไม่ใช่เลย, ไม่น่าใช่, น่าจะใช่ และ ใช่เลย การตอบให้ใช้ความรู้สึกของผู้ตอบเป็นหลัก กรณีที่ไม่แน่ใจให้ใช้เกณฑ์ต่อไปนี้เป็นแนวทางในการตอบ

ไม่ใช่เลย หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจ 100% ว่าตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้นเลย

ไม่น่าใช่ หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น

น่าจะใช่ หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่ามีหรือเคยมีพฤติกรรมนั้น

ใช่เลย หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจ 100% ว่าตนเองมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น

การให้คะแนนแต่ละข้อ ดังนี้ ไม่ใช่เลย ให้ 0 คะแนน ไม่น่าใช่ ให้ 1 คะแนน น่าจะใช่ ให้ 2 คะแนน และใช่เลย ให้ 3 คะแนน ให้รวมคะแนนแต่ละข้อคัลล์ โดยนำคะแนนทั้งหมด รวมเข้าด้วยกัน การแปลผลผู้ชาย คะแนนรวมของแบบทดสอบ GAST ต่ำกว่า 24 อยู่ในกลุ่มปกติ ยังไม่มีปัญหาในการเล่นเกมน คะแนนระหว่าง 24 – 32 อยู่ในกลุ่มคลั่งไคล้ เริ่มมีปัญหาในการเล่นเกมน และคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 33 อยู่ในกลุ่มน่าจะติดเกม มีปัญหาในการเล่นเกมนมาก สำหรับการแปลผลผู้หญิง คะแนนรวมของแบบทดสอบ GAST ต่ำกว่า 16 อยู่ในกลุ่มปกติ ยังไม่มีปัญหาในการเล่นเกมน คะแนนระหว่าง 16 – 22 อยู่ในกลุ่มคลั่งไคล้ เริ่มมีปัญหาในการเล่นเกมน และคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 23 อยู่ในกลุ่มน่าจะติดเกม มีปัญหาการเล่นเกมนมาก

ตาราง 1 ตัวอย่างแบบทดสอบการติตเกม

ข้อคำถาม	ไม่ใช่เลย	ไม่น่าใช่	น่าจะใช่	ใช่เลย
1.ฉันสนใจหรือทำกิจกรรมอย่างอื่นน้อยลงมาก				
2.ฉันมักเล่นเกมจนลืมเวลา				
3.ความสัมพันธ์ระหว่างฉันกับคนในครอบครัวแย่ลง				
4.ฉันเคยเล่นเกมตึกมากจนทำให้ตื่นไปเรียนไม่ไหว				
5.ฉันมักเล่นเกมเกินเวลาที่ฉันได้รับอนุญาตให้เล่น				
6.ฉันมักอารมณ์เสียเวลามีใครบอกให้เลิกเล่นเกม				
7.ฉันเคยโดดเรียนเพื่อไปเล่นเกม				
8.เรื่องที่ฉันคุยกับเพื่อน ๆ มักเป็นเรื่องเกี่ยวกับเกม				
9.ฉันใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกม				
10.การเรียนของฉันแย่ลงกว่าเดิมมาก				
11.กลุ่มเพื่อนที่ฉันคบด้วยชอบเล่นเกมเหมือนฉัน				
12.เวลาที่ฉันพยายามหักห้ามใจตัวเองไม่ให้เล่นเกมฉันมักทำไม่สำเร็จ				
13.เงินของฉันส่วนใหญ่หมดไปกับเกม (เช่น ซื้อไอเท็มในเกม ซื้อหนังสือเกม ฯลฯ)				
14.หลายคนบอกว่า อารมณ์ของฉันเปลี่ยนไป (เช่น เบื่อง่าย หงุดหงิดง่าย ขี้รำคาญ ฯลฯ)				
15.หลายคนบอกว่า พฤติกรรมของฉันเปลี่ยนไป (เช่น เถียงเก่ง ไม่เชื่อฟัง ไม่รับผิดชอบ ฯลฯ)				
16.หลายคนบอกว่าฉันติตเกม				

คะแนนรวมของนักเรียน คือ คะแนน

ที่มา: สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต ร่วมกับรศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล สาขาวิชาจิตเวชเด็ก และวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ชาญวิทย์ พรนภดล (2552a) ได้ศึกษา การพัฒนาแบบทดสอบการติดเกม จากการศึกษาพบว่า มีเด็กและผู้ปกครองเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา เก็บข้อมูลครอบคลุมทั้ง 4 ภาคของประเทศไทย โดยมีผู้ตอบแบบทดสอบการติดเกม (GAST) จำนวน 7,000 ราย เป็นเด็ก ร้อยละ 70 และผู้ปกครอง ร้อยละ 30 ผลการวิเคราะห์สรุปได้ว่า เด็กใช้เวลาเล่นเกมในโรงเรียนเฉลี่ยวันละ 1.93 ชั่วโมง และใช้เวลาเล่นเกมในวันหยุดเฉลี่ยวันละ 2.74 ชั่วโมง โดยมีระยะเวลาเฉลี่ยในการเล่นเกมอย่างต่อเนื่องนานที่สุดประมาณ 4.02 ชั่วโมงต่อครั้ง ในขณะที่ผู้ปกครองให้คำตอบว่า ลูกใช้เวลาเล่นเกมในวันไปโรงเรียนเฉลี่ยวันละ 1.75 ชั่วโมง และในวันหยุดเฉลี่ยวันละ 2.64 ชั่วโมง

จอมณัฐฐา สิริธนพงศ์ (2556) ได้ศึกษา พฤติกรรมและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเล่นเกมออนไลน์เทลส์รันเนอร์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย ร้อยละ 83.7 อายุ 15 ปี เล่นเกมออนไลน์นานกว่า 1 ปี เล่นที่บ้านตนเองเป็นประจำทุกวัน ใช้เวลาในการเล่นครั้งละ 2 - 4 ชั่วโมง ช่วงเวลา 16.00 - 20.00 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเล่นเกม ด้านราคามีอิทธิพลมากที่สุด เพราะเกมเทลส์รันเนอร์สามารถดาวน์โหลดได้ฟรีผ่านเว็บไซต์ ประโยชน์ที่ได้จากเกมมากที่สุด คือ ความบันเทิงสนุกสนาน

ปริศนา มัชฌิมา, สายสุดา ปันตระกูล, และ กาญจนา เผือกคง (2554) ได้ศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหาเกมออนไลน์ที่มีผลต่อเยาวชนไทย: กรณีศึกษาชุมชนสีคิ้ว กรุงเทพมหานคร พบว่า พฤติกรรมการเล่นเกมของเด็กส่วนใหญ่เป็นเพศชาย อายุเฉลี่ย 11 - 15 ปี เล่นเกมกับเพื่อนเป็นประจำ ใช้เวลาประมาณ 3 ชั่วโมง ได้ค่าใช้จ่ายรายวันจากผู้ปกครองเฉลี่ย 45 - 50 บาท ซึ่งส่วนใหญ่เด็กจะเห็นว่าเกม มีประโยชน์ในด้านความจำ ช่วยฝึกสมาธิ สาเหตุที่ทำให้ติดเกมมาจากความสนุกสนาน น่าตื่นเต้น ไร้ใจ ชวนติดตาม

กิตติชัย ตั้งไวบูลย์ และ สุจิตรา คุ่มสมัย (2553) ได้ศึกษา พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 318 คน กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 36.8 มัธยมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 35.5 และมัธยมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 27.7 ผลการวิเคราะห์สรุปว่า ด้านทัศนคติเกี่ยวกับเกม มีค่าเฉลี่ยในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านให้ความสำคัญด้านประสิทธิภาพและความรวดเร็วในการตอบสนอง ของเกม (ค่าเฉลี่ย 4.08) รองลงมาเป็นความพึงพอใจประเภทของเกม (ค่าเฉลี่ย 4.06) ตามด้วยระดับความยากง่าย และ การควบคุมภายในเกมซึ่งเท่ากันกับด้านความสวยงามของเกม (ค่าเฉลี่ย 4.00) ต่อมาเป็นด้านความนิยมของตัวเกม (ค่าเฉลี่ย 3.90) ด้านความหลากหลายของบริการและสินค้าในเกม (ค่าเฉลี่ย 3.84) สุดท้ายเป็นด้านดนตรีเสียงประกอบการเล่นเกม (ค่าเฉลี่ย 3.77)

นาริรัตน์ โพธิ์สุวรรณ (2553) ได้ศึกษา ปัจจัยเชิงเหตุที่มีผลต่อพฤติกรรมติดเกมของวัยรุ่น จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมของวัยรุ่นที่มีอายุน้อยมีแนวโน้มในการควบคุมตนเอง หรือความสามารถในการยับยั้งชั่งใจในการบังคับตนเองให้ใช้เวลาในการเล่นเกมน้อยกว่าวัยรุ่นที่มีอายุมาก

Bioulac และคนอื่น ๆ (2014) การศึกษาประสิทธิภาพการเล่นวิดีโอเกมในกลุ่มเด็กสมาธิสั้นเปรียบเทียบกับกลุ่มเด็กควบคุม โรคสมาธิสั้น (ADHD) เป็นความผิดปกติทางพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไปแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1.ขาดสมาธิที่ต่อเนื่อง 2.ไม่อยู่นิ่ง 3.ขาดการยั้งคิด หุนหันพลันแล่น ทำให้ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน แต่อย่างไรก็ตามมีการศึกษาพบว่าเด็กสมาธิสั้นจะสามารถทำกิจกรรมที่ชอบหรือสนใจได้เป็นเวลานาน เช่น การเล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือเล่นวิดีโอเกม ที่ผ่านมาพบว่าการศึกษาประสิทธิภาพการเล่นเกมของเด็กสมาธิสั้นเปรียบเทียบกับเด็กทั่วไปมีค่อนข้างน้อยจึงเป็นที่มาในการศึกษาครั้งนี้ โดยผู้วิจัยตั้งสมมุติฐานไว้ว่าประสิทธิภาพการเล่นวิดีโอเกมในเด็กทั้ง 2 กลุ่มจะไม่แตกต่างกัน แต่ในการประเมินระดับสมาธิในเด็ก ADHD จะต่ำกว่ากลุ่มเด็กควบคุม

Stockdale และ Coyne (2018) ผลกระทบที่แสดงให้เห็นถึงการขาดศีลธรรมและวิดีโอเกมที่มีความรุนแรงในการควบคุมตนเอง การโกง และการรุกราน. เกมวิดีโอที่มีความรุนแรงอาจเป็นสิ่งที่ส่งผลถึงพฤติกรรมที่ผิดทางสมองได้ (เช่น การฆาตกรรม การข่มขืน การปล้นการโจรกรรม การลอบวางเพลิง) เราคาดการณ์ว่าเกมที่มีความรุนแรงจะเพิ่มพฤติกรรมการผิดศีลธรรมหลายประการ (เช่น การขาดการควบคุมตนเอง การโกง การบุกรุก) โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีส่วนร่วมในการละศีลธรรมสูง นักเรียนมัธยมปลายที่ได้รับการปลดปล่อยตามหลักศีลธรรม ได้รับการสุ่มให้เล่นเกมวิดีโอเกมรุนแรง หรือเกมที่ไม่รุนแรง หลังจากการเล่นเกมผู้เข้าร่วมสามารถโกง การทดสอบเพื่อรับตัวฟรีสำหรับรางวัลที่น่าสนใจ (เช่น iPad) การล่องละเมิดได้รับการวัดโดยใช้การแข่งขันซึ่งผู้เข้าร่วมสามารถให้เสียงรบกวนอันไม่พึงประสงค์จากคูหูได้โดยใช้หูฟัง ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าวิดีโอเกมที่มีความรุนแรงลดการควบคุมตนเอง การโกง และการรุกรานที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีส่วนร่วมในการละศีลธรรมสูง การวิจัยครั้งนี้เป็นการเชื่อมโยงสาเหตุระหว่างการสัมผัสกับเกมรุนแรงและพฤติกรรมผิดศีลธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการศึกษาครั้งแรกนี้แสดงให้เห็นว่าการเล่นเกมรุนแรงสามารถเพิ่มการโกงและลดการควบคุมตนเองได้

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

Thompson (2003) อ้างอิงจาก พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561, น. 1) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่ทำให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองจากการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มคนอื่น เพื่อก่อให้เกิดความพยายามในการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของตนเอง

Trotzer (2006) อ้างอิงจาก พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561, น. 1) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นพัฒนาการของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เกิดจากความไว้วางใจ การยอมรับ การให้เกียรติกันและกัน การให้ความอบอุ่น การสื่อสาร และการทำความเข้าใจผู้รับคำปรึกษาที่เผชิญกับสิ่งที่ไม่พึงพอใจและปัญหาในชีวิตที่เกิดขึ้น และให้ความหมายการให้คำปรึกษากลุ่มตามคำตอบพื้นฐาน 3 ประการ

1) การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กระบวนการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างบรรยากาศและสภาพแวดล้อมในกระบวนการทำงานของกลุ่ม สิ่งสำคัญคือปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ซึ่งต้องมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

1.1) ความไว้วางใจ (Trust) เป็นพื้นฐานสำคัญของความรู้สึกปลอดภัย และความมั่นคงในการเปิดเผยความรู้สึกของตนเองและร่วมแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิก โดยปราศจากความกลัวที่จะถูกปฏิเสธ ต่อด้านจากเพื่อนสมาชิก ซึ่งความไว้วางใจนี้รวมถึงความไว้วางใจผู้อื่นและการเป็นคนที่น่าไว้วางใจ ดังนั้นการพัฒนาความไว้วางใจจึงเป็นพื้นฐานของการสร้างความเชื่อมั่นที่เป็นสิ่งสำคัญของกระบวนการกลุ่ม

1.2) การยอมรับ (Acceptance) เป็นการยอมรับตนเองอย่างอิสระ โดยไม่คำนึงถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต การยอมรับตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้สามารถยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข

1.3) ความเคารพ (Respect) เป็นความเต็มใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยมีพื้นฐานการยอมรับความมีคุณค่าและศักดิ์ศรี ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ที่มีอยู่ โดยธรรมชาติของแต่ละบุคคล รวมทั้งยอมรับความเป็นมนุษยชาติร่วมกัน

1.4) ความอบอุ่น (Warmth) เป็นความสามารถของมนุษย์ซึ่งอธิบายได้อย่างเหมาะสมที่สุด คือ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งประกอบด้วยการดูแลเอาใจใส่ การให้ความรัก โดยไม่หวังผลตอบแทนหรือไม่แสดงความเป็นเจ้าของ การแสดงความนับถือและความชอบพอ

สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถวัดได้ในลักษณะความรู้สึกแต่สามารถสังเกตได้จากความไวต่อความรู้สึกของแต่ละบุคคลที่ตระหนักรู้และยอมรับ

1.5) การสื่อสาร (Communication) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาความสัมพันธ์ เพราะสามารถทำให้การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีความคล่องแคล่ว รวดเร็ว และทำให้ง่ายขึ้น แบบแผนของการสื่อสารที่กล่าวถึงคือ การสื่อสารแบบ 2 ทาง บุคคลสามารถติดต่อ ตอบสนอง และได้รับข่าวสารที่ต้องการ

1.6) ความเข้าใจ (Understanding) เป็นความสามารถที่จะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ในกรอบของประสบการณ์ของแต่ละบุคคลหรือการก้าวเข้าไปอยู่ในประสบการณ์ของเขา หากสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ บรรยากาศของการช่วยเหลือก็จะดำเนินการไปตามความต้องการ

2) ความเกี่ยวข้องกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาที่มีความหลากหลาย ผู้ให้คำปรึกษาเป็นบุคคลที่ต้องรับการฝึกฝนทางวิชาชีพ การแนะนำ การให้คำปรึกษา หรือการบำบัดรักษา ซึ่งมีความสามารถแสดงบทบาทของผู้นำกลุ่มโดยเฉพาะผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความรู้มากกว่าผู้อื่นในกลุ่ม มีความรู้ความชำนาญทางด้านวิชาชีพ และมีข้อผูกมัดที่จะต้องให้ความช่วยเหลือผู้มารับบริการ เขากำลังประสบกับปัญหาและไม่สามารถแก้ปัญหาของตนเองได้ ความรู้สึกที่ว่าไม่สามารถแก้ปัญหาหรืออย่างน้อยก็รู้สึกไม่สบายใจที่กำลังมีปัญหานี้ ความรับผิดชอบของผู้นำกลุ่ม คือ การทำหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา แม้ว่าบุคลิกภาพของผู้ให้คำปรึกษาแต่ละคนจะเป็นตัวกำหนดธรรมชาติ หรือแบบแผนของความเป็นผู้นำ และรับผิดชอบต่อการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม ให้ความช่วยเหลือ เอื้ออำนวยต่อกระบวนการกลุ่ม อย่างไรก็ตามผู้ให้คำปรึกษาไม่จำเป็นต้องรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ การกระทำ และการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของสมาชิกหรือผู้รับบริการ

3) การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการช่วยเหลือบุคคลให้สามารถเผชิญกับสิ่งที่ไม่พึงพอใจหรือปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถค้นพบ ทำความเข้าใจ และส่งเสริมแนวทางในการแก้ปัญหาหรือสิ่งที่ไม่พึงพอใจ เริ่มจากการพัฒนาสัมพันธภาพอันนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง และประการที่สองการมีส่วนร่วมในการกระทำที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหา

ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน ร่วมหาแนวทางในการแก้ไขปัญหากลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิด และประสบการณ์ มีข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม สร้างสัมพันธภาพ ให้เกิดบรรยากาศที่น่าไว้วางใจ ให้ผู้รับคำปรึกษาได้แนวทางแก้ไขปัญหาคดีที่สุดสำหรับตนเอง

2.2 วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

Trotzer (2006) อ้างอิงใน พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561a, น. 68-69) วัตถุประสงค์ทั่วไปของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพที่ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้ค้นพบความต้องการทางด้านจิตใจและพัฒนาการของตนเอง ค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาทักษะทางสังคม และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพทางสังคม เพิ่มการยอมรับการเข้าใจตนเองและผู้อื่น ให้สมาชิกร่วมกันจัดการกับปัญหาที่มีลักษณะอย่างเดียวกัน และปัญหาที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะในกลุ่ม มีการพัฒนาความเชื่อมั่นและการรับผิดชอบในตนเอง ที่จะเป็นทิศทางในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ร่วมกันจัดการกับปัญหาและจัดการกับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการตัดสินใจในเรื่องการศึกษาและอาชีพ ตรวจสอบความรู้สึกทัศนคติ ค่านิยม ความคิดเกี่ยวกับตนเอง และประสบการณ์ของตนเองและโลกภายนอก และเกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ และมีพฤติกรรมปรับตัวที่พึงประสงค์

Corey (2012 อ้างอิงใน พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561a, น. 69-70) กำหนดเป้าหมายการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้ เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง การรู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน ให้สมาชิกรู้ว่าความต้องการหรือปัญหาของสมาชิกเป็นเรื่องทั่วไป และพัฒนาความรู้สึกของการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ให้สมาชิกเปิดเผยแหล่งข้อมูลจากภายในที่ได้มาจากครอบครัวและชุมชนในวิถีทางที่สมาชิกได้ให้ความสำคัญ เพิ่มการยอมรับตนเอง การเชื่อมั่นในตนเอง การนับถือตนเอง อันจะนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ต่อตนเอง ให้สมาชิกได้เรียนรู้ในการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม พัฒนาความใส่ใจความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น เพิ่มประสิทธิภาพในการค้นหาแนวทางการจัดการ และมองหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งของตนเอง เพิ่มความสามารถในการนำตนเอง พึ่งตนเองและความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น เพื่อให้บุคคลมีความตระหนักต่อทางเลือกของตนเอง โดยมีการเลือกอย่างฉลาด กำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการและรับผิดชอบต่อที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพ เรียนรู้วิธีการโต้แย้ง หรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา ด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใย และจริงใจ ช่วยให้ค่านิยมที่มีอยู่ชัดเจนยิ่งขึ้น เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น

ดังนั้นเป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพช่วยให้สมาชิกค้นพบพัฒนาการยอมรับ เชื่อมั่น และนับถือตนเอง แก้ไขปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพทางสังคม เกิดการเรียนรู้ใหม่ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ กำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงและรับผิดชอบต่อปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

2.3 กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561 น.71) กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นวิธีดำเนินการกลุ่ม ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ ซึ่งประกอบไปด้วย ขั้นตอนดำเนินการกลุ่ม ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ขั้นการเปลี่ยนแปลง ขั้นทำงาน และขั้นยุติ รายละเอียดดังนี้

2.3.1 ขั้นก่อนดำเนินการกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้พิจารณาวางแผนตามกระบวนการกลุ่ม เขียนโปรแกรมคร่าวๆ ในการดำเนินการกลุ่ม รวมถึงรายละเอียดซึ่งประกอบไปด้วย ชื่อกลุ่ม จำนวนสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลาในการดำเนินการกลุ่ม วิธีการเตรียมสมาชิก ผู้ให้คำปรึกษาคัดเลือกสมาชิกกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งต้องเลือกสมาชิกที่มีความต้องการและเป้าหมายเดียวกันกับกลุ่มเพราะจะทำให้สมาชิกไม่เกิดการต่อต้านในกลุ่มหรือได้รับประสบการณ์ที่ไม่ดีจากกลุ่ม

2.3.2 ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม

เป็นการกำหนดทิศทาง และการสำรวจโดยการตรวจสอบโครงสร้างกลุ่ม ทำความรู้จักและสำรวจความต้องการของสมาชิกกลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกจะได้เรียนรู้ถึงหน้าที่ของกลุ่ม การกำหนดเป้าหมายในตนเอง ทำความเข้าใจกับความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม นอกจากนี้ยังสร้างความไว้วางใจให้กับสมาชิกกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญในกระบวนการกลุ่ม ต้องทำให้สมาชิกไว้วางใจ มีส่วนร่วมในกลุ่ม ส่งผลให้กลุ่มนั้นบรรลุเป้าหมายด้วยตนเอง บทบาทสำคัญของผู้นำกลุ่มในขั้นนี้ การเป็นตัวแบบ ผู้นำกลุ่มจะต้องปรับเจตคติและพฤติกรรมของตนเองเพื่อเป็นตัวอย่างให้กับสมาชิกบอกถึงความคาดหวังของเขาอย่างชัดเจน เปิดเผยตัวตน แสดงความจริงใจต่อสมาชิกในกลุ่มการช่วยให้สมาชิกกำหนดเป้าหมาย สร้างแรงจูงใจและความท้าทายซึ่งกันและกันที่จะให้เกิดความต้องการในการแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์จากกลุ่ม ต้องช่วยให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายเฉพาะเจาะจง การแบ่งความรับผิดชอบ กำหนดแนวทางและประสิทธิผลของกลุ่ม ถ้าผู้นำกลุ่มขาดทักษะหรือขาดความรับผิดชอบต่อสมาชิกกลุ่มก็จะดำเนินกลุ่มอย่างขาดประสิทธิภาพ

2.3.3 ขั้นการเปลี่ยนแปลง

ก่อนเข้าสู่กระบวนการกลุ่มในระดับลึก สมาชิกกลุ่มต้องผ่านการเปลี่ยนแปลง ต้องเผชิญกับความวิตกกังวล กลไกการป้องกันตนเอง ความขัดแย้ง ความสงสัยในเพื่อนในสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ในการจัดการกับสิ่งเหล่านี้ เพื่อนำไปสู่ขั้นการทำงานต่อไป

2.3.4 ขั้นตอนดำเนินการ

ในขั้นตอนการทำงานนี้ สมาชิกกลุ่มจะได้สำรวจปัญหาของตนเองอย่างลึกซึ้ง และมีการแสดงออกอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ได้สำรวจตนเองและมีความสนใจในกระบวนการกลุ่มมีความชัดเจนว่าตนเองต้องการอะไรบ้างจากกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น ทำให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อตนเองในฐานะสมาชิกของกลุ่ม สมาชิกกล้าที่จะตัดสินใจพูดคุยปัญหาของตนเองต่อกลุ่ม นำข้อมูลย้อนกลับและสิ่งที่ได้รับจากกลุ่มมาบูรณาการปรับเป็นแนวคิดในการพัฒนาตนเอง

2.3.5 ขั้นยุติกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มต้องสำรวจความคิดเห็นจากสมาชิกกลุ่ม เช่น สมาชิกจัดการกับความคิดและความรู้สึกที่ค้างคาใจได้อย่างไร สมาชิกคิดอย่างไรเมื่อพวกเขาจะต้องออกไปจากกลุ่ม แล้วพวกเขาสามารถใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้และจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร ในการพิจารณาการยุติกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรพิจารณา ดังนี้ การจัดการกับความรู้สึก

2.4 เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2554) ได้อธิบายถึงเทคนิคสำคัญที่ต้องมีในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้กลุ่มประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ ดังนี้

1) การฟังอย่างตั้งใจ เป็นเทคนิคที่สำคัญสำหรับการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มต้องใส่ใจในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มกำลังพูด มากกว่าการคิดว่าจะพูดอะไรต่อ รวมไปถึงการแสดงออกท่าทางการเน้นคำ และการเปลี่ยนแปลงของน้ำเสียง

2) การสะท้อน เป็นความสามารถในการสื่อใจความสำคัญที่สมาชิกพูดให้สมาชิกได้ รับรู้ และตระหนักในเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง ซึ่งการสะท้อนแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ การสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง สามารถใช้เทคนิคนี้ในช่วงที่ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกสับสนใจความรู้สึกของตน โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องค้นหาความรู้สึกของสมาชิกที่อยู่ในคำพูดและสะท้อนออกมา และการสะท้อนเนื้อหา มุ่งเน้นให้สมาชิกตระหนักถึงเรื่องราวของตน ใช้ตอนที่ผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถประติดประต่อเรื่องราวได้

3) การทำให้กระจ่าง สามารถนำมาใช้ในขั้นเริ่มต้นของกลุ่ม มุ่งเน้นประเด็นที่สำคัญ ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกสับสนหรือขัดแย้ง การทำให้กระจ่างจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับความรู้สึกขัดแย้งหรือสับสนได้มากขึ้น แต่อาจต้องใช้เวลาพอสมควรในการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น

4) การสรุป มี 2 ลักษณะ คือ การสรุปในสิ่งที่สมาชิกพูดและการสรุปประเด็นในการให้คำปรึกษา การสรุปในสิ่งที่สมาชิกพูด เป็นการสรุปความรู้สึก เรื่องราวที่สมาชิกพูดให้กระชับตรงประเด็น แสดงให้เห็นว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจสิ่งที่สมาชิกพูด ลดความสับสนจากการแสดงความคิดเห็นที่หลากหลาย และการสรุปประเด็นในการให้คำปรึกษา จะใช้ในการปิดกลุ่มแต่ละครั้ง โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้สรุปหรือสมาชิกเป็นผู้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษานั้น

5) การตีความ เป็นเทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษา เสนอกรอบแนวคิดใหม่ๆ ให้สมาชิกได้เปิดมุมมองที่มีต่อประเด็นปัญหาให้กว้างขึ้น ส่งผลให้สมาชิกได้เข้าใจแง่มุมต่างๆ ของพฤติกรรมและมองเห็นสาเหตุของพฤติกรรมมากขึ้น

6) การตั้งคำถาม เป็นเทคนิคที่นิยมใช้กันบ่อย แต่ในความเป็นจริงการถามไม่ได้นำไปสู่ผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพเสมอไป บางครั้งการถามไปรบกวนการเล่าเรื่องหรือการระบายอารมณ์ของสมาชิก แต่ถ้าผู้ให้คำปรึกษาตั้งคำถามในเวลาที่เหมาะสมจะช่วยให้สมาชิกได้รับประสบการณ์มากขึ้น ตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้มากขึ้น ลักษณะการตั้งคำถามควรเป็นคำถามปลายเปิด จะช่วยให้สมาชิกได้เปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้น ส่วนคำถามปลายปิดควรใช้ในกรณีตรวจสอบสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาไม่แน่ใจ หรือใช้สอบถามข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง

7) การเผชิญหน้า เทคนิคนี้จะช่วยให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง ในกรณีที่เกิดความขัดแย้งกันระหว่างคำพูดและพฤติกรรมที่แสดงออก ผู้ให้คำปรึกษาจะพูดกับสมาชิกอย่างตรงไปตรงมาแต่ใช้คำพูดที่นุ่มนวลและสุภาพถึงสิ่งที่ไม่สอดคล้องกันในเรื่องราวและพฤติกรรม และท้าทายให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมของตนเองโดยปราศจากการตีตรา และให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมของสมาชิกด้วยกัน ข้อควรระวังเทคนิคไม่ควรใช้ขณะที่สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกไม่ดีพอ

8) การทวนความ ผู้ให้คำปรึกษาทวนคำพูดประโยคที่สมาชิกพูด สามารถทวนทั้งประโยคหรือทวนเพียงบางส่วน และพยายามรักษาความหมายเดิมไว้ แสดงถึงผู้ให้คำปรึกษากำลังรับฟังหรือเข้าใจสิ่งที่สมาชิกพูดอยู่ และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจในประเด็นนั้นต่อไป

9) การขัดขวาง บางพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต้องขัดขวางพฤติกรรมนั้น เช่น การนินทา การแก่งแย่งกัน คุกคามความเป็นส่วนตัวของสมาชิกคนอื่นๆ เป็นต้น ควรมีการสร้างข้อตกลงร่วมกันก่อนเริ่มกลุ่ม กรณีที่มีผู้ฝ่าฝืนข้อตกลง ผู้นำกลุ่มควมสอบถามถึงเจตนาและผลของการแสดงพฤติกรรมนั้น

10) การสนับสนุน อาจทำให้เกิดทั้งผลดีและผลเสีย ไม่ควรสนับสนุนมากเกินไป จะทำให้สมาชิกไม่สามารถสนับสนุนตนเองได้ ใช้ช่วงเวลาสนับสนุนที่เหมาะสมช่วยให้สมาชิกเผชิญกับปัญหาได้ดีขึ้น

11) การเป็นต้นแบบ เป็นวิธีที่ดีที่สอนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้กับสมาชิก สร้างค่านิยม และเจตคติที่ดีให้กับสมาชิก ไม่ว่าจะเป็นการเปิดเผยตนเอง พูดอย่างตรงไปตรงมา ชื่อสัตย์ กระตือรือร้น ให้ความเคารพ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินการไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

12) การแนะนำ ให้คำแนะนำเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีตัวเลือกในการคิดและการกระทำมากขึ้น สามารถทำได้หลากหลายรูปแบบ เช่น การให้ข้อมูล การถามสมาชิกถึงประสบการณ์ใหม่ๆ การแนะนำจะไม่ชี้นำสมาชิก แต่เป็นการกระตุ้นให้ตัดสินใจด้วยตัวเลือกที่สมาชิกมี

13) การริเริ่ม กระตุ้นให้สมาชิกจดจ่อกับเป้าหมายของตนเอง ช่วยในการแก้ไข ปัญหา เรื่องที่มีความขัดแย้ง และส่งเสริมให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อเส้นทางที่เลือก

14) การเงียบ ผู้รับคำปรึกษาใช้ช่วงเวลาดังกล่าวในการคิด ทบทวนตนเอง หรือ พักจากการระบายอารมณ์ โดยการเงียบอาจใช้เวลา 2-3 นาที ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาไม่ต้องตั้งคำถามในทันที ระหว่างที่เงียบ ควรสังเกตอวัจนภาษาของผู้รับคำปรึกษา ว่ามีปฏิกิริยาอย่างไรบ้าง

15) การยุติ เกิดขึ้นต่อเมื่อสมาชิกกลุ่มมีความพร้อมที่จะออกจากกลุ่ม หรือเมื่อ กลุ่มบรรลุวัตถุประสงค์ ผู้นำกลุ่มต้องเรียนรู้ที่จะรับมือกับการยุติกลุ่ม ต้องให้ข้อมูลหรือสร้างทักษะที่จำเป็นแก่สมาชิก เช่น การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในตัวสมาชิก เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมภายนอก โดยไม่มีการสนับสนุนจากกลุ่ม เตรียมความพร้อมให้สมาชิกสามารถปรับตัวทางใจเมื่อต้องออกจากกลุ่ม

2.5 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

Frank. (1961 อ้างอิงใน พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561, น. 232) ได้กล่าวถึง ปัจจัยร่วมของ ทฤษฎีในกลุ่มต่างๆ โดยจุดมุ่งหมายหลักของทฤษฎีการให้คำปรึกษา มุ่งเน้นในการสร้างบุคคลให้ มีความหวัง เพิ่มการเห็นคุณค่าในตน ปรับปรุงชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น จึงทำให้ผู้ให้คำปรึกษามี ความยืดหยุ่นในการเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษามากขึ้น เพราะมีมุมมองว่าทฤษฎีหลักเพียง ทฤษฎีเดียวไม่สามารถช่วยเหลือบุคคลได้ดีพอ

Norcross and Beutler. (2011 อ้างอิงใน พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561, น. 233) ได้อธิบาย ถึงวิถีทางในการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ แบ่งออกเป็น 4 แบบ คือ

1) การบูรณาการเทคนิค (Technical integration) เพื่อเลือกเทคนิคที่ดีที่สุดสำหรับผู้รับคำปรึกษาและปัญหาของผู้รับคำปรึกษา โดยเน้นที่ความแตกต่าง การเลือกเทคนิคต่าง ๆ จากหลากหลายทฤษฎีที่มีฐานคิดมุมมองแตกต่างกัน

2) การบูรณาการทฤษฎี (Theoretical integration) การสร้างแนวคิดหรือทฤษฎี ไม่ใช่แค่การผสมผสานเทคนิคเท่านั้น เป้าหมายของการบูรณาการนี้ คือ การกำหนดกรอบแนวคิดที่เกิดจากการสังเคราะห์ทฤษฎีการให้คำปรึกษาตั้งแต่ 2 ทฤษฎีขึ้นไป โดยการเลือกจากทฤษฎีนำมาใช้ในการให้คำปรึกษา

3) การบูรณาการทฤษฎีหลักและเทคนิค (Assimilative integration) เป็นการเลือกใช้ทฤษฎีหลัก 1 ทฤษฎีแล้วคัดเลือกเทคนิคหรือวิธีการจากทฤษฎีอื่น ๆ มาผสมผสานในการให้คำปรึกษาโดยผู้ให้คำปรึกษาจะยึดทฤษฎีการให้คำปรึกษาหลักหนึ่งทฤษฎี จากนั้นก็เลือกใช้เทคนิคจากทฤษฎีอื่น ๆ มาใช้ร่วมกัน โดยเทคนิคที่ถูกเลือกมาใช้นั้นมีเป้าหมายการบำบัดที่สอดคล้องกับทฤษฎีหลักที่ยึดถือ การบูรณาการแบบนี้สะท้อนให้เห็นความยืดหยุ่นของผู้ให้คำปรึกษาที่มีแนวทางในการเลือกเทคนิคที่หลากหลายมากขึ้น เพื่อตอบสนองของปัญหาของผู้รับคำปรึกษาได้มากขึ้น

4) การบูรณาการปัจจัยร่วม (Common factors approach) เป็นการค้นหาปัจจัยร่วมในแต่ละทฤษฎีการให้คำปรึกษาหรือการบำบัดทางจิต แต่ละทฤษฎีมีความแตกต่างหลักการในการให้คำปรึกษาจะไม่มีตัวแปรที่เฉพาะเจาะจงสำหรับการให้คำปรึกษาทั้งหมด Lambert. (2011) อ้างอิงจาก พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561: 234) อธิบายถึงปัจจัยร่วมว่าเป็นพื้นฐานของการบำบัดทางจิตแบบบูรณาการหรือการให้คำปรึกษาบูรณาการ ทำให้การบำบัดหรือการให้คำปรึกษา มีความเท่าเทียมกัน

ดังนั้น ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการครั้งนี้ รวบรวมเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

2.5.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

2.5.1.1 แนวคิดสำคัญ

สมมติฐานหรือข้อสันนิษฐานที่สำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีดังนี้ (Ellis. 2001 อ้างอิงใน พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ ,2561)

1) มนุษย์เกิดมาพร้อมการคิด 2 ด้าน คือ การคิดที่สมเหตุสมผลกับไม่สมเหตุสมผล

2) มนุษย์เป็นผู้รับผิดชอบในอารมณ์ของตนเอง จากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ความเชื่อ ค่านิยม และเจตคติที่เป็นเหตุให้เกิดปัญหาอารมณ์และพฤติกรรม

3) มนุษย์โน้มเอียงที่จะมีเหตุผลในการปกป้องตนเอง คิด พูด สร้างความสุข ความรัก ความสำเร็จ และมีแนวโน้มทำลายตนเอง ผัดวันประกันพรุ่ง ทำสิ่งผิดพลาดซ้ำซาก งามาย ขาดความอดทน

4) พฤติกรรมที่เป็นประโยชน์เกิดจากความเชื่อที่มีเหตุผล ส่วนพฤติกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์เกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล คนเราจะมีเป้าหมายเราอาจลงมือทำ เพื่อเปลี่ยนแปลงความรู้สึกไม่สบายใจที่กำลังได้รับ

5) ความคิดและอารมณ์มีความสัมพันธ์กัน เมื่อเกิดการคิดก็จะทำให้เกิดอารมณ์ และเมื่อเกิดอารมณ์ก็จะทำให้เกิดการคิด นอกจากนี้การคิดและอารมณ์ยังมีปฏิสัมพันธ์กับพฤติกรรม เพราะบุคคลแสดงพฤติกรรมบนพื้นฐานการคิดและอารมณ์

การเกิดความผิดปกติด้านอารมณ์ มีฐานมาจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล มีความเชื่อที่ตำหนิตนเอง พูดด้านลบ พูดไม่มีเหตุผล ซ้ำแล้วซ้ำอีก ทำให้มีความผิดปกติทางด้านอารมณ์ เช่น เกิดความไม่รู้ไม่เข้าใจ โง่ ดื้อ มองโลกในแง่ดีเกินไป มุ่งที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ มากกว่าเปลี่ยนแปลงตนเอง

แนวคิดทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C เป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม วิธีคิดที่ส่งผลกระทบต่อปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม

A คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน เรียกได้ว่าเป็นเหตุการณ์หรือประสบการณ์

B คือ ระบบความเชื่อ การรับรู้หรือการประเมินตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น

C คือ ผลที่ตามมาหรือการตอบสนอง เป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ของบุคคล

เผชิญกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เมื่อสมาชิกกลุ่มเข้าใจว่าตนเองมีความเชื่อ ค่านิยมที่ไม่มีเหตุผล ทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ลดอารมณ์ที่ไม่สมเหตุสมผล ด้วยกระบวนการ 3D คือ 1) การค้นหา (Detect) ค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล พิสูจน์ว่าสิ่งเหล่านี้ไม่เป็นจริง เป็นสิ่งที่ไม่มีความหมาย 2) การโต้แย้ง (Debating) โต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล แสดงให้เห็นว่าความเชื่อเหล่านี้ไม่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยหลักฐานใดๆ 3) การแยกแยะ (Discriminating) แยกระหว่างความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลกับความคิดที่สมเหตุสมผล จุด E (Effect of Disputing) ผลของการโต้แย้ง เป็นการเลิกความคิดที่ตำหนิตนเอง

มีความเป็นจริง ยอมรับมากขึ้นทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ยอมรับว่าความคับข้องใจในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้

การประเมินตนเองและการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง บุคคลมีแนวโน้มที่จะไม่ประเมินตนเองแต่ในการปฏิบัติและพฤติกรรมว่า ดีหรือเลว มีคุณค่าหรือไม่มีคุณค่า แต่ยังประเมินตนเองในฐานะที่เป็นบุคคลจากพื้นฐานของการกระทำด้วย นอกจากนี้ยังสามารถที่จะยอมรับตนเอง หรือพิจารณาคุณค่าของตนเองได้ไม่ยาก เพราะบุคคลต้องมีชีวิตอยู่ต่อไป และไม่มี ความจำเป็นที่จะพิสูจน์คุณค่าในการกระทำของตนเองด้วยการได้รับความรักและการยอมรับจากผู้อื่น

2.5.1.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษา

เป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยทั่วไป คือ การช่วยเหลือสมาชิกในการลดปัญหาทางอารมณ์ ลดการทำลายตัวเอง ประสบความสำเร็จในตนเอง และมีความสุขมากขึ้น การได้ช่วยเหลือสมาชิกในการคิดอย่างมีเหตุผลที่ชัดเจน มีความรู้สึกที่เหมาะสม และมีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ มีเป้าหมายในชีวิตที่เป็นสุขมากขึ้น เรียนรู้ในการจัดการกับความรู้สึกทางลบ เช่น ความเศร้า เสียใจ คับข้องใจ วิตกกังวล และรู้สึกไร้ค่า

2.5.1.3 เทคนิคการให้คำปรึกษา

เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1) เทคนิคทางด้านความคิด ใช้เพื่อให้ทราบถึงวิธีการแยกแยะระหว่างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลกับความเชื่อที่สมเหตุสมผล เพื่อให้มีความวิตกกังวลลดลง มีความสุขเพิ่มขึ้น เทคนิคทางด้านความคิดที่สำคัญ ดังนี้

1.1) ทฤษฎี A-B-C สมาชิกจะได้รับการสอนว่า การเรียนรู้อย่างไม่ดีไม่มีเหตุผลของเขา ด้วยความเชื่อที่ว่า น่าจะ ควรจะ และต้อง เป็นสิ่งไร้สาระ เริ่มต้นใหม่เพื่อที่จะหยุดความเชื่อที่ไม่ปกตินั้น ประยุกต์ใช้ทฤษฎีในการปฏิบัติกับปัญหาต่างๆ ที่เผชิญอยู่ในชีวิตประจำวัน

1.2) โต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ปรับปรุงแก้ไขในการให้คุณค่าเจตคติที่มีต่อตนเองและผู้อื่น โดยให้สมาชิกเห็นถึงการตรวจสอบความรู้สึกที่ไม่ดี ความรู้สึกที่ว่าตนต่ำต้อย

1.3) การพูดกับตนเอง ความเชื่อที่ไร้เหตุผล สามารถแก้ไขได้ด้วยคำพูดที่เผชิญกับความรู้สึกอย่างมีเหตุผล โต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลด้วยคำพูดที่เป็นการทำลายตัวเอง

1.4) การให้การบ้านด้านความคิด

1.5) แก้ไขปัญหาความคิดระหว่างบุคคล เช่น ความขัดแย้งเด็กกับพ่อแม่

2) เทคนิคทางอารมณ์ เป็นการส่งเสริมกำลังใจสมาชิกกลุ่มโดยเข้าถึงอารมณ์ของพวกเขา ช่วยให้เห็นพลังที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น เทคนิคทางด้านอารมณ์ ดังนี้

2.1) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข สมาชิกกลุ่มมักกลัวที่จะเปิดเผยในสิ่งที่เขาเป็นอยู่ กลัวว่าจะถูกปฏิเสธ ผู้นำกลุ่มจะให้การยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไขในสิ่งที่เขาประพฤติปฏิบัติไม่ถูก เหลวไหล ไร้สาระ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขจะสร้างบรรยากาศในกลุ่มให้เกิดการยอมรับในความเป็นบุคคล

2.2) การจินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์ เป็นเทคนิคที่ให้สมาชิกกลุ่มได้จินตนาการถึงบางสิ่งที่เขาคิดว่ามันแย่ที่สุดสำหรับเขา และฝึกตัวเองที่จะพัฒนาการใช้อารมณ์อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ ที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2.3) การใช้อารมณ์ขึ้น มีประโยชน์ต่อการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลและการใช้อารมณ์ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง วิธีนี้ไม่ได้หมายความว่าผู้นำกลุ่มหัวเราะกับสมาชิก แต่เป็นการหัวเราะกับความคิดและพฤติกรรมที่ทำลายตัวเองของสมาชิก ถ้ามีการใช้เทคนิคนี้เร็วเกินไปหรือไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดความไม่ไว้วางใจกลุ่ม

2.4) การฝึกเผชิญกับความอาย การส่งเสริมให้ลองพฤติกรรมบางอย่างที่น่าอึดใจและเขินอาย ในที่สาธารณะ เพื่อให้ได้ปฏิบัติเกี่ยวกับความเชื่อในสิ่งที่กำลังทำและฝึกการยอมรับในตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกมีพลังมากขึ้น และลดปัญหาทางอารมณ์ ในการฝึกนี้สมาชิกจะรายงานว่าเขาจะรู้สึกไม่สบายใจในระยะแรก แต่เขาก็จะพบว่าเขาสามารถทนมันได้ และยอมรับตัวเองเมื่อได้รับความไม่ชื่นชอบจากคนรอบข้าง

3) เทคนิคทางด้านพฤติกรรม

3.1) การแสดงบทบาทสมมติ ใช้ความคิดประเมินความรู้สึก และความเชื่อที่ได้ประสบมาซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งในการช่วยให้สมาชิกมีประสบการณ์และการเผชิญกับความรู้สึกกลัว โดยการขอให้เขาแสดงบทบาทนั้น

3.2) เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ เป็นกิจกรรมที่กำหนดให้ฝึก เช่น การลดความกังวลอย่างเป็นระบบ การฝึกทักษะกล้าแสดงออกสมาชิกกลุ่มจะได้รับมอบหมายงานให้นำไปปฏิบัติในกลุ่มหรือนำไปปฏิบัตินอกกลุ่มก็ได้ และในการเริ่มต้นกลุ่มผู้นำจะให้สมาชิกอ่านงานที่ได้มอบหมายให้ไปปฏิบัติ แล้วมีการอภิปราย

3.3) การเสริมแรงและการลงโทษ ใช้ทั้งการเสริมแรงและการลงโทษเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รับการเปลี่ยนแปลง สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนในการเสริมแรงตนเอง เช่น การอ่าน การดูภาพยนตร์ การรับประทานอาหาร

3.4) การฝึกทักษะ เป็นการฝึกทักษะเฉพาะด้านให้กับสมาชิกกลุ่มที่ยังขาดพร้อมกับการจัดความคิดที่ไม่สมเหตุผลผลของสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ทั้งนี้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติในทักษะที่สำคัญๆ ในช่วงของการให้คำปรึกษากลุ่ม และได้รับการเสริมแรงจากผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการนำไปปฏิบัติภายนอกกลุ่ม

2.5.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

2.5.2.1 แนวคิดสำคัญ

ความต้องการของมนุษย์และพฤติกรรมที่มุ่งหมาย ตามทฤษฎีทางเลือก มีแนวคิดที่ว่า พฤติกรรมมนุษย์เกิดจากการกระทำโดยเจตนา และเริ่มมาจากแรงขับภายในมากกว่ามาจากแรงขับภายนอก และพฤติกรรมทั้งหมดมุ่งไปที่การได้รับความต้องการพื้นฐาน Galsser. (2001 อ้างอิงใน พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2561) เสนอความต้องการของมนุษย์ไว้ดังนี้

- 1) ความต้องการความรักและการมีส่วนร่วม คือ ต้องการมีส่วนร่วมกับผู้อื่น และต้องการรักผู้อื่น และให้ผู้อื่นรักตนเอง
- 2) ความต้องการมีพลังอำนาจ คือ ต้องการประสบความสำเร็จและบรรลุผลในสิ่งที่ต้องการหรือต้องการเป็นเจ้าของชีวิตตนเอง
- 3) ความต้องการอิสระ คือ ต้องการที่จะมีทางเลือก
- 4) ความต้องการความสนุกสนาน คือ ต้องการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ร่าเริง ได้หัวเราะ และมีเรื่องขบขันในชีวิต

- 5) ความต้องการดำรงชีวิตให้อยู่รอด ต้องการรักษาชีวิต ใช้ชีวิตอย่างเป็นสุข

ความสำคัญของทฤษฎีทางเลือก การกระทำโดยผ่านสิ่งที่เราเลือกที่จะทำ เราจะรู้สึกอย่างไรเมื่อไม่ได้ถูกควบคุมโดยผู้อื่นหรือเหตุการณ์ต่างๆ ผู้นำกลุ่มสามารถช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มให้ตระหนักว่าพวกเขากำลังทำอะไร ให้เกิดการยอมรับตนเอง และชี้ทางให้เขาวางแผนตามความเป็นจริง กำหนดสิ่งที่ต้องการ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตแล้ววางแผนในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันอย่างมีประสิทธิภาพ ต้องสร้างสัมพันธภาพที่ถูกต้องในปัจจุบัน “อดีตมันจบแล้ว ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ไม่ต้องพูดถึงอดีตต้องกล้าเผชิญกับปัญหาปัจจุบัน หาวิธีแก้ไขปัญหานั้น”

การศึกษาปรากฏการณ์และการกำหนดทิศทางปัจจุบัน หลักสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง คือ การกระทำอย่างต่อเนื่องซึ่งจะทำให้มีการปรับตัวได้ในปัจจุบัน บุคคลเลือกเป้าหมายชีวิตด้วยตนเอง และรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำ ทุกคนสามารถสร้าง

วิถีชีวิตให้ดีกว่าเดิมได้ ความทุกข์เกิดจากบุคคลนั้นเลือกที่จะเป็นทุกข์เพื่อลดความคับข้องใจของตนเอง เลือกที่จะกระทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์มีเหตุผล 4 อย่าง คือ

- 1) เป็นการควบคุมความโกรธ
- 2) ต้องการให้ผู้อื่นมาช่วยเหลือเรา
- 3) ความรู้สึกไม่ตั้งใจที่ทำงานบางอย่างเกิดขึ้น
- 4) ได้มาซึ่งพลัง อำนาจในการควบคุม

ความทุกข์ คือ สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่ถ้าจะเปลี่ยนควรตระหนักและปฏิบัติตามความเป็นจริงที่ว่า อะไรก็ตามที่เราทำ เป็นผลจากการเลือกของเราเอง

พฤติกรรมโดยรวมของบุคคล ประกอบด้วย 1.การกระทำ (Doing) หรือพฤติกรรมที่แสดงออกมา เช่น การพูดคุย 2.การคิด (Thinking) คือความตั้งใจในการคิดและพูดออกมาจากความคิดของตนเอง 3.ความรู้สึก (Feeling) เช่น ความโกรธ ความสนุกสนาน การซึมเศร้า 4.สรีระวิทยา (Physiology) ถ้าเราหวังจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยรวม ต้องเลือกเปลี่ยนแปลงการกระทำและความคิดของเรา เพราะเป็นสิ่งที่เราสามารถควบคุมได้ ถ้าเราสามารถเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบทางด้านความคิดและการกระทำแล้ว ต่อจากนั้นความรู้สึกและสรีระวิทยาก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

2.5.2.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีเป้าหมายหลักคือ การสอนให้บุคคลได้พบวิถีทางที่ดีกว่าที่จะบรรลุลูกความต้องการของพวกเขาและได้รับสิ่งที่พวกเขาต้องการในชีวิต การตัดสินใจกระทำสิ่งใด คือทางเลือกของเขาและเป้าหมายของการบำบัดแบบเผชิญความจริงคือการช่วยให้สมาชิกสามารถแสดงออกและปฏิบัติในทางเลือกที่ดีกว่าสิ่งที่เขาได้เคยทำ ดังนั้นเป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มุ่งเน้นพัฒนาสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

1) ให้สมาชิกเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจตนเอง มีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง กล้าเผชิญความจริง พิจารณาส่งต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริง สามารถประเมินพฤติกรรมที่แสดงว่าถูกต้องหรือไม่ พิจารณาส่งถูก สิ่งผิด เพราะการประเมินพฤติกรรมเป็นแรงกระตุ้นให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่แนวทางใหม่ที่ถูกต้อง

2) ให้สมาชิกกลุ่มมีทักษะในการคิดแก้ปัญหา สามารถวางแผนในอนาคตและมุ่งมั่นทำตามแผนที่วางไว้

3) ให้สมาชิกกลุ่มช่วยเหลือตนเอง สามารถพิจารณาได้ว่าอะไรถูกหรือผิด สิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำ

4) ให้สมาชิกกลุ่มค้นพบทางเลือกที่จะไปสู่เป้าหมายด้วยตนเอง เพื่อสนองความต้องการของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่กระทบกระเทือนผู้อื่น

5) ให้สมาชิกกลุ่มตระหนักในคุณค่าของตนเอง โดยรู้จักวิธีสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น รู้จักให้และรับความรักความผูกพันจากผู้อื่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีค่า

2.5.2.3 เทคนิคการให้คำปรึกษา

1) ศิลปะของการตั้งคำถาม การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ใช้วิธีการสร้างคำถามมากกว่าวิธีการให้คำปรึกษาอื่น การตั้งคำถามที่ดีในเวลาที่เหมาะสม สามารถทำให้สมาชิกคิดถึงสิ่งที่พวกเขาต้องการ และเป็นการประเมินว่าพฤติกรรมของพวกเขาจะทำให้พวกเขาไปสู่จุดมุ่งหมายหรือไม่

2) การใช้อารมณ์ขัน เป็นผลลัพธ์ทางบวก ไม่ใช่การหัวเราะเยาะ ขาดความเคารพสมาชิกในกลุ่ม สร้างบรรยากาศของความไว้วางใจภายในกลุ่ม และทำให้สมาชิกสามารถหัวเราะกับตนเองและผู้อื่นได้ รู้สึกได้ปลดปล่อยอารมณ์และการเปิดเผยตัวตนจะเกิดขึ้น อารมณ์ขันจึงเป็นหัวใจสำคัญที่มีบทบาททำให้สมาชิกกลุ่มมีความเป็นหนึ่งเดียวกัน

3) การใช้เทคนิคความขัดแย้ง WDEP คือ What เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ สมาชิกเข้ามาในกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มช่วยเหลือในสิ่งที่กำลังประสบปัญหา เริ่มต้นโดยการใช้คำถาม “อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการ” หากมีความชัดเจนและเข้าใจในสิ่งที่ตนต้องการ ผู้นำกลุ่มจะถามคำถามต่อไปที่เน้นเฉพาะเจาะจง “อะไรคือสิ่งที่กำลังจะทำ” (Doing) ขึ้นต่อไปเป็นกลยุทธ์การประเมินตนเอง (Self-evaluation: E) คำถามที่ใช้คือ “สิ่งที่คุณทำในตอนนี้เป็นสิ่งที่จะทำให้คุณได้รับในสิ่งที่ต้องการใช้ไหม” และขั้นสุดท้าย Planning การได้รับการช่วยเหลือจากกลุ่มกำหนดเป้าหมายระยะสั้นและยาวของตนเองที่จะนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมใหม่ มีความเป็นไปได้ นำไปสู่การลงมือทำ

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไม่ใช่การจินตนาการหรือต้องใช้เวทมนต์แต่เป็นกระบวนการต่อเนื่องของการระบุความต้องการ การลงมือปฏิบัติ การประเมินผล การวางแผน และการกลับมาประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น

2.5.3 ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม

2.5.3.1 แนวคิดสำคัญ

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561b) กล่าวถึง แนวคิดของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

1) มนุษย์ที่เกิดมาไม่ดีหรือไม่เลว แต่จะเริ่มต้นชีวิตในลักษณะที่ว่างเปล่า

2) มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่สามารถตอบสนองสิ่งเร้าต่างๆ

3) พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การเรียนรู้ทำให้เกิด การจัดสิ่งแวดล้อมภายใต้เงื่อนไขต่างๆ ส่วนการเรียนรู้เดิมสามารถทำให้หมดไปได้ และในทำนองเดียวกันสามารถทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ได้

4) มนุษย์สามารถควบคุม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้

จากข้างต้นสรุปได้ว่า ธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดของทฤษฎีพฤติกรรมนิยม เชื่อว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความว่างเปล่า สามารถตอบสนองของสิ่งเร้าต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมของมนุษย์จะเรียนรู้จากสิ่งต่างๆ รอบตัว แม้บุคคลจะเคยมีประสบการณ์การเรียนรู้และมีพฤติกรรมบางอย่างมาจากอดีต แต่ก็สามารถเรียนรู้ที่จะสร้างพฤติกรรมใหม่ขึ้นมาได้อีกเสมอ การปรับพฤติกรรม จึงเป็นการประยุกต์หลักการพฤติกรรม หรือหลักการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงแก้ไขพฤติกรรม โดยเน้นที่พฤติกรรมที่สามารถสังเกตหรือวัดได้

2.5.3.2 เป้าหมายของการให้คำปรึกษา

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561b) กล่าวถึง เป้าหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม มีดังนี้

1) เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์โดยปรับเปลี่ยน แก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

2) เพื่อสร้างการเรียนรู้ใหม่ ที่ช่วยปรับแก้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยสร้างข้อตกลงร่วมกันระหว่างผู้นำและสมาชิกกลุ่มว่าต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอะไร กำหนดเป้าหมายพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างไร และจะดำเนินการอย่างไรจึงจะบรรลุเป้าหมายนั้น โดยสมาชิกจะต้องรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามข้อตกลงนั้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น

3) เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในการดำรงชีวิต และสามารถนำวิธีการเหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ และคุณค่าต่อตนเองในอนาคต

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า เป้าหมายการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ สามารถนำวิธีการเหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ให้เกิด ประโยชน์และมีคุณค่าต่อตนเองในอนาคต

2.5.3.3 เทคนิคการให้คำปรึกษา

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2556: 113-115) กล่าวว่า เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม มีดังนี้

1) การผ่อนคลาย เป็นวิธีการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลด ความเครียด ลดความวิตกกังวล คับข้องใจ ที่ปรากฏออกมาทางกาย เช่น มีอาการมินศีรษะ ปวดเมื่อย ต้นคอ จุกแน่นหน้าอก อ่อนเพลีย ประหม่า นอนไม่หลับ

2) การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดความวิตกกังวลได้แก่ กระวนกระวาย หงุดหงิด ขาดสมาธิ กังวล ฉุนเฉียว ไม่กล้าเผชิญความจริง เป็นต้นวิธีการฝึกการผ่อนคลายอย่างเป็นระบบ เริ่มจากการฝึกการผ่อนคลาย นั่งสบายๆ ต่อจากนั้นจึงให้นึกถึงสิ่งทำให้เกิดความกังวล แล้วขยับไปสู่สิ่งที่กลัวหรือวิตกกังวลมากขึ้น หากนึกแล้วทำให้เกิดความกลัวหรือวิตกกังวลก็ให้หยุดนึก ค่อยฝึกการผ่อนคลาย เมื่อผ่อนคลายได้แล้วจึงค่อยนึกใหม่ ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนในที่สุดจะหายความวิตกกังวลได้

3) การฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าแสดงออกทั้งด้านอารมณ์และความรู้สึก โดยไม่เกิดความวิตกกังวล บางคนไม่กล้าแสดงออกเพราะกลัวถูกต่อว่า บางคนแสดงออกไปแล้วกลัวเขาจะต่อว่า จึงเกิดความวิตกกังวล ดังนั้นการฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อให้แสดงออกต่อพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งอย่างเหมาะสมทั้งภาษากายและภาษาพูด

4) การเสริมแรง ด้วยคำพูด เช่น คำชม คำยกย่อง และการเสริมแรงด้วยท่าทาง เช่น การสัมผัส การกอด การมองตามด้วยความชื่นชม พยักหน้ายอมรับ

5) การเรียนรู้จากตัวแบบ เป็นพื้นฐานหลักในการบำบัดของแบนดูรา เป็นเทคนิคหนึ่งที่เกิดขึ้นเมื่อสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่นที่เป็นประโยชน์ เรียนรู้ที่ตัวแบบกระทำพฤติกรรมอย่างไร และเกิดอะไรขึ้นกับตัวแบบ

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่า เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม คือ การผ่อนคลาย ลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ ฝึกพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม และเรียนรู้จากตัวแบบ

2.3.5.4 การปรับพฤติกรรม

ธีระพร อุวรรณโณ (2560) การปรับพฤติกรรม หมายถึง การประยุกต์ความรู้จากทฤษฎีทางจิตวิทยา มาสร้างพฤติกรรมให้เกิดขึ้น พัฒนาพฤติกรรมที่มีอยู่เดิมให้เหมาะสมมากขึ้น และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้น้อยลง หรือจัดการพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไป

คาลิช (Kalish, 1981 อ้างอิงใน (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต), 2562 ,น. 323) กล่าวถึง การปรับพฤติกรรม ไว้ว่า เป็นการนำเอาหลักพฤติกรรมมาประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ดังนั้นทฤษฎีการเรียนรู้ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการปรับพฤติกรรม คือ ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ และทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม

1) ทฤษฎีการเรียนรู้แบบคลาสสิก (Classical Conditioning)

เป็นการเรียนรู้ที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้า และปฏิกิริยาตอบสนองของสิ่งเร้า ที่ว่านี่เป็นสิ่งเร้าภายนอกที่มากกระตุ้นให้คนแสดงพฤติกรรมที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ เพราะพฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างรู้ตัวทั้งหมด เช่น ถ้าคนเอามือไปถูกเตาร้อนๆ ก็จะมีมืออย่างรวดเร็ว ปฏิกิริยาตอบสนองเช่นนี้ไม่ได้เกิดจากการเรียนรู้แต่มันจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ

2) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory)

พัฒนาโดย นักจิตวิทยาชาวแคนาดา ชื่อ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura.1977 อ้างอิงจาก สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต) การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นไม่จำเป็นต้องแสดงพฤติกรรมออกมาทันที แต่การเรียนรู้นั้นได้มาซึ่งความรู้ใหม่ ยังไม่จำเป็นที่จะต้องแสดงออกมา ดังนั้น การเรียนรู้ในแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายใน โดยไม่จำเป็นต้องแสดงออกมาให้เห็น แต่ถ้าแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมภายนอก จะเป็นการยืนยันว่าเกิดการเรียนรู้ เน้นการเรียนรู้ที่เกิดจากการสังเกตตัวแบบ เมื่อบุคคลสังเกตตัวแบบ ก็จะจดจำพฤติกรรมนั้นของตัวแบบไว้ แต่ไม่ได้แสดงพฤติกรรมตามตัวแบบในทันที ต่อมาเมื่อมีโอกาสจึงแสดงพฤติกรรมนั้นออกมา แบนดูราเชื่อว่า บุคคลมีความสามารถในการใช้สัญลักษณ์ คือ เปลี่ยนประสบการณ์ชั่วคราวที่พบเห็น ให้เป็นรูปแบบภายในซึ่งทำหน้าที่เป็นตัวชี้แนะการกระทำในเวลาต่อมา ดังนั้น พฤติกรรมของบุคคลจึงเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายใน หมายถึงสติปัญญา และสิ่งอื่นๆ ในตัวคนรวมกับสภาพแวดล้อม การแสดงพฤติกรรมจึงสามารถอธิบายได้ในลักษณะการมีปฏิสัมพันธ์ หรือเป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกัน ระหว่างองค์ประกอบ 3 ด้าน พฤติกรรม องค์ประกอบตัวบุคคล และสภาพแวดล้อม องค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน เป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกัน แต่ละด้านมีอิทธิพลไม่เท่ากัน และอาจเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน มีปฏิสัมพันธ์กัน ดังนี้

(1) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคล ได้แก่ ความคิด ความคาดหวัง ความเชื่อ ความรู้สึก การรับรู้ตนเอง เป้าหมาย ความตั้งใจกับพฤติกรรม ปัจจัยดังกล่าวกำหนดการแสดงพฤติกรรมไปในทิศทางต่างๆ ในขณะที่เดียวกันพฤติกรรมก็เป็นตัวกำหนดปัจจัยภายในตัวบุคคล

ด้วย คือ ตอบสนองความรู้สึก เช่น บุคคลคิดว่าการเล่นเกมให้ความบันเทิงแก่ตนและรู้สึกอยากเล่นเกมดังกล่าว จึงจับมือถือเปิดเกม การเล่นเกมจึงเป็นการสนองอารมณ์และความรู้สึกด้วย

(2) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมและตัวบุคคล สิ่งแวดล้อมอาจเป็นสื่อข้อความ หรือตัวแบบกระตุ้นความคิด ความคาดหวัง ความรู้สึก การรับรู้ของบุคคล โดยผ่านตัวแบบ การอบรมสั่งสอนหรือการชักจูงทางสังคม ในขณะที่เดียวกันบุคคลจะมีปฏิริยาตอบสนองภายในต่อสิ่งแวดล้อมด้วย

(3) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและสภาพแวดล้อม คือ พฤติกรรมจะเปลี่ยนเงื่อนไขสภาพแวดล้อม และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปจะเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย เช่น จากตัวอย่าง บุคคลจะเปลี่ยนรายการทีวี (สิ่งแวดล้อม) ตามความชอบ เมื่อสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนไปด้วย

3) ทฤษฎีการเรียนรู้แบบวางเงื่อนไขการกระทำ (Operant Conditioning)

เป็นทฤษฎีที่พัฒนาโดยนักจิตวิทยาชื่อ สกินเนอร์ เน้นการกระทำที่บุคคลต้องลงมือกระทำเอง เชื่อว่า พฤติกรรมเกิดร่วมกันระหว่างตัวผู้แสดงพฤติกรรม และเงื่อนไขสิ่งแวดล้อมในรูปผลกรรม ทำให้เกิดพฤติกรรมซึ่งผู้แสดงพฤติกรรมแสดงเอง และพฤติกรรมดังกล่าวถูกควบคุมโดยผลกรรมนั้น แนวคิดพื้นฐานทฤษฎีการเรียนรู้แบบวางเงื่อนไขการกระทำ มี 2 แนวคิด ดังนี้

แนวคิดในการให้แรงเสริม (Reinforcement) การให้แรงเสริมเป็นวิธีการปรับพฤติกรรม โดยอาศัยหลักการเรียนรู้ โดยเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการให้แรงเสริมที่ว่า “การกระทำใดที่ได้รับแรงเสริม การกระทำนั้นก็มีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้น แต่ถ้าการกระทำใดไม่ได้รับ การเสริม การกระทำนั้นก็มีแนวโน้มที่จะลดลงและหายไป” การให้แรงเสริมแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ การให้แรงเสริมบวก และการให้แรงเสริมลบ

(1) การให้แรงเสริมบวก (Positive Reinforcement) หมายถึง การให้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น หรือการให้สิ่งที่คุณค่าพอใจ เช่น ให้ขนม ลูกกวาด อาหาร ของเล่น คำชมเชย ได้ทำกิจกรรมที่ชอบ สิ่งเหล่านี้อาจจะเรียกว่า “รางวัล”

(2) การให้แรงเสริมลบ (Negative Reinforcement) หมายถึง การเพิ่มความถี่ของพฤติกรรม โดยการขจัดสิ่งเร้าที่บุคคลไม่พึงพอใจออกไปทันทีที่บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ แรงเสริมเชิงลบกับการลงโทษ (Punishment) คล้ายกัน ทางจิตวิทยาการลงโทษคือ การทำให้ได้รับประสบการณ์ที่เจ็บปวด หรือประสบการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา เช่น การตี ดุด่า แต่การให้แรงเสริมลบ เป็นการที่เด็กพยายามขจัดสิ่งที่ทำให้เขาเจ็บปวดให้พ้นไป

แนวคิดในการควบคุมตนเอง เป็นเทคนิคที่บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตน ด้วยการระงับการแสดงพฤติกรรมบางอย่าง ซึ่งให้ผลน่าพึงพอใจในปัจจุบัน แล้วแสดงพฤติกรรมบางอย่าง เพื่อให้ได้รับผลที่น่าพึงพอใจในปัจจุบัน และแสดงพฤติกรรมบางอย่างเพื่อให้ได้รับผลที่น่าพอใจในอนาคต การควบคุมตนเองบนพื้นฐานการเรียนรู้ที่เกิดจากเงื่อนไขการกระทำ ของ Skinner ซึ่งมองว่า การควบคุมตนเองมีลักษณะเกี่ยวกับความสัมพันธ์เชิงหน้าที่

วิธีการควบคุมตนเอง สกินเนอร์ (1953 อ้างอิงใน สมโภชน์ เอี่ยมสภาขิต, 2562) กล่าวถึงวิธีการควบคุมตนเอง ดังนี้

1) ใช้วิธีการขยับร่างกาย เช่น การกัดริมฝีปากตัวเองเพื่อไม่ให้หัวเราะ เป็นต้น การกระทำดังกล่าวสามารถทำให้บุคคลนั้นหลีกเลี่ยงการทำพฤติกรรมที่ไม่พอใจได้

2) เปลี่ยนเงื่อนไขสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมที่ต้องการเลี่ยง เช่น การเลือกสถานที่ตากอากาศ เพื่อหลีกเลี่ยงนิสัยญาณต่างๆ ที่เกี่ยวกับที่ทำงาน การเปลี่ยนเงื่อนไขจะช่วยให้แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

3) ยุติการกระทำบางอย่าง เช่น งดทานอาหารกลางวันเพื่อจะได้ทานอาหารเย็นมากขึ้น หรืองดอาหารก่อนแข่งกีฬา

4) เปลี่ยนแปลงการตอบสนองทางอารมณ์ การแสดงพฤติกรรมตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองอาจนำไปสู่ผลที่ไม่พึงพอใจ จึงเปลี่ยนการตอบสนองต่ออารมณ์ใหม่ โดยแสดงพฤติกรรมที่ขัดกับพฤติกรรมที่เคยแสดงออก

5) ใช้เหตุการณ์ที่ไม่พอใจในสภาพแวดล้อม เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เช่น การตั้งนาฬิกาปลุก โดยที่เสียงปลุกเป็นเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจ เพื่อที่จะทำให้สามารถตื่นไปทำงานได้ตรงเวลา

6) การให้แรงเสริมหรือลงโทษตนเอง บุคคลอาจสัญญากับตนเองว่า ถ้าอ่านหนังสือจบจะไปเล่นเกมที่ชอบ

7) ทำสิ่งอื่นแทนสิ่งที่กำลังทำอยู่ โดยบุคคลเปลี่ยนไปแสดงพฤติกรรมอื่นแทนที่จะนำตนเองไปสู่การได้รับผลที่พึงพอใจ เช่น การเปลี่ยนเรื่องสนทนาเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงการโต้เถียง เป็นต้น

รุจิเวช แสงจิตต์พันธ์ และ กรมวิชาการ (2545) กล่าวถึงวิธีการควบคุมตนเอง ดังนี้

1) การควบคุมสิ่งเร้า เป็นกระบวนการจัดเงื่อนไขสภาพแวดล้อม เพื่อจะทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ซึ่งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ มักเกิดขึ้นในเงื่อนไขของสิ่งเร้า 3 ลักษณะ ต่อไปนี้

(1) พฤติกรรมที่ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าหลายประเภท เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่ อาจเกิดขึ้นเมื่อตื่นตอนเช้า หลังดื่มกาแฟ คุยกับเพื่อน ซึ่งสภาพการเหล่านั้นสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่บ่อยครั้ง เมื่อต้องอยู่ในสภาพการณ์ดังกล่าวหาทางแก้ไขจำกัดสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่นั้น

(2) พฤติกรรมที่ไม่ถูกควบคุมโดยสิ่งเร้าหนึ่งอย่างเด่นชัด เช่น คนที่นอนไม่หลับ ใช้วิธีกำหนดสิ่งเร้าที่เจาะจงเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ อาจจะเริ่มจากเกิดความวิตกกังวลในกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นในแต่ละวัน เป็นกิจกรรมที่ไปไม่ได้กับการนอนหลับ เมื่อบุคคลเข้านอนแล้วไม่สามารถหลับได้ การบำบัดพฤติกรรมดังกล่าว ทำได้โดยการบอกผู้รับการบำบัดว่าเพียงมีไว้สำหรับนอนเท่านั้น จะเข้านอนได้ก็ต่อเมื่อรู้สึกง่วง และในขณะที่อยู่บนเตียงห้ามดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ โดยเด็ดขาด

(3) พฤติกรรมที่ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าที่ไม่เหมาะสม เช่น พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ชอบใช้วิธีวิยะเพศของตนเอง หรือชอบใช้สิ่งของของเพศตรงข้าม พฤติกรรมเหล่านี้มักจะถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าที่เบี่ยงเบนไปจากสิ่งเร้าที่เหมาะสมในสังคม การแก้ไขคือ การเปลี่ยนแปลงสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมดังกล่าว

2) การเตือนตนเอง เป็นเทคนิคที่มีความสำคัญมากในการควบคุมตนเอง เรียกว่าการจัดการตนเอง ประกอบด้วยกิจกรรม 2 ส่วน คือ การสังเกต และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง ประสิทธิภาพของการเตือนตนเองขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 ประการ ดังนี้

(1) ความแม่นยำในการบันทึกพฤติกรรม เพื่อให้เกิดความแม่นยำของข้อมูล โดยการเปรียบเทียบผลที่ได้จากการบันทึกด้วยตนเอง กับผลที่ได้จากผู้อื่นสังเกต ให้เพื่อนตรวจผลการบันทึกได้เช่นกัน

(2) ลักษณะของผู้บันทึกพฤติกรรมเตือนตนเองจะมีประสิทธิภาพเพียงพอในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้ ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นมีความต้องการที่จะพัฒนาพฤติกรรมของตนเองหรือได้รับแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเอง

(3) ความยากง่ายของพฤติกรรมที่จะกระทำ กล่าวคือ การเตือนตนเองจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ถ้าพฤติกรรมเป้าหมายเป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย

3) การเสริมแรงและลงโทษตนเอง จัดเป็นอีกหนึ่งเทคนิคของการควบคุมตนเองที่บุคคลจะเป็นผู้ให้ผลกรรมด้วยตนเองต่อพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เสริมแรงเมื่อการสนองตอบเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ หรือลงโทษเมื่อการตอบสนองไม่เป็นไปตามเกณฑ์

4) การทำสัญญากับตนเอง เป็นวิธีการที่บุคคลสัญญากับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเช่นใดบ้าง ทำให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น โดยมีการกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลที่ได้ทำการตกลงกันได้

5) การฝึกตอบสนอง เปลี่ยนการตอบสนองเป็นวิธีการควบคุมตนเอง แสดงการตอบสนองที่สามารถระงับหรือเข้ามาแทนที่การตอบสนองที่ไม่เหมาะสม เช่น การนึกถึงเรื่องสนุก เพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวล

6) คู่มือช่วยตนเอง หรือการบำบัดโดยหนังสือ เป็นวิธีการควบคุมตนเอง โดยอ่านเรื่องราวในหนังสือ นำไปสู่การอภิปรายหาทางออกที่เป็นไปได้ของปัญหาที่เผชิญอยู่ พฤติกรรมที่เป็นปัญหานิยมนำมาสร้างเป็นคู่มือ เช่น การลดความอ้วน การอดบุหรี่

สรุปได้ว่า วิธีการควบคุมตนเอง เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นขั้นตอน โดยมีการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน สังเกต บันทึกพฤติกรรมของตน กำหนดวิธีการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ มีการเสริมแรงและลงโทษ บันทึกผลเพื่อใช้ในการประเมินตนเอง

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิต (2563) ศึกษาการวิจัย 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นนักเรียนที่ประสบปัญหา จำนวน 5 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ เป็นนักเรียนที่ได้จากการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม ในระยะที่ 2 เป็นการเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผลการวิจัยพบว่า ทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความคิดเชิงบวก ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการกล้าแสดงออก และการสนับสนุนทางสังคม และผลการศึกษาทักษะการเผชิญปัญหาโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูง หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการนักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์โดยรวมและรายด้านทุกด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มัทวัน ทันเที่ยง (2563) ศึกษาการเสริมสร้างพลังอำนาจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาพลังอำนาจในตนเอง เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 480 คน ได้จากการสุ่มอย่างง่าย และกลุ่มที่ 2 ใช้ในการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง ได้จากการเลือกแบบเจาะจง เป็นนักเรียนที่มีคะแนนพลังอำนาจในตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และ

สมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 คน ผลการวิจัย พบว่า พลังอำนาจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในภาพรวมและรายด้าน ประกอบด้วย ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ ด้านความพึงพอใจความสามารถของตนเอง ด้านการพัฒนาตนเอง และด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุด และหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนมีพลังอำนาจในตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เสกข์ วงศ์พิพันธ์ (2563) ศึกษาการเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการตระหนักรู้ทางสังคม และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางสังคม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า การตระหนักรู้ทางสังคมของนักเรียนโดยรวมและรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับสูง ยกเว้นด้านการให้ความสนใจผู้อื่นที่อยู่ในระดับปานกลาง หลังการให้คำปรึกษากลุ่มนักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ทางสังคมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ทางสังคมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิชาติ มุกตาม่วง (2561) ศึกษาการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษา โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ รูปแบบมีการบูรณาการเทคนิคจากหลากหลายทฤษฎี เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม การสอนแบบ A-B-C การเฝ้าตรวจตราตนเอง เทคนิคการจินตนาการแก้ข้ออ้าง เทคนิคสลับบทบาท ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองของนักศึกษาหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการตนเองสูงกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลระยะหลังการทดลองและติดตามผลนักศึกษากลุ่มทดลองมีการบริหารจัดการตนเองสูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธัญญภัทร์ ศิริธัชชนาโรจน์ (2560) ศึกษาความสัมพันธ์ของความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผลการวิจัยพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป โดยบูรณาการเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย 1) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีไฮลูชั่นโฟกัส 2) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 3) เทคนิคการให้

คำปรึกษาในกลุ่มพฤติกรรมนิยม 4) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ 5) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง 6) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีวิเคราะห์การสื่อสาร 7) เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริง

จริยา อัครเพชรกุล, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, และ ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา (2558) การเสริมสร้างพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อศึกษาพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น เพื่อพัฒนาการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น และเพื่อประเมินประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเทพลีลา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ผลการวิจัยพบว่า พลังทางบวกเฉลี่ยโดยรวมอยู่ที่ระดับปานกลาง การพัฒนาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นพัฒนาจากการบูรณาการแนวคิดทฤษฎี และเทคนิคต่าง ๆ การให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบภวนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัวแบบโครงสร้าง พลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ หลังการทดลองและหลังการติดตามผลเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเพิ่มขึ้นมากกว่าพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการสนทนากลุ่มเฉพาะ พบว่า นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพราะได้เรียนรู้ และมีประสบการณ์ในการเสริมสร้างพลังทางบวก

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2564 จำนวนทั้งสิ้น 4,746 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ระยะที่ 1 การศึกษาพฤติกรรมติดเกม เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2564 จาก 4 โรงเรียน โดยการสุ่มอย่างง่าย กำหนดกลุ่มตัวอย่างจากการใช้สูตรของยามาเน ในระดับความคาดเคลื่อน $\pm 3\%$ ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,080 คน จำแนกเป็นกลุ่มปกติ 705 คน กลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม 230 คน และกลุ่มน่าจะติดเกม 145 คน

ระยะที่ 2 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการเลือก แบบเจาะจง (Purposive sampling) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 1 ที่มีคะแนนรวมจากแบบทดสอบการติดเกม อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม เพศชาย คะแนนจากการทำแบบทดสอบอยู่ระหว่าง 24 – 32 คะแนน และเพศหญิง คะแนนจากการทำแบบทดสอบระหว่าง 16 – 22 คะแนน และมีความสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ในครั้งนี้ เป็นจำนวน 8 คน โดยมีเกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของ วัชรวิทย์ (2554) ที่ว่า กลุ่มเด็กควรมีสมาชิก 6 – 8 คน ซึ่งเป็นจำนวนสมาชิกที่เหมาะสม ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ ง่ายต่อการเข้าถึงสมาชิก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบทดสอบการติดเกม
2. โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม

การสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือ

วิธีการสร้างเครื่องมือ

1) แบบทดสอบการติดเกม มีรายละเอียดดังนี้

1.1) ติดต่อขอใช้แบบทดสอบการติดเกม ที่พัฒนาโดยศาสตราจารย์ นายแพทย์ ชาญวิทย์ พรนภดล ลิขสิทธิ์ร่วมกับกรมสุขภาพจิต

ตาราง 2 คุณภาพของแบบทดสอบการติดเกม ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทดสอบโดยการวัดค่า ความสอดคล้องภายใน ได้จากการหาค่า intra-class correlation coefficient (ICC) – Cronbach's alpha ดังนี้

ข้อคำถาม	ฉบับเด็กและวัยรุ่น
การหมกมุ่นกับเกม (Preoccupation with Game): 6 ข้อ	0.84
การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่น (loss of control): 5 ข้อ	0.80
การสูญเสียหน้าที่ ความรับผิดชอบ (function impairment): 5 ข้อ	0.80
ข้อคำถามทั้งหมด 16 ข้อ	0.92

ที่มา: สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต ร่วมกับรศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล สาขาวิชาจิตเวชเด็ก และวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ผลทดสอบความมั่นคงด้านโครงสร้าง (Construct validity) โดยการวิเคราะห์ องค์ประกอบ พบว่า มีค่า loading factor อยู่ในเกณฑ์สูง (มากกว่า 0.4) ซึ่งบ่งชี้ว่าเป็นข้อคำถามที่เหมาะสมในการนำมาใช้ทดสอบ จากค่าความสอดคล้องภายในข้างต้น แสดงว่าข้อคำถามทุกข้อ มีความสอดคล้องอยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม ข้อคำถามในแต่ละด้านตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป หมายความว่าทุก ข้อคำถามวัดในสิ่งเดียวกัน คือ ภาวะการติดเกม

2) การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม มีการสร้าง ดังนี้

2.1) ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

2.2) จัดสร้างโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายและนิยามศัพท์เฉพาะ นำโปรแกรมที่สร้างให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้อง

2.3) นำโปรแกรมให้คำปรึกษามาปรับปรุงแก้ไขและนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง เพื่อนำมาปรับปรุงพัฒนาให้เหมาะสม ก่อนนำไปใช้จริง

ตาราง 3 สรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม

ครั้งที่	การลดพฤติกรรม การติดเกม	เทคนิค	ทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่ม
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ภาพ	การฟัง,ถาม,การทวนความ,การสะท้อนความรู้สึก	เทคนิคเบื้องต้นในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2	รับรู้ประสบการณ์ และตระหนักถึงผลของการติดเกมที่มีต่อชีวิตประจำวัน	เทคนิค ABC	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
3	ค้นหาปัจจัยที่ทำให้ติดเกม ปรับโครงสร้างความคิด	กระบวนการ WDEP	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
4	การฝึกทักษะการแก้ปัญหาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	ทักษะการแก้ไขปัญหา และการเสริมแรง	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม
5	การควบคุมตัวเอง	การควบคุมตนเอง บันทึกกิจกรรมรายวัน	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม
6	การวางแผน	การตั้งคำถาม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
7	ความรับผิดชอบ	การทำสัญญากับตนเอง (Self-contracting) และการเสริมแรง	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม
8	ปัจเจกนิเทศ	การฟัง,การถาม,ทวนความ,การสะท้อนความรู้สึก	เทคนิคเบื้องต้นในการให้คำปรึกษากลุ่ม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยประสานงานกับบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลไปยังผู้อำนวยการ สถานศึกษา จำนวน 4 โรงเรียน เพื่อขออนุญาตในการเก็บข้อมูลของผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2564
2. ผู้วิจัยนำแบบทดสอบการติตเกม จำนวน 16 ข้อ ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2564 จำนวน 4 โรงเรียน เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลก่อนการทดลอง ได้ข้อมูลกลับคืนมาทั้งสิ้น 1,080 ชุด คิดเป็นร้อยละ 90 ของแบบทดสอบที่ส่งไป
3. ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติตเกม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง
4. ผู้วิจัยดำเนินการหลังจากยุติการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อลดพฤติกรรมติตเกม ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบทดสอบการติตเกมอีกครั้ง เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลหลังการทดลอง
5. วิเคราะห์พฤติกรรมติตเกมของนักเรียน โดยเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยใช้การวิจัยแบบ One Group Pretest – Posttest Design ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 แบบแผนการทดลองแบบ One Group Pre-test – Post-tests Design

ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
O_1	X	O_2

O_1 แทน การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) โดยการใช้แบบทดสอบการติตเกม

X แทน โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติตเกม

O_2 แทน การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) โดยการใช้แบบทดสอบการติตเกม

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ขึ้นก่อนทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบทดสอบการติดเกม จำแนกเป็นนักเรียนกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม และกลุ่มน่าจะติดเกม
2. การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม มาใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม ทั้งหมด 8 ครั้ง
3. หลังจากสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างตอบแบบทดสอบการติดเกม อีกครั้ง คะแนนที่ได้จากการทดสอบครั้งนี้ เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)
4. นำคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบการติดเกม ทั้งก่อนและหลังการทดลอง มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม โดยการวิเคราะห์ค่าแจกแจงแบบอิสระหรือแจกแจงข้อมูลไม่เป็นเส้นโค้งปกติ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

1. ให้คะแนนแบบทดสอบ ตามเกณฑ์การตรวจคะแนนที่แบบทดสอบกำหนดไว้
2. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. วิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม โดยใช้การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา และเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
4. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการลดพฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม เป็นการทดสอบสถิติแบบนอนพารามิตริก (Nonparametric Statistics) ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่มีการแจกแจงแบบอิสระ หรือค่าแจกแจงข้อมูลไม่เป็นเส้นโค้งปกติ โดยใช้สถิติ Wilcoxon Mated Pairs Singed- Rank Test

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

N	แทน	จำนวนประชากร
n	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนน (Mean)
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (Standard deviation)
t	แทน	ค่าสถิติ t ที่ใช้พิจารณาใน Distribution
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณตามลำดับ ดังนี้

1. ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานจำแนกตามเพศ และระดับชั้นของนักเรียน
2. การศึกษาพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
3. เปรียบเทียบพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานด้านเพศ ระดับชั้นนักเรียน

ผู้วิจัยนำข้อมูลพื้นฐานจากการทำแบบทดสอบการติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 1,080 คน มาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐาน โดยจำแนกตามเพศ และระดับชั้นที่กำลังศึกษา ดังปรากฏในตาราง 5 และ 6

ตาราง 5 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามเพศ (n = 1,080)

เพศ	จำนวน (ร้อยละ)	ระดับความรุนแรง	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	466 (43.15)	กลุ่มปกติ	324	69.53
		กลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม (คลังไคล้)	117	25.11
		กลุ่มน่าจะติดเกม	25	5.36
หญิง	614 (56.85)	กลุ่มปกติ	381	62.05
		กลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม (คลังไคล้)	113	18.40
		กลุ่มน่าจะติดเกม	120	19.54
รวม	1,080 (100.0)	กลุ่มปกติ	705	65.28
		กลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม (คลังไคล้)	230	21.30
		กลุ่มน่าจะติดเกม	145	13.42

จากตารางที่ 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 1,080 คน ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 56.85 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 43.15 หากพิจารณาระดับความรุนแรงของพฤติกรรมติดเกม พบว่า เพศชายส่วนใหญ่จะอยู่ในกลุ่มปกติ คิดเป็นร้อยละ 69.53 รองลงมาคือกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 25.11 และกลุ่มน่าจะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 5.36 ตามลำดับ ส่วนเพศหญิงส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มปกติ คิดเป็นร้อยละ 62.05 รองลงมาคือกลุ่มน่าจะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 19.54 และกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 18.40 ตามลำดับ เมื่อรวมทั้งเพศชายและหญิง จำแนกเป็นกลุ่มปกติมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 65.28 รองลงมาคือกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 21.30 และกลุ่มน่าจะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 13.42 ตามลำดับ

ตาราง 6 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามระดับชั้น (n = 1,080)

ระดับชั้น	จำนวน (ร้อยละ)	ระดับความรุนแรง	จำนวน	ร้อยละ
ม.1	548 คน (50.74)	กลุ่มปกติ	330	60.22
		กลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม	130	23.72
		กลุ่มน่าจะติดเกม	88	16.06
ม.2	415 คน (38.43)	กลุ่มปกติ	288	69.40
		กลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม	81	19.52
		กลุ่มน่าจะติดเกม	46	11.08
ม.3	117 คน (10.83)	กลุ่มปกติ	87	74.36
		กลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม	19	16.24
		กลุ่มน่าจะติดเกม	11	9.40

จากตารางที่ 6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 1,080 คน ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 50.74 รองลงมาเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 38.43 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 10.83 หากพิจารณาระดับความรุนแรงของพฤติกรรมติดเกม พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มปกติ คิดเป็นร้อยละ 60.22 รองลงมาเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 23.72 และกลุ่มน่าจะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 16.06 ตามลำดับ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มปกติ คิดเป็นร้อยละ 69.40 รองลงมาเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 19.52 และกลุ่มน่าจะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 11.08 ตามลำดับ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มปกติ คิดเป็นร้อยละ 74.36 รองลงมาเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 16.24 และกลุ่มน่าจะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 9.40 ตามลำดับ

2. การศึกษาพฤติกรรมการติดยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการทำแบบทดสอบการติดยา มาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean: M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation: SD) เพื่อทำการศึกษาพฤติกรรมการติดยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพศชายและหญิง จำแนกเป็นกลุ่ม ดังแสดงผลในตาราง 7

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความรุนแรงของพฤติกรรมการติดยา จำแนกเป็นกลุ่ม ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง (n = 1,080)

ระดับความรุนแรงของพฤติกรรมการติดยา จำแนกเป็นกลุ่ม		M	SD
กลุ่มปกติ	ชาย	13.34	6.322
	หญิง	6.44	4.748
กลุ่มเสี่ยงที่จะติดยา	ชาย	27.66	2.403
	หญิง	18.53	1.914
กลุ่มน่าจะติดยา	ชาย	37.29	4.127
	หญิง	29.38	4.973

จากตาราง 7 พบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 1,080 คน มีระดับความรุนแรงของพฤติกรรมการติดยา จำแนกเป็นกลุ่มปกติ เพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.34 เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.44 กลุ่มเสี่ยงที่จะติดยาหรือกลุ่มคลั่งไคล้ เพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.66 เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.53 และกลุ่มน่าจะติดยา เพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 37.29 เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.38

3. เปรียบเทียบพฤติกรรมการติดยาของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ผู้วิจัยนำแบบทดสอบการติดยา มาใช้วัดพฤติกรรมการติดยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า คะแนนพฤติกรรมการติดยาของนักเรียนในกลุ่มทดลอง ก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ มีนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .01 จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่าคะแนนพฤติกรรมการติดยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ตอนต้น เป็นการแจกแจงข้อมูลไม่เป็นเส้นโค้งปกติ ผู้วิจัยจึงนำสถิติการทดสอบ 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน โดยใช้สถิติ Wilcoxon Mated Pairs Singed- Rank Test มาใช้ในการทดสอบสมมติฐานในการวิจัยครั้งนี้ และนำข้อมูลจากการทำแบบทดสอบการติตเกม ก่อนและหลังของกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน มาวิเคราะห์ข้อมูล ดังแสดงผลในตาราง 8

ตาราง 8 คะแนนพฤติกรรมการติตเกมของนักเรียน ก่อนและหลังทดลอง (n = 8)

คนที่	คะแนนก่อนทดลอง				คะแนนหลังทดลอง			
	หมกหมุ่น	สูญเสีย ความ การเล่น	สูญเสีย ความ รับผิดชอบ	รวม	หมกหมุ่น	สูญเสีย ความ การเล่น	สูญเสีย ความ รับผิดชอบ	รวม
1	5	9	4	18	5	7	2	14
2	9	8	6	23	3	8	1	12
3	9	8	7	24	7	3	2	12
4	14	9	6	29	9	6	4	19
5	12	8	6	26	8	8	6	22
6	9	7	5	21	9	1	2	12
7	12	8	5	25	12	5	5	22
8	7	6	4	17	7	3	0	10
Mdn	9	8	5.5	23.5	7.5	5.5	2	13
Range	9	3	3	12	9	7	6	12

จากตาราง 8 พบว่า คะแนนพฤติกรรมการติตเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยรวมก่อนการทดลอง มีคะแนนระหว่าง 17-29 คะแนน คะแนนมัธยฐานของกลุ่มเท่ากับ 23.5 ค่าพิสัยเท่ากับ 12 และหลังการทดลอง มีคะแนนระหว่าง 12-22 คะแนน คะแนนมัธยฐานของกลุ่มเท่ากับ 13 ค่าพิสัยเท่ากับ 12

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ก่อนการทดลอง พบว่า ด้านการหมกมุ่นกับเกม มีมาตรฐานเท่ากับ 9 ค่าพิสัยเท่ากับ 9 ด้านการสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม มีมาตรฐานเท่ากับ 8 ค่าพิสัยเท่ากับ 3 และด้านการสูญเสียหน้าที่และความรับผิดชอบ มีมาตรฐานเท่ากับ 5.5 ค่าพิสัยเท่ากับ 3 และหลังการทดลอง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการหมกมุ่นกับเกม มีมาตรฐานเท่ากับ 7.5 ค่าพิสัยเท่ากับ 9 ด้านการสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม มีมาตรฐานเท่ากับ 5.5 ค่าพิสัยเท่ากับ 7 และด้านการสูญเสียหน้าที่และความรับผิดชอบ มีมาตรฐานเท่ากับ 2 ค่าพิสัยเท่ากับ 6 ตาราง 9 เปรียบเทียบพฤติกรรมการติดเกมก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม (n = 8)

พฤติกรรมติดเกม	ช่วงระยะเวลา	Negative Ranks	Positive Ranks	Ties	Z	P
หมกมุ่นกับเกม	ก่อนการทดลอง	4	0	4	-2.226	.068
	หลังการทดลอง					
การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม	ก่อนการทดลอง	6	0	2	-2.214*	.026
	หลังการทดลอง					
การสูญเสียหน้าที่และความรับผิดชอบ	ก่อนการทดลอง	6	0	2	-2.524*	.027
	หลังการทดลอง					
รวม	ก่อนการทดลอง	8	0	0	-2.226*	.012
	หลังการทดลอง					

*นัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตาราง 9 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการติดเกมโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($z = -2.524$, $p=0.012$) พิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม และด้านการสูญเสียหน้าที่ความรับผิดชอบ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($z = -2.226$, $p=0.026$ และ $z = -2.214$, $p=0.027$) ส่วนด้านหมกมุ่นกับเกม แตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการศึกษา แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการติดเกมโดยรวมและรายด้านของนักเรียนลดลง

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการติตเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการติตเกม ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีผลการทดสอบการติตเกมอยู่ในกลุ่มปกติมากขึ้นหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2564 จำนวนทั้งสิ้น 4,746 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ระยะที่ 1 การศึกษาพฤติกรรมการติตเกม เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2564 จำนวน 4 โรงเรียน โดยการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง จากการใช้สูตรของยามานะ ในระดับความคาดเคลื่อน $\pm 3\%$ ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,080 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย

ระยะที่ 2 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมการติตเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการเลือก แบบเจาะจง (Purposive sampling) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากกลุ่มตัวอย่างในระยะที่ 1 ที่มีคะแนนรวมจากแบบทดสอบการติตเกม อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะติตเกม เพศชาย คะแนนจากการทำแบบทดสอบอยู่ระหว่าง 24 – 32 คะแนน และเพศหญิง คะแนนจากการทำแบบทดสอบระหว่าง 16 – 22 คะแนน และมีความสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ในครั้งนี้ เป็นจำนวน 8 คน โดยมีเกณฑ์การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของ วัชรวิทย์ ทรัพย์มี (2554) ที่ว่า กลุ่มเด็กควรมีสมาชิก 6 – 8 คน ซึ่งเป็นจำนวนสมาชิกที่เหมาะสม ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ ง่ายต่อการเข้าถึงสมาชิก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบทดสอบการติดเกม
2. โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม

การดำเนินการวิจัย

1. ขั้นก่อนทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบทดสอบการติดเกม แล้วจำแนกเป็นนักเรียนกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกม หรือเสี่ยงที่จะติดเกม และกลุ่มติดเกม
2. การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม กับกลุ่มทดลอง
3. หลังจากสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองตอบแบบทดสอบการติดเกมอีกครั้ง คะแนนที่ได้จากการทดสอบครั้งนี้ เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test)
4. นำคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบการติดเกม ทั้งก่อนและหลังการทดลอง มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไปนี้

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

1. ตรวจสอบให้คะแนนแบบสอบถาม ตามเกณฑ์การตรวจให้คะแนนที่ตั้งไว้
2. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ทดสอบความแตกต่างของคะแนน

พฤติกรรมติดเกมก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยใช้สถิติ Wilcoxon Mated Pairs Singed- Rank Test

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษา สรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีพฤติกรรมการติดเกม จำแนกเป็นกลุ่มปกติมากที่สุด รองลงมาเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกมหรือกลุ่มคลังไคล้ และกลุ่มน่าจะติดเกมน้อยที่สุด ตามลำดับ
2. พฤติกรรมการติดเกมโดยรวมของนักเรียนลดน้อยลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่น ด้านการสูญเสียหน้าที่และความรับผิดชอบ นักเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านหมกมุ่นกับเกม ลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากการศึกษากิจกรรมการติดเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีพฤติกรรมการติดเกม จำแนกเป็น 3 กลุ่ม ตามลำดับ คือกลุ่มปกติ ยังไม่มีปัญหาในการเล่นเกม ร้อยละ 65.28 กลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกมหรือกลุ่มคลังไคล้ เริ่มมีปัญหาในการเล่นเกม ร้อยละ 21.30 และกลุ่มน่าจะติดเกม มีปัญหาในการเล่นเกมมาก ร้อยละ 13.42 จากผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มปกติคือยังไม่มีปัญหาในการเล่นเกม รองลงมาคือกลุ่มเสี่ยงที่จะติด และกลุ่มน่าจะติดเกม ซึ่งหากรวมระหว่างนักเรียนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกมหรือกลุ่มคลังไคล้ และกลุ่มน่าจะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 34.72 ซึ่งถือว่ามีจำนวนเกือบร้อยละ 50.00 ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง และจากผลการศึกษานักเรียนเพศหญิงอยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกมหรือกลุ่มคลังไคล้ และกลุ่มน่าจะติด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะปัจจุบันเกิดความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในทุกๆ ด้าน มีรูปแบบการสื่อสารที่ไร้ขีดจำกัด การสื่อสารผ่านอินเทอร์เน็ต หรือที่เรียกกันว่า ระบบออนไลน์ นักเรียนทุกเพศทุกวัยเข้าถึงระบบอินเทอร์เน็ตหรือระบบออนไลน์อย่างแพร่หลาย ทั้งการรับส่งข้อมูล ค้นหาข้อมูล การติดตามข่าวสาร และคนส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ต เพื่อความบันเทิง หนึ่งในความบันเทิงผ่านระบบอินเทอร์เน็ต คือ การใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการเล่นเกมออนไลน์ ดังการศึกษาของ ศิริไชย หงษ์สงวนศรี (2559) ที่ศึกษาการใช้เวลาเล่นเกมของเด็กและวัยรุ่น การสำรวจในปี ค.ศ. 2009 พบว่า เด็กและวัยรุ่น อายุ 8-18 ปี เล่นเกมเพิ่มขึ้นเป็น 13.2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ โดยเพศชายและเพศหญิงใช้เวลาเล่นเกม 16.4 และ 9.2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

ตามลำดับ สอดคล้องกับการศึกษา สมาคมวิทยุและสื่อเพื่อเด็กและเยาวชน (2562) พบว่า เวลาในการเล่นเกมส์ของเด็กต่อวันสูง จากการสำรวจนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และชั้นประกาศนียบัตรชั้นสูง (ปวส.) จากทุกภูมิภาคทั่วประเทศ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ 2,730 คน หรือ ร้อยละ 89.33 เคยเล่นเกมออนไลน์ โดยเล่นเกมเกือบทุกวัน ร้อยละ 64.66 เฉลี่ย 3-5 ชั่วโมง ทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ หากเป็นเด็กในพื้นที่กรุงเทพฯ ร้อยละ 8.1 จะใช้เวลาเล่นเกมมากกว่า 8 ชั่วโมงในวันหยุด ส่วนใหญ่จะเล่นที่บ้านหรือหอพัก ร้อยละ 71.22 ทั้งนี้ ปัจจัยที่สนับสนุนมาเล่นเกมออนไลน์มากที่สุด คือเพื่อนชักชวนหรือให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง รองลงมาคือเห็นข้อมูลต่างๆ จากสื่อออนไลน์ และความเข้าใจว่า E-Sport เป็นกีฬาชนิดหนึ่ง ตามลำดับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อยู่ในกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเกมหรือกลุ่มคลังโคล้ และกลุ่มน่าจะติดมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ตามลำดับ เพราะผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ในงานวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และเนื่องจากสถานการณ์ขณะนั้นเป็นการจัดการเรียนการสอนออนไลน์ นักเรียนทุกคนสามารถเข้าถึงสื่อออนไลน์ นักเรียนบางคนไม่มีผู้ดูแลควบคุมการเรียน ในระหว่างวัน แรงดึงดูดในการเล่นเกมส์จึงมากกว่า ซึ่งเด็กนักเรียนที่มีอายุน้อยไม่สามารถควบคุมตนเองในการเรียนได้ตลอดเวลา ความยับยั้งชั่งใจตนเองในการเล่นได้ค่อนข้างน้อย ตามที่ นาริรัตน์ โพธิ์สุวรรณ (2553) ได้ศึกษา ปัจจัยเชิงเหตุที่มีผลต่อพฤติกรรมติดเกมของวัยรุ่น พบว่า พฤติกรรมของวัยรุ่นที่มีอายุน้อยมีแนวโน้มในการควบคุมตนเอง หรือความสามารถในการยับยั้งชั่งใจในการบังคับตนเองให้ใช้เวลาในการเล่นเกมส์อย่างเหมาะสมน้อยกว่าวัยรุ่นที่มีอายุมาก

2. ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม มีพฤติกรรมติดเกมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นเพราะนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อยู่ในช่วงอายุที่ใกล้เคียงกัน สามารถปรับปรุง แก้ไข พัฒนาได้ง่าย ดังที่ จิราภรณ์ ตั้งกิติภรณ์ (2556: 60) กล่าวว่า ช่วงวัยรุ่น อายุ 14 – 18 ปี เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต คาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ มีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่สมบูรณ์ แต่ด้านจิตใจยังไม่เจริญเท่าที่ควร สามารถปรับปรุง แก้ไข พัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง และการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน ร่วมหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา แลกเปลี่ยนความคิด และประสบการณ์ มีข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม สร้างสัมพันธภาพให้เกิดบรรยากาศที่น่าไว้วางใจ ให้

ผู้รับคำปรึกษาได้แนวทางแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง ตามคำกล่าวของ พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561: 3) ที่กล่าวไว้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาคล้ายกัน ด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น มีความเป็นกันเอง โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาของตน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ปรับปรุงและพัฒนาตนเอง ตามเป้าหมายที่กลุ่มได้กำหนดไว้ โดยการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ทั้งบูรณาการเทคนิคและทฤษฎี โดยเลือกเทคนิคทฤษฎีที่เหมาะสมมาใช้ในการช่วยเหลือนักเรียนให้เกิดการเรียนรู้ในการพัฒนาตนเอง มีแนวทางในการจัดการกับปัญหาของตนเอง การให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมด 8 ครั้ง พบว่า ครั้งแรกของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมกรรมการติดเกมเป็นการปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งก่อนเริ่มกลุ่มสังเกตสมาชิกกลุ่มจากสีหน้า ท่าทาง แววตา มีความตื่นเต้น และวิตกกังวลในสิ่งที่จะให้ทำ การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพจึงเป็นสิ่งที่ควรกระทำก่อนเริ่มกลุ่ม สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกภายในกลุ่ม รวมถึงสมาชิกภายในกลุ่มด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ เกิดความไว้วางใจส่งผลให้สมาชิกภายในกลุ่มเกิดความกล้าที่จะพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันและกัน รวมไปถึงแจ้งให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ทราบถึงวัตถุประสงค์และกฎกติกาในการเข้าร่วมให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้การดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น และมีประสิทธิภาพ ดังที่ Trotzer (2006 อ้างอิงใน พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ 2561, น.1) ได้กล่าวถึง การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กระบวนการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างบรรยากาศและสภาพแวดล้อมในการให้คำปรึกษา สิ่งที่สำคัญคือปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ซึ่งต้องมีความไว้วางใจ เข้าใจ ความอบอุ่น การยอมรับ ความเคารพ เป็นความเต็มใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยมีพื้นฐานการยอมรับ การมีคุณค่าและศักดิ์ศรี ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ที่มีอยู่ของแต่ละคน การสื่อสาร เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาความสัมพันธ์ เพราะสามารถทำให้การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อย่างคล่องแคล่ว รวดเร็ว และทำให้ง่ายขึ้น หากสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ บรรยากาศของการช่วยเหลือก็จะดำเนินการไปตามความต้องการ

หากพิจารณารายด้านพบว่า ด้านการหมกมุ่นกับเกม ผลจากการวิจัยพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมติดเกม ด้านการหมกมุ่นกับเกม มีคะแนนเฉลี่ย ลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เพราะนักเรียนได้รับรู้ประสบการณ์ และตระหนักถึงผลของการติดเกมที่มีต่อชีวิตประจำวัน โดย

ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนสำรวจตนเองทั้งความรู้สึก และความต้องการในการเล่นเกมนำเข้าใจสภาวะของอารมณ์ ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (REBT) ใช้เทคนิค ABC ช่วยเปิดเผยความเชื่อที่ไร้เหตุผล เหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้น (A) ความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่เกิดขึ้นเนื่องจากเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ (B) ผลที่ตามมาทางอารมณ์และพฤติกรรม (C) ความเชื่อที่ไร้เหตุผลนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ผิดปกติ นักเรียนให้ความสำคัญกับการเล่นเกมโดยละเลยสิ่งที่เป็นในชีวิต หรือกิจวัตรประจำวัน เล่นเกมอย่างต่อเนื่องแม้จะมีผลกระทบทางลบเกิดขึ้นจากการเล่นเกม การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ ช่วยให้นักเรียนมีความอดทนต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ระบุว่าตนเองไม่ได้และปรับตัวอย่างสร้างสรรค์ ค้นหาปัจจัยที่ทำให้ติดเกม ปรับโครงสร้างทางความคิด ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน เปิดโอกาสให้แต่ละคนได้เปิดเผยตนเอง มีมุมมองกว้างขึ้น กระจางว่าอะไรคือสิ่งที่ควรทำ นำไปสู่การวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ใช้เทคนิค WDEP เป็นการใช้ทักษะการตั้งคำถาม เพื่อกระตุ้นให้คิดทบทวนสำรวจและเปิดเผยตนเอง เข้าถึงความต้องการและความคาดหวังในชีวิต ค้นหาว่าอะไรที่นักเรียนมีอะไรที่นักเรียนต้องการ ดังที่ ชาญวิทย์ พรนภดล (2552) อธิบายถึง แรงจูงใจที่ทำให้คนเล่นเกม 4 กลุ่ม ได้แก่กลุ่มที่ 1 ผู้สำเร็จ คือ กลุ่มผู้เล่นเกมที่ชอบการแข่งขัน ชอบเอาชนะ ชอบทำแต้ม พยายามปั้น เพื่อขึ้นเป็นอันดับต้น ๆ ให้ได้ ผู้เล่นในกลุ่มนี้มักมีเป้าหมายในการเล่นชัดเจน และพยายามเล่นให้ถึงเป้าหมาย ชอบคิด ชอบวางแผน วางกลยุทธ์เพื่อไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งหากนำคุณลักษณะนี้มาใช้ในชีวิตจริงก็จะเป็นสิ่งที่ดี กลุ่มที่ 2 นักสำรวจ กลุ่มผู้เล่นเกมที่ชอบสำรวจ อยากรู้ อยากรู้ เห็น ว่าเกมนี้เป็นอย่างไร สนุกตรงไหน มีอะไรดี ๆ ซ่อนอยู่ไหนบ้าง กลุ่มนี้มักจะพึงพอใจกับเรื่องราว การออกแบบ และความสวยงามของแอนิเมชันในเกม และรู้สึกมีความสุขที่ได้สำรวจโลกของเกมอย่างละเอียด กลุ่มที่ 3 คนชอบสังคม คือ กลุ่มผู้เล่นเกมที่สนุกกับการมีเพื่อนในเกม มีคนรู้จัก พูดภาษาเดียวกัน ชอบอะไรเหมือนกัน ได้อยู่ทีมเดียวกัน ต่อสู้ฝ่าฟันอุปสรรคด้วยกัน ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนคติ ผู้เล่นในกลุ่มนี้จะพึงพอใจจากการเป็นที่ยอมรับของสังคมในเกม รู้สึกดีที่ตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม หลายคนจะรู้สึกว่าโลกในเกมบางครั้งน่าอยู่กว่าโลกในชีวิตจริง กลุ่มที่ 4 นักฆ่า คือ ผู้เล่นเกมที่เล่นเพื่อความสนุกสนาน เอาความมัน ผ่อนคลาย เล่นเพื่อระบายความเครียด ได้ปลดปล่อยแรงกดดัน ที่สะสมมาจากการเรียน การทำงาน หรือปัญหาในครอบครัว ในชีวิตจริง ผ่านการฆ่า การทำลายล้างตัวละครในเกม ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ สมาชิกภายในกลุ่มมีทั้งแรงจูงใจที่มาจากหลายสาเหตุ

และแรงจูงใจอยู่ในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ขึ้นกับลักษณะของเกม หรืออารมณ์จิตใจ ณ ขณะนั้น รวมถึงกลุ่มเพื่อนที่ร่วมเล่นเกมด้วย

ด้านการสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่น เกม พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการติดเกม ด้านการสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่น เกม ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะเกิดจากการใช้เทคนิคการฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้วิจัยนำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเฉพาะ สร้างประสบการณ์ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ต้องการ ใช้หลักการเรียนรู้เป็นตัวช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดก่อนหรือควบคุมผลที่ตามมา ช่วยให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา โดยการวางแผนอย่างเป็นระบบ และมีความสม่ำเสมอ ชัดเจนเป็นรูปธรรม เช่น ไปทำอย่างอื่นที่จะทำให้ได้รับการตอบสนองเท่า ๆ กับการเล่นเกม หรือควบคุมตนเอง หรือสร้างวินัยในการเล่นให้กับตนเองใหม่ หรือลดการเล่นลงไปเลย จากวิจัยของ นารีรัตน์ โพธิ์สุวรรณ (2553) ได้ศึกษา ปัจจัยเชิงเหตุที่มีผลต่อพฤติกรรมติดเกมของวัยรุ่น จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย พฤติกรรมของวัยรุ่นที่มีอายุน้อยมีแนวโน้มในการควบคุมตนเอง หรือความสามารถในการยับยั้งชั่งใจในการบังคับตนเองให้ใช้เวลาในการเล่นอย่างเหมาะสม น้อยกว่าวัยรุ่นที่มีอายุมาก จึงนำเทคนิคการควบคุมตัวเอง (Self-Control) มาปรับใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ให้นักเรียนใช้วิธีการใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีการรวมกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง จากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยที่นักเรียนเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นด้วยตนเอง โดยการบันทึกกิจกรรมรายวัน เพื่อเป็นการติดตามความคืบหน้าในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียน สร้างวินัยในการเล่นกับตนเองใหม่

ด้านการสูญเสียหน้าที่และความรับผิดชอบ พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการติดเกม ด้านการสูญเสียหน้าที่และความรับผิดชอบ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality group counseling) กระบวนการให้คำปรึกษาที่ช่วยให้นักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด มีความรับผิดชอบต่อตนเองนั้น ตัดสินใจและพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาด้วยการใช้สติและทักษะการแก้ปัญหาที่ตนเองนั้นได้ประเมินมาแล้วว่าสามารถทำได้ตามแบบแผนที่กำหนด ค้นพบทางเลือกและ

พร้อมที่จะไปสู่เป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งใจไว้และเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นจะเห็นได้ว่า เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ในการวางแผน เป็นขั้นตอนที่จะช่วยให้สมาชิกอธิบายวิธีการในการเปลี่ยนแปลงอย่างเฉพาะเจาะจง จากทางเลือกที่ล้มเหลวไปสู่ทางเลือกที่บรรลุเป้าหมาย ผู้นำกลุ่มมีส่วนช่วยให้นักเรียนวางแผนพัฒนาพฤติกรรม วางแผนเพื่อรับมือกับอุปสรรคพฤติกรรมนั้น เป็นปัจจัยของกระบวนการที่จะสอนได้ชัดเจน นักเรียนได้เรียนรู้วิธีที่ทำได้จริงจากแผน และรับมือกับอุปสรรคโดยการปฏิบัติตามแผนต่อผู้นำกลุ่ม และสมาชิกผู้อื่นด้วยข้อตกลงหรือสัญญา เพื่อให้เห็นถึงความสามารถในการตอบสนองความต้องการของตน เห็นคุณค่า ความสำเร็จ และเชื่อมั่นต่อตนเองถึงการมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ นักเรียนควบคุมตนเองด้วยการทำสัญญากับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สอบถามความพร้อมของแต่ละคนก่อนดำเนินการเพื่อลดพฤติกรรมการติดเกม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

- 1.1 สำหรับผู้ที่สนใจต้องการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมของกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ เช่น นักเรียนอาชีวศึกษา หรือนิสิตนักศึกษา เป็นต้น
- 1.2 บุคคลที่จะนำการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ควรศึกษาวิธีการให้คำปรึกษากลุ่ม ทำความเข้าใจถึงขั้นตอน หลักการ เทคนิคเกี่ยวกับทฤษฎีการให้คำปรึกษา มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ต้องการจะช่วยเหลือ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้รับคำปรึกษา บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 2.1 การศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป อาจปรับเปลี่ยนรูปแบบการศึกษา เช่น การสอนกิจกรรมแนะแนว หรือนำทฤษฎีหรือเทคนิคอื่นๆ มาใช้ให้สอดคล้องกับตัวแปรที่ช่วยลดพฤติกรรมการติดเกม
- 2.2 อุปสรรคหรือข้อค้นพบในการวิจัย เนื่องด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา จึงให้คำปรึกษากลุ่มในรูปแบบออนไลน์ ถ้าเป็นสถานการณ์ปกติควรจัดสถานที่ในการให้คำปรึกษาเป็นสัดส่วนชัดเจน ปราศจากสิ่งรบกวน มีบรรยากาศที่เอื้อต่อการกล้าแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และพฤติกรรม



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบ

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม

1. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ใจตรง อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
3. อาจารย์ ดร.ภูริเดช พาหุยุทธ์ อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง



ภาคผนวก ข
แบบทดสอบการติดเกม
พัฒนาโดยผศ.นายแพทย์ชาญวิทย์ พรนภดล

แบบทดสอบการติดเกม (GAST)

"เกม" ในแบบทดสอบ หมายถึง เกมคอมพิวเตอร์ เกมในโทรศัพท์มือถือ และเกมออนไลน์ทุกชนิด

การตอบให้ใช้ความรู้สึกของผู้ตอบเป็นหลัก กรณีไม่แน่ใจให้ใช้เกณฑ์ต่อไปนี้ เป็นแนวทางในการตอบ

"ไม่ใช่เลย" หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจ 100% ว่าตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้นเลย


"ไม่น่าใช่" หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น

"น่าจะใช่" หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าตนเองมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น

"ใช่เลย" หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจ 100% ว่าตนเองมีพฤติกรรมเช่นนั้น

ข้อคำถาม	ไม่ใช่เลย (0 คะแนน)	ไม่น่าใช่ (1 คะแนน)	น่าจะใช่ (2 คะแนน)	ใช่เลย (3 คะแนน)
1. ฉันสนใจหรือทำกิจกรรมอย่างอื่นน้อยลงมาก				
2. ฉันมักเล่นเกมจนลืมเวลา				
3. ความสัมพันธ์ระหว่างฉันกับคนในครอบครัวแย่ลง				
4. ฉันเคยเล่นเกมติดมาก จนทำให้ตื่นไปเรียนไม่ไหว				
5. ฉันมักเล่นเกมเกินเวลาที่ฉันได้รับอนุญาตให้เล่น				
6. ฉันมักอารมณ์เสียเวลาไม่มีใครมาบอกให้เลิกเล่นเกม				
7. ฉันเคยโดดเรียนเพื่อไปเล่นเกม				
8. เรื่องที่ฉันคุยกับเพื่อนๆ มักเป็นเรื่องเกี่ยวกับเกม				
9. ฉันใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกม				
10. การเรียนของฉันแย่ลงกว่าเดิมมาก				
11. กลุ่มเพื่อนที่ฉันคบด้วย ชอบเล่นเกมเหมือนกับฉัน				
12. เวลาที่ฉันพยายามหักห้ามใจตัวเองไม่ให้เล่นเกมฉันมักทำไม่สำเร็จ				
13. เงินของฉันส่วนใหญ่หมดไปกับเกม (เช่น ซื้อไอเท็มในเกม ซื้อหนังสือเกม ฯลฯ)				
14. หลายคนบอกว่า อารมณ์ของฉันเปลี่ยนไป (เช่น เบื่อง่าย หงุดหงิดง่าย ขี้รำคาญ ฯลฯ)				
15. หลายคนบอกว่า พฤติกรรมของฉันเปลี่ยนไป (เช่น เลียงเก้ง ไม่เชื่อฟัง ไม่รับผิดชอบ ฯลฯ)				
16. หลายคนบอกว่าฉันติดเกม				

คะแนนรวมของนักเรียน คือ คะแนน



ภาคผนวก ค
ตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
เพื่อลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำและสมาชิกภายในกลุ่ม ให้เกิดความไว้วางใจ กล้าเปิดเผยข้อมูล
2. เพื่อชี้แจงข้อตกลงเบื้องต้นให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วม การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมกรรมการติดเกม
3. เพื่อให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกได้สร้างกติกาและข้อตกลงในการให้คำปรึกษากลุ่มร่วมกัน

แนวคิดสำคัญ

เป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกภายในกลุ่ม รวมทั้งสมาชิกภายในกลุ่มด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ เกิดความไว้วางใจส่งผลให้สมาชิกภายในกลุ่มมีความกล้าที่จะพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน รวมไปถึงการแจ้งให้สมาชิกภายในกลุ่มได้รับทราบวัตถุประสงค์และกฎกติกาในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้การดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น และมีประสิทธิภาพ

โดยการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ใช้เทคนิคการฟัง ,การถาม ,การทวนความ และการสะท้อนความรู้สึก

สื่อ/อุปกรณ์ กระดาษ A4 / ปากกา / ดินสอสีต่างๆ /ยางลบ

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่ม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกภายในกลุ่ม สร้างบรรยากาศให้เป็นกันเอง เกิดความไว้วางใจในการเข้าร่วมให้คำปรึกษากลุ่ม ความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย (วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง ทานอะไรอร่อย)
2. ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเอง และให้สมาชิกภายในกลุ่มแนะนำตัว ทั้งชื่อจริง ชื่อเล่น ระดับชั้น เมื่อแนะนำตัวแต่ละคนจนครบแล้ว จะทวนซ้ำชื่ออีกครั้งโดยจะให้ชานชื่อเป็นวงกลม โดยผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการพูดชื่อเล่นของสมาชิกที่นั่งอยู่ด้านขวาพร้อมกับพูดชื่อของตนเอง จากนั้น

คนที่อยู่ขวามือของผู้นำกลุ่มพูดชื่อผู้นำกลุ่ม ชื่อตนเอง และชื่อของสมาชิกที่นั่งอยู่ด้านขวามือ ทำอย่างนี้ไปจนกระทั่งครบทั้งกลุ่ม

3. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้อย่างไร วัตถุประสงค์ว่า “การพูดคุยในครั้งนี้อยู่เรียกว่า Group counseling หรือการให้คำปรึกษากลุ่ม เราจะมาร่วมพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เพื่อให้ให้นักเรียน รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มีแนวทางในการปฏิบัติตนที่หลากหลาย มีการวางแผนเป้าหมายในชีวิตของตน จากการร่วมพูดคุย แสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนกันภายในกลุ่ม” การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมด 6 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

4. สร้างข้อตกลงของกลุ่มร่วมกัน คือให้นักเรียนหรือสมาชิกภายในกลุ่มร่วมกันเสนอว่าต้องการทำอะไรบ้างภายในกลุ่มของเรา เพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติของสมาชิกภายในกลุ่ม เช่น ให้มีส่วนร่วมในการพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เมื่อมีผู้แสดงความคิดเห็นแล้วจะต้องไม่โกรธ ไม่เล่นหรือทำกิจกรรมอื่นระหว่างเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม เมื่อได้ข้อสรุปแล้ว ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกทุกคนยอมรับและปฏิบัติตามข้อตกลง ผู้นำกลุ่มเสนอเพิ่มเติม “ทุกเรื่องที่คุณคุยกันในกลุ่มนี้จะต้องเก็บเป็นความลับ โดยสอบถามสมาชิกเพื่อความเข้าใจว่า ความลับในความคิดเห็นของนักเรียนเป็นอย่างไร ผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่ม การเก็บความลับ ไม่นำเรื่องราวที่พูดคุยไปพูดล้อเพื่อน”

ขั้นตอนการ

1. กิจกรรมแนะนำตัวเองผ่านรูปภาพ “ภาพที่บ่งบอกตัวฉัน” ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษเปล่า ปากกา ดินสอสีต่างๆ ให้กับสมาชิกภายในกลุ่ม จากนั้นแจ้งให้สมาชิกกลุ่มว่า ให้ทุกคนวาดภาพหรือออกแบบสิ่งที่สื่อถึงตัวตนของนักเรียนมากที่สุด อาจเป็นความหมายของชื่อ รูปร่าง หรือความชื่นชอบต่างๆ และเขียนชื่อของตนเองกำกับไว้ด้วย เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตัวเอง (ทำความเข้าใจตนเอง)

2. เมื่อวาดเสร็จทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครคนแรกของกลุ่มที่จะพูดถึงตัวเองผ่านรูปภาพที่ตนเองวาด โดยผู้นำกลุ่มอาจจะใช้คำถาม ถามถึงวาดภาพว่าสื่อถึงตนเองอย่างไร ให้สมาชิกได้เล่า จากนั้นเมื่อสมาชิกเล่าจบ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหนึ่งคนภายในกลุ่มพูดสนับสนุน แสดงความคิดเห็น หรือ ให้กำลังใจสมาชิกที่นำเสนอจบ ทำแบบนี้สลับไปจนครบทุกคน

ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นเกี่ยวกับการนำเสนอตัวตนของตนเองอีกครั้ง ว่าภาพที่สื่อถึงตัวเองคืออะไรบ้าง บอกถึงตนเองได้รับและสิ่งที่ตนเองได้ให้กับคนอื่น ๆ พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก

2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมในเรื่องที่พูดคุยกัน ข้อตกลงที่จะทำร่วมกันภายในกลุ่ม เพื่อเป็นการย้ำและสร้างความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง แสดงออกอย่างเปิดเผย จริงใจ แสดงความคิดความรู้สึกของตนออกมา เพื่อที่จะช่วยสมาชิกภายในกลุ่มเกิดความสบายใจ ได้กำลังใจและแนวทางในการดำเนินชีวิต และที่สำคัญคือการรักษาความลับ ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มซักถามข้อสงสัย และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความตั้งใจ และการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
2. ประเมินจากการพูดคุยสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกภายในกลุ่ม

ครั้งที่ 2

รับรู้ประสบการณ์ และตระหนักถึงผลของการติดเกมที่มีต่อชีวิตประจำวัน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกสำรวจตนเองทั้งความรู้สึก ความต้องการในการเล่นเกมนปัจจุบัน

แนวคิดสำคัญ

การเข้าใจสภาวะของอารมณ์ ตามทฤษฎี REBT เสนอว่า ปฏิกริยาทางอารมณ์ต่อเหตุการณ์ทางลบ แบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ อารมณ์ทางลบ ที่สื่อสุขภาพจิตไม่ดี เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า รู้สึกผิด โกรธ หึงหวง ปวดร้าว เป็นต้น อารมณ์ทางลบ ที่สื่อสุขภาพจิตดี เช่น กังวล เสียใจ สำนึกผิด ละอายใจ ผิดหวัง ขุ่นเคือง เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ทางลบ สามารถช่วยให้บุคคลมีความอดทนต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น รับรู้ว่าทนไม่ได้ เพื่อปรับตัวอย่างสร้างสรรค์

โดยการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ใช้เทคนิค ABC ช่วยเปิดเผยความเชื่อที่ไร้เหตุผล A – เหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้น B – ความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่เกิดขึ้นเนื่องจากเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ C - ผลที่ตามมาทางอารมณ์พฤติกรรมและความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่กระตุ้นความเชื่อที่ไร้เหตุผลนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ผิดปกติทางจิตใจ

สื่อ/อุปกรณ์ กระดาษ A4 / ปากกา / ดินสอสีต่างๆ /ยางลบ / ไม้บรรทัด

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่ม

1. ผู้นำกลุ่มทบทวนข้อตกลงในการทำกลุ่มอีกครั้ง พูดคุยเรื่องทั่วไปเกี่ยวกับเกม สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มเล่นเกมอะไรกันบ้าง ส่วนใหญ่แล้วเล่นเกมไหนบ่อยที่สุด ลักษณะเกมเป็นแบบไหน มีใครเคยเสียเงินไปกับการเล่นเกมหรือไม่
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเล่าเรื่องราวของตนเองที่ละคน แล้วใช้เทคนิคการถาม การสรุป เพื่อเชิญชวนให้สมาชิกคนอื่น ๆ มีส่วนร่วมในการพูดคุย
3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคในการสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกแต่ละคนภายในกลุ่มเพื่อให้เกิดความไว้วางใจและร่วมกันแก้ปัญหา (พูดคุยสอบถามเรื่องกิจวัตรประจำวันทั่วไป)

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนตนเองโดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการใช้ชีวิตโดยผ่านกิจกรรม “เล่าสู่กันฟัง” เพื่อให้สมาชิกรับรู้ประสบการณ์และตระหนักถึงผลการเล่นเกมต่อชีวิตประจำวัน ใช้เทคนิค ABC เพื่อช่วยเปิดเผยความเชื่อที่ไร้เหตุผล

2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการถามตรวจสอบความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมเกมการติดเกม เหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้น (A) เช่น รู้หรือไม่ว่าพฤติกรรมของเด็กติดเกมเป็นแบบไหน (เด็กที่ให้ความสำคัญกับการเล่นเกมโดยละเลยสิ่งที่เป็นในชีวิต หรือกิจวัตรประจำวัน ไม่สามารถควบคุมการเล่นของตนเองได้ เล่นอย่างต่อเนื่องแม้จะมีผลกระทบทางลบเกิดขึ้นจากการเล่นเกม) นักเรียนรู้ตัวหรือไม่ว่าตอนนี้เราอยู่ในกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงหรือคลังโคลด์ และกลุ่มติดเกม ให้นักเรียนทบทวนตัวเองว่าภายในหนึ่งวัน เราใช้เวลากับการเล่นเกมไปกี่ชั่วโมง ทั้งวันธรรมดาที่ต้องมาเรียนหนังสือและวันหยุดเสาร์อาทิตย์ โดยให้นักเรียนเขียนเป็นบันทึกประจำวัน

3. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวของตนเอง ความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่เกิดขึ้นเนื่องจากเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ (B) หากมีช่วงใดที่เล่าเรื่องราวไม่กระจ่าง สามารถถามเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเล่าขยายเพิ่มเติมอีกครั้งจนจบเรื่องราวนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มที่จะแสดงความคิดเห็นกับเรื่องราวของเพื่อนร่วมกัน ปฏิบัติเช่นนี้จนครบจำนวนสมาชิกในกลุ่ม

4. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครเพื่อสรุปมุมมองแนวคิดที่ได้จากการพูดคุย ผลที่ตามมาของอารมณ์พฤติกรรม และสรุปเพื่อสร้างความตระหนักต่อพฤติกรรมการเล่นเกมของสมาชิกกลุ่ม ความเชื่อที่ไร้เหตุผลนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ผิดปกติทางจิตใจ (C)

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกสิ่งที่ได้รับจากการบอกเล่าและรับฟังเกี่ยวกับการเล่นเกมที่มีผลต่อกิจวัตรประจำวันของเพื่อน เปิดโอกาสให้ซักถาม

2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายเวลาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความตั้งใจ และการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
2. ประเมินจากการพูดคุยสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกภายในกลุ่ม

ครั้งที่ 3

ค้นหาปัจจัยที่ทำให้ติดเกม ปรับโครงสร้างทางความคิด

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน มีมุมมองกว้างขึ้น กระจ่างว่าอะไรคือสิ่งที่ควรทำ นำไปสู่การวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

แนวคิดสำคัญ

แรงจูงใจที่ทำให้เล่นเกม ต้องการเป็น “ผู้สำเร็จ” กลุ่มผู้เล่นเกมที่ชอบการแข่งขัน ชอบเอาชนะ เพื่อขึ้นเป็นอันดับต้น ๆ มีเป้าหมายในการเล่น พยายามเล่นให้ถึงเป้าหมาย คิดวางแผน เพื่อไปสู่ความสำเร็จ “นักสำรวจ” กลุ่มผู้เล่นเกมที่อยากรู้ อยากเห็นว่าเกมนี้เป็นยังไง สนุกตรงไหน มีอะไรดี ๆ ซ่อนอยู่บ้าง มักจะพึงพอใจกับ story, design และความสวยงามของ animation ในเกม “คนชอบสังคม” กลุ่มผู้เล่นเกมที่สนุกกับการมีเพื่อนในเกม พูดภาษาเดียวกัน แลกเปลี่ยนทัศนคติ ได้คุยทีมเดียวกัน พึงพอใจเป็นที่ยอมรับของสังคมในเกม รู้สึกดีที่เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และ “นักฆ่า” กลุ่มผู้เล่นเกมที่เล่นเพื่อเอาชนะ สนุกสนานผ่อนคลาย เล่นเพื่อระบายความเครียด ปลดปล่อยแรงกดดันต่าง ๆ ที่สะสมมาจากการเรียน การทำงาน หรือปัญหาในครอบครัว

โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เทคนิค WDEP ความต้องการ เป็นการใช้ทักษะการตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้คิดทบทวนสำรวจและเปิดเผยตนเอง เป็นการเข้าถึงความต้องการและความคาดหวังในชีวิตของเขาสมาชิก จะค้นหาว่าอะไรที่พวกเขา มี อะไรที่พวกเขา ต้องการ และอะไรที่พวกเขายังไม่ได้รับผ่านกระบวนการเน้นการประเมินตนเอง ค่านิยม กระตุ้นพฤติกรรม

สื่อ/อุปกรณ์ แบบฟอร์ม WDEP คุณต้องการอะไร?

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่ม

1. ผู้นำกลุ่มทบทวนเนื้อหาที่พูดคุยกันครั้งก่อน ชักชวนนักเรียนให้พูดคุยเกี่ยวระยะเวลาในการเล่นเกมที่ผ่านมาเป็นอย่างไรบ้าง ถ้าแบ่งกลุ่มแรงจูงใจที่ทำให้เล่นเกมเป็นกลุ่มผู้สำเร็จ นักสำรวจ คนชอบสังคม และนักฆ่า นักเรียนจัดตนเองอยู่ในกลุ่มไหน เพื่อสร้างสัมพันธภาพและให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตัวตน

2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค WDEP เป็นการใช้ทักษะการตั้งคำถาม ชวนคุยถึงสาเหตุในการเริ่มเล่นเกมของแต่ละคน เพื่อกระตุ้นให้คิดทบทวนสำรวจและเปิดเผยตนเอง เพราะอะไรเราจึงไม่เล่นเกม (W) (ต้องการการตอบสนองทางจิตใจ เช่น ความสนุกสนาน ความรู้สึกประสบความสำเร็จ และการระบาย ความนับถือตนเองต่ำ เนื่องจากไม่ค่อยได้รับความสำเร็จจากกิจกรรมอื่น จึงพึ่งพอกับความสำเร็จจากการเล่นเกม) ครอบครัวยังมีความผูกพันใกล้ชิดน้อย เครียดจากความคาดหวังของพ่อแม่ และไม่สนับสนุนให้ทำกิจกรรมที่เหมาะสม ครอบครัวยังมีบทบาทหรือส่วนเกี่ยวข้องอย่างไรบ้าง

ขั้นตอนการ

1. หากต้องทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่ใช่เกมที่เล่นประจำอยู่นั้น สมาชิกจะทำกิจกรรมอะไรบ้างในแต่ละวัน (D) เป็นการเข้าถึงความต้องการและความคาดหวังในชีวิตของเขา ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนหากิจกรรมที่มีคุณค่าต่อชีวิต แล้วเขียนลงในแบบฟอร์ม เป็นกิจกรรมที่มีแนวโน้มจะนำความสุขหรือความสำเร็จมาให้กับตัวนักเรียนเอง จัดลำดับความยากง่ายของกิจกรรมแต่ละอย่าง (E) วางแผนว่าจะทำอะไรให้เสร็จก่อนหลัง (P) คำนึงนำไปสู่เป้าหมาย (ลดพฤติกรรมการติดเกม)
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงกิจกรรมที่มีคุณค่าต่อชีวิตของตนเอง ค้นหาว่าอะไรที่พวกเขาทำ และเชิญชวนสมาชิกอื่น ๆ รวมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็น
3. หลังจากแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนกลับมาทบทวนกิจกรรมของตนเอง อะไรที่พวกเขาต้องการ และให้ปรับเปลี่ยนกิจกรรมใหม่อีกครั้ง
4. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนแต่ละคนนำเสนอกิจกรรมที่ปรับเปลี่ยน และใช้เทคนิคการถามสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงกิจกรรม
5. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้นักเรียนร่วมให้กำลังใจกับเพื่อนสมาชิกที่มีการปรับเปลี่ยนแปลงกิจกรรมที่เป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้กับนักเรียน และให้กำลังใจกับนักเรียนที่อยู่ในระหว่างการตัดสินใจจึงไม่มีการเปลี่ยนแปลงกิจกรรม
6. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสรุปเพื่อชี้ให้สมาชิกเห็นถึงการเปลี่ยนความคิดจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษาครั้งนี้ เปิดโอกาสให้ซักถาม
2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความตั้งใจ และการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
2. ประเมินจากการพูดคุยสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกภายในกลุ่ม

What is the WDEP

เปลี่ยนแปลงสิ่งที่เราต้องการจะทำในชีวิต โดยตอบคำถามสั้นๆ ดังนี้:

W = คุณต้องการอะไร

.....

.....

D = คุณกำลังทำอะไรเพื่อให้ได้สิ่งที่คุณต้องการ?

.....

.....

E = สิ่งที่ทำอยู่มันดีแค่ไหน (ขั้นตอนการประเมิน)? และ:

.....

.....

P = มาวางแผนกันใหม่ หรือสร้างแผนที่ชัดเจนกับสิ่งที่นักเรียนต้องการ

.....

.....

สิ่งที่นักเรียนยึดถือเป็นเครื่องช่วยตัดสินใจ และกำหนดการกระทำของตนเอง (ค่านิยม):

.....

ครั้งที่ 4

การฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเปิดรับประสบการณ์ใหม่เกี่ยวกับการใช้ชีวิตนำไปพัฒนาตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถกำหนดขอบเขตค้นหาแนวทางในชีวิตของตนอย่างชัดเจน

แนวคิดสำคัญ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเฉพาะ สร้างประสบการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ต้องการ ใช้หลักการเรียนรู้เป็นตัวช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลง การควบคุมเหตุการณ์ที่เกิดก่อนหรือควบคุมผลที่ตามมา จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา โดยการวางแผนอย่างเป็นระบบ และมีความสม่ำเสมอ ชัดเจนเป็นรูปธรรม เช่น ไปทำอย่างอื่นที่จะทำให้ได้รับการตอบสนองเท่าๆ กับการเล่นเกมหรือควบคุมตนเอง หรือสร้างวินัยในการเล่นให้กับตนเองใหม่ หรือลดการเล่นลงไปเลย

โดยการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ใช้เทคนิคการฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา การฟัง , การถาม , การตีความ และการเสริมแรง

สื่อ/อุปกรณ์

1. แบบฟอร์มการแก้ไขปัญหา
2. กระดาษสี ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่ม

1. ผู้นำกลุ่มพูดทบทวนเนื้อหาจากการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3
2. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกพูดถึงสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเล่นเกม แม้ว่าจะพยายามควบคุมหรือเลิกเล่น แต่ไม่ประสบความสำเร็จในครั้งนั้น เพราะสาเหตุมาจากอะไรบ้าง ใช้เทคนิคการฟังและตีความ

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการถาม เพื่อเข้าถึงข้อมูลกิจกรรมอื่นที่นักเรียนเคยทำนอกเหนือจากการเล่นเกม มีบ้างหรือไม่ เช่นกิจกรรมอะไรบ้าง (กิจกรรมกลางแจ้ง เล่นกีฬา เล่นดนตรี วาดภาพ ปูกลต้นไม้)
2. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษสีให้นักเรียน 2 แผ่น แผ่นแรกสีเขียวให้เขียนกิจกรรมหรือเกมอื่นที่ไม่ใช่การเล่นทั้งในมือถือและคอมพิวเตอร์ แผ่นที่สองสีเหลืองให้เขียนชื่อและลักษณะเกมที่ชอบ
3. เมื่อเขียนเรียบร้อยแล้ว นำกระดาษสีเขียวที่ของสมาชิกทุกคนมารวมกัน ให้แต่ละคนลองจับคู่เกมที่ตนชอบเล่น (ที่เขียนในแผ่นสีเหลือง) ว่าสอดคล้องหรือคล้ายกับกิจกรรมอันไหนบ้างที่สามารถเล่นทดแทน หรือตอบสนองเท่า ๆ กับการเล่นเกม โดยเขียนเพิ่มในกระดาษแผ่นสีเหลือง
4. ชวนนักเรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
5. ให้นักเรียนได้ฝึกแก้ไขปัญหา โดยใช้เทคนิคการแก้ไขปัญหา ตามแบบฟอร์ม และให้นักเรียนแต่ละคนแลกเปลี่ยนประสบการณ์เล่าถึงปัญหาที่เกี่ยวข้องหรือเกิดจากการเล่นเกม และการแก้ไขปัญหาที่ตนนำมาใช้

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสริมแรง พูดยุติให้นักเรียนมีความมั่นใจ ในการแก้ไขปัญหา
2. ให้นักเรียนสรุปพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจากการเล่นเกมและแนวทางที่นำมาใช้แก้ไข
3. เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล ให้ผู้รับคำปรึกษารายงานผลความคืบหน้าของพฤติกรรมตนเอง

แบบฟอร์มการแก้ไขปัญหา

กำหนดหรือระบุปัญหาที่เกิดขึ้น

.....

สาเหตุของปัญหา คือ

.....

กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา

.....

การตัดสินใจเลือกปัญหา

.....



ภาคผนวก ง
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

ตาราง 10 ค่าดัชนี IOC ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมกา
 ติดเกม ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ครั้งที่	ด้านการประเมิน	ผลการประเมินผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนี IOC	ผล
		1	2	3		
ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ						
1	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
รับรู้ประสบการณ์ และตระหนักถึงผลของการติดเกมที่มีต่อชีวิตประจำวัน						
2	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
ค้นหาปัจจัยที่ทำให้ติดเกม ปรับโครงสร้างทางความคิด						
3	วัตถุประสงค์	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	0	1	1	0.67	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
การฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม						
4	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
การควบคุมตนเอง						
5	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
การวางแผน						
6	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 10 (ต่อ)

ครั้งที่	ด้านการประเมิน	ผลการประเมินโดย ผู้เชี่ยวชาญ			ดัชนี IOC	ผล
		1	2	3		
ความรับผิดชอบ						
7	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
ปัจจัยमितเหตุ และยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม						
8	วัตถุประสงค์	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ทฤษฎีและเทคนิค	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์
	ขั้นตอน	1	1	1	1	ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ: เกณฑ์การพิจารณาค่าดัชนี IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้น



ภาคผนวก จ
ใบรับรองจริยธรรมวิจัยในมนุษย์
หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลการวิจัย
หนังสือแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญ

MF-04-version-2.0
วันที่ 18 ต.ค. 61



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและไบนียมยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 085/2564E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมการติดยาของนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่อผู้วิจัยหลัก: ว่าที่ร้อยตรีหญิง กมลจิตร์ ช่างเงิน

สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์

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

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 29 มีนาคม 2564 |
| 2. โครงร่างการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 29 มีนาคม 2564 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 29 มีนาคม 2564 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 29 มีนาคม 2564 |

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรภัทร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-085/2564

วันที่ให้การรับรอง : 29/03/2564

วันหมดอายุใบรับรอง : 29/03/2565

ที่ อว 8718/2065



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

27 กันยายน 2564

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนท่าเรือ "นิตยานุกูล"

เนื่องด้วย ว่าที่ร้อยตรีหญิงกมลจิตร์ ช่างเงิน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง "การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมกีดกันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และอาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตเผยแพร่เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบทดสอบการคิดเกม GASTสร้างและพัฒนา โดย สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับนายแพทย์ชาญวิทย์ พรนภดล และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมกีดกัน โดยทางออนไลน์ กับ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1 – 3 จำนวน 100 คน ระหว่างเดือนตุลาคม 2564 ถึงเดือนพฤศจิกายน 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาตเผยแพร่ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 080 123 5498



ที่ อว 8718/2065

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

27 กันยายน 2564

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอยุธยาวิทยาลัย

เนื่องด้วย ว่าที่ร้อยตรีหญิงกมลจิตร์ ช่างเงิน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และอาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูล โดยใช้ 1) แบบทดสอบการติดเกม GAST สร้างและพัฒนา โดย สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับนายแพทย์ชาญวิทย์ พรนภดล และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม โดยทางออนไลน์ กับ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1 – 3 จำนวน 100 คน ระหว่างเดือนตุลาคม 2564 ถึงเดือนพฤศจิกายน 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาต และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 080 123 5498

ที่ อว 8718/2065



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

27 กันยายน 2564

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบางปะอิน "ราชานุเคราะห์ ๑"

เนื่องด้วย ว่าที่ร้อยตรีหญิงกมลจิตร์ ช่างเงิน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง "การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมกีดกันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และอาจารย์ ดร.ศรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตเผยแพร่เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบทดสอบการคิดเกม GASTสร้างและพัฒนา โดย สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับนายแพทย์ชาญวิทย์ พรนภดล และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมกีดกัน โดยทางออนไลน์ กับ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1 – 3 จำนวน 100 คน ระหว่างเดือนตุลาคม 2564 ถึงเดือนพฤศจิกายน 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาตเผยแพร่ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 080 123 5498

ที่ อว 8718/2065



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

27 กันยายน 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเสนา "เสนาประสิทธิ์"

เนื่องด้วย ว่าที่ร้อยตรีหญิงกมลจิตร ช่างเงิน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง "การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อลดพฤติกรรมติดเกมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และอาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบทดสอบการติดเกม GASTสร้างและพัฒนา โดย สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับนายแพทย์ชาญวิทย์ พรนภดล และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมติดเกม โดยทางออนไลน์ กับ นักเรียน ระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1 – 3 จำนวน 100 คน ระหว่างเดือนตุลาคม 2564 ถึงเดือนพฤศจิกายน 2564 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 080 123 5498

ที่ อว 8718/190



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

28 มกราคม 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

เนื่องด้วย ว่าที่ร้อยตรีหญิงกมลจิตร ช่างเงิน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมการติดยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และอาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิต ใจตรง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมให้คำปรึกษา ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ ว่าที่ร้อยตรีหญิงกมลจิตร ช่างเงิน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 080 123 5498

ที่ อว 8718/190



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

28 มกราคม 2564

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

เนื่องด้วย ว่าที่ร้อยตรีหญิงกมลจิตร ช่างเงิน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อลดพฤติกรรมเกมมิงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และอาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.กริเดช พาหุยุทธ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมให้คำปรึกษา ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอบความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ ว่าที่ร้อยตรีหญิงกมลจิตร ช่างเงิน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 080 123 5498



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644
 ที่ อว 8718.1/191 วันที่ 28 มกราคม 2564
 เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ
 เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย ว่าที่ร้อยตรีหญิงกมลจิตร ช่างเงิน นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อลดพฤติกรรมเกมการติดยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.พิชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และอาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญรองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบโปรแกรมให้คำปรึกษา ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงาน ในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร.080 123 5498

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ ว่าที่ร้อยตรีหญิงกมลจิตร ช่างเงิน และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
 รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

บรรณานุกรม

- Bioulac, S., Lallemand, S., Fabrigoule, C., Thoumy, A. L., Philip, P., และ Bouvard, M. P. (2014). Video game performances are preserved in ADHD children compared with controls. *J Atten Disord*, 18(6), 542-550.
- Stockdale, L., และ Coyne, S. M. (2018). Video game addiction in emerging adulthood: Cross-sectional evidence of pathology in video game addicts as compared to matched healthy controls. *Journal of Affective Disorders*, 225, 265-272.
- กิตติชัย ตั้งใจบุญย์, และ สุจิตรา คุ่มสมัย. (2553). พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- จรรยา อัสวเพชรกุล, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, และ ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. (2558). การเสริมสร้างพลังทางบวกของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ. วารสารพยาบาลทหารบก, ปีที่ 16 ฉบับที่ 3 (ก.ย.-ธ.ค. 2558), หน้า 79-86.
- จอมณัฐฐา สิริธนพงศ์. (2556). การศึกษาพฤติกรรมและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเล่นเกมออนไลน์ เทลส์รันเนอร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ชาญวิทย์ พรนภดล. (2552a). การศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติดเกมในเด็กและวัยรุ่น : รายงานการวิจัย ฉบับสมบูรณ = *Identifying protective factors for game addiction in children and adolescents*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- ชาญวิทย์ พรนภดล. (2552b). เด็กติดเกม. วารสารคหเศรษฐศาสตร์ ปีที่ 52, ฉบับที่ 1 (ม.ค.-เม.ย. 2552), หน้า 36-39.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2560). การคัดกรองสุขภาพจิตเด็กวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ป๊อปอาย.
- ธัญญภัทร์ ศิริชันราโรจน์. (2560). การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและความหยุนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ. ปริญญาโท (กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาศึกษากายภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนาการและสุขภาพจิตและการให้คำปรึกษา)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2560.
- นารีรัตน์ โพธิ์สุวรรณ. (2553). ปัจจัยเชิงเหตุที่มีผลต่อพฤติกรรมการติดเกมของวัยรุ่น. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ปรีศนา มัชฌิมา, สายสุดา บันตระกูล, และ กาญจนา เพ็ญคง. (2554). รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหาเกมออนไลน์ ที่มีผลต่อเยาวชนไทย : กรณีศึกษาชุมชนสี่

- คาม กรุงเทพมหานคร. In: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561a). การให้คำปรึกษากลุ่ม.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561b). การให้คำปรึกษากลุ่ม *Group Counseling*. กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์อินเตอร์คอปอเรชั่น.
- มัทวัน ทันเที่ยง. (2563). การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. *ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว))* --มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2563. (มณฑิรา จารุเพ็ง).
- รุจิเรข แสงจิตต์พันธุ์, และ กรมวิชาการ. (2545). คู่มือการบริหารจัดการแนะแนว. กรุงเทพฯ: ครูสภาลาดพร้าว.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2554). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริไชย หงษ์สงวนศรี. (2560). ตำราเวชศาสตร์วัยรุ่น. 566 - 580.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2562). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม = *Theories and techniques in behavior modification* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมาคมวิทยุและสื่อเพื่อเด็กและเยาวชน. (2562). เด็กไทยเล่นเกมออนไลน์สูงสุดเกิน 8 ชั่วโมง/วัน นำหนึ่งคือ ROV. <https://www.bangkokbiznews.com/social/856162>
- สันต์ หัตถิรัตน์. (2561). โรคเสพติดใหม่. *หมอชาวบ้าน ปีที่ 40, ฉบับที่ 473* (ก.ย. 2561), หน้า 33-35.
- สุพัทธ แสงแจ่มใส. (2560a). พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์: ผ่านมุมมองทางจิตสังคม, 25(3), 200 - 207.
- สุพัทธ แสงแจ่มใส. (2560b). พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์: ผ่านมุมมองทางจิตสังคม. *Journal of Mental Health of Thailand, 25(3)*, 200 - 207.
- เสกข์ วงศ์พิพันธ์. (2563). การเสริมสร้างการกระทำที่รู้ทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. *ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว))* --มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2563.
- อเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิต. (2563). การเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ของนักเรียนโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ. *ปริญญานิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว))* --มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2563.
- อภิชาติ มุกตาม่วง. (2561). การศึกษาและการเสริมสร้างการบริหารจัดการตนเองสำหรับนักศึกษา โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ. *ปริญญานิพนธ์ (ปร.ด. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์))* -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2561.



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ว่าที่ร้อยตรีหญิงกมลจิตร ช่างเงิน
วัน เดือน ปี เกิด	14 กันยายน 2534
สถานที่เกิด	น่าน
วุฒิการศึกษา	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.บ.) สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	228 หมู่ที่ 7 ตำบลท่าวังผา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน รหัสไปรษณีย์ 55000

