



ผลของโปรแกรมทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนต่อการควบคุมตนเองและการติดเกม
ออนไลน์ในเด็กที่มีภาวะเสี่ยงติดเกมออนไลน์

วรรณวิภา หรุสกุล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2567

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

ผลของโปรแกรมทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนต่อการควบคุมตนเองและการติดเกม
ออนไลน์ในเด็กที่มีภาวะเสี่ยงติดเกมออนไลน์



วรรณวิภา หรรสกุล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2567
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

THE EFFECTS OF VIRTUAL REALITY-CHOICE THEORY PROGRAM ON SELF-
CONTROL AND ONLINE GAME ADDICTION AMONG STUDENTS DIAGNOSED WITH
RISK OF ONLINE GAME ADDICTION



WANWIPA HROOSAKOOL

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF
THE REQUIREMENTS FOR MASTER DEGREE OF SCIENCE
IN BRAIN, MIND AND LEARNING
FACULTY OF EDUCATION
BURAPHA UNIVERSITY

2024

COPYRIGHT OF BURAPHA UNIVERSITY

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ วรรณวิภา หรุสกุล ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แหนจอ)

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.นพ.วรสิทธิ์ ศิริพรพาณิชย์)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แหนจอ)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)

..... กรรมการ

(นายแพทย์ภาคภูมิ บำรุงราชภักดี)

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. สญาฯ ชีระวัฒน์ตระกูล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ ของ
มหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิทวัส แจงเยี่ยม)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

62920240: สาขาวิชา: สมอง จิตใจและการเรียนรู้; วท.ม. (สมอง จิตใจและการเรียนรู้)
 คำสำคัญ: ทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือน, การควบคุมตนเอง, เด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์

วรรณวิภา หรุสกุล : ผลของโปรแกรมทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนต่อการควบคุมตนเองและการติดเกมออนไลน์ในเด็กที่มีภาวะเสี่ยงติดเกมออนไลน์. (THE EFFECTS OF VIRTUAL REALITY-CHOICE THEORY PROGRAM ON SELF-CONTROL AND ONLINE GAME ADDICTION AMONG STUDENTS DIAGNOSED WITH RISK OF ONLINE GAME ADDICTION) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: จุฑามาศ แหนจอณ, ปร.ด., วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์, ปร.ด. ปี พ.ศ. 2567.

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือน ต่อการควบคุมตนเอง และการติดเกมออนไลน์ในเด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมออนไลน์ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนอายุ 10-12 ปี ที่มีคะแนนความเสี่ยงติดเกมออนไลน์ จำนวน 32 คน และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย 1) โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการบูรณาการทฤษฎีทางเลือกและเทคโนโลยีความจริงเสมือน ประกอบด้วยกิจกรรมการฝึกอบรมทางจิตวิทยาและสมอง จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที อบรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งสิ้นเป็นเวลา 3 สัปดาห์ 2) มาตรการควบคุมตนเองแบบสั้น และ 3) แบบทดสอบการติดเกม กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมฯ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนจากทางโรงเรียน การดำเนินการทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนทดลอง หลังทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีบอนเฟอร์โรนี

ผลการทดลองพบว่า

- 1.กลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 2.กลุ่มทดลองมีคะแนนการติดเกมออนไลน์หลังการทดลองและระยะติดตามผลน้อยกว่าก่อนการทดลอง และน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

62920240: MAJOR: BRAIN, MIND AND LEARNING; M.Sc. (BRAIN, MIND AND LEARNING)

KEYWORDS: VIRTUAL REALITY-CHOICE THEORY, ONLINE RISK GAME ADDITION, SELF-CONTROL

WANWIPA HROOSAKOOL : THE EFFECTS OF VIRTUAL REALITY-CHOICE THEORY PROGRAM ON SELF-CONTROL AND ONLINE GAME ADDICTION AMONG STUDENTS DIAGNOSED WITH RISK OF ONLINE GAME ADDICTION.

ADVISORY COMMITTEE: JUTHAMAS HAENJOHN, Ph.D. WARAKORN SUPWIRAPAKORN, Ph.D. 2024.

This quasi-experimental research aims to examine the impact of the integrated program based on choice theory and virtual reality on self-control and online game addiction among students diagnosed with online risk game addition. The samples were the 10-12 years old students who had diagnosed with online risk game addition and voluntarily participated in the trial. A total of 32 participants were randomly divided into the experimental group and the control group. Each group composed of 16 students. There were 3 research instruments, such as 1) the integrated program based on choice theory and virtual reality for enhancing self-control and decreasing online game addiction (CVRP), which was designed by the researcher. The CVRP composed of 8 sessions of the psychological and brain training activities, each lasting 50 minutes, conducted twice a week for 3 weeks. 2) Brief Scale of Self-Control (BSCS), and 3) Game addiction screening test (GAST). There were 3 phases; the pretest, posttest and 2 weeks follow-up. The experimental group received a CVRP. The control group received regular instruction from the school. Data analysis employed Repeated-measures analysis of variance: One between-subject variable and one within-subject variable. Pairwise mean comparisons were conducted using the Bonferroni method.

The results found that

1. The experimental group had higher self-control after the experiment and the follow-up period than before the experiment. and higher than the control group statistically significant at the .05 level.

2. The experimental group had lower online game addiction after the experiment and the follow-up period than before the experiment, and higher than the control group statistically significant at the .05 level.



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แทนจอน ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้ให้การปรึกษา คำชี้แนะการวิเคราะห์ข้อมูล และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่ และให้ กำลังใจด้วยดีเสมอมา ทำให้ผู้วิจัยได้รับทราบแนวทางในการศึกษาหาความรู้ที่ถูกต้อง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) นายแพทย์อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์ ศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หลุยส์ ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ทับศรี และ ดร.สัญญา יעคปราบ ที่กรุณาตรวจสอบ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ

ขอขอบพระคุณ ดร.จตุพร นามเย็น ที่กรุณาแปลกลับเป็นภาษาอังกฤษของเครื่องมือให้มีความเที่ยง และขอขอบคุณคณาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ตลอดจนเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่สานประโยชน์

ขอขอบคุณ คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. นพ.วรสิทธิ์ ศิริพรพานิชย์ รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แทนจอน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ และ อาจารย์นายแพทย์ภาคภูมิ บำรุงราชภักดี ให้คำชี้แจงที่เป็นประโยชน์ในการแก้ไขปรับปรุงวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ หน่วยวิจัยพัฒนาสมอง จิตใจ และการเรียนรู้ (BMLRU) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่สนับสนุนเครื่องมือวัดในครั้งนี้ ขอขอบคุณคณะศึกษาศาสตร์ ที่สนับสนุนทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอกราบบูชาคุณบิดา มารดา ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นสมอง จิตใจ และการเรียนรู้ทุกท่านที่เป็นกำลังใจ พร้อมทั้งให้ความช่วยเหลือผู้วิจัย ด้วยดีเสมอมา และขอกราบขอบพระคุณ คุณครูอาจารย์ทุกท่าน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษา และประสบความสำเร็จมาจนตราบนานเท่านานนี้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญ.....	ฅ
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ	14
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	14
คำถามการวิจัย.....	19
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	19
สมมติฐานของการวิจัย.....	19
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	20
ขอบเขตของการวิจัย	20
ตัวแปรที่ใชในงานวิจัย.....	21
นิยามคำศัพท์เฉพาะ	21
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	23
การควบคุมตนเอง (self-control).....	23
การติดเกมออนไลน์ (Online gaming addiction risk).....	31
ทฤษฎีทางเลือก (Choice Theory)	38
4. ความจริงเสมือน (Virtual reality: VR).....	42
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการ	48

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	48
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย.....	49
การสร้างเครื่องมือและหาคุณภาพเครื่องมือ.....	49
การดำเนินงานวิจัย	53
วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการทดลอง	54
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในงานวิจัย.....	58
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	59
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	59
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
ตอนที่ 1 ข้อมูล และค่าสถิติพื้นฐานของการควบคุมตนเองและการติดเกมออนไลน์	60
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของการควบคุมตนเองและการติดเกมออนไลน์ ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง	63
ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบการควบคุมตนเองและการติดเกมออนไลน์ของกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุมในก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	68
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	67
สมมติฐานการวิจัย	68
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล	68
อภิปรายผล.....	69
ข้อเสนอแนะ.....	75
บรรณานุกรม	77
ภาคผนวก	82
ภาคผนวก ก	83
ภาคผนวก ข	123



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 รูปแบบข้อมูลตามแผนการวิจัย.....	53
ตารางที่ 2 ตารางการดำเนินการทดลอง.....	56
ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการควบคุมตนเองและการติดเกมออนไลน์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามเวลาในการตอบสนอง และความถูกต้อง.....	60
ตารางที่ 4 ผลการทดลอง Compound Symmetry.....	63
ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองและการติดเกมออนไลน์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการวัด.....	64
ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองและการติดเกมออนไลน์ของกลุ่มทดลอง ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล.....	68
ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเองและการติดเกมออนไลน์ ก่อนทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยการวัดความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนินี (Bonferroni).....	69
ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองและการติดเกมออนไลน์ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล.....	70

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	21
ภาพที่ 2 แสดง สมองส่วนพรีฟรอนทอลคอร์เท็กซ์ (Prefrontal cortex: PFC) ในด้านต่าง ๆ	25
ภาพที่ 3 แสดง การทำงานของสมองในส่วนต่าง ๆ	26
ภาพที่ 4 แสดงการใช้เวลาหน้าจอที่เหมาะสมของเด็กแต่ละวัย.....	27
ภาพที่ 5 dopaminergic pathways <i>หลักของสมองมนุษย์</i>	36
ภาพที่ 6 ภาพสมองการเสพติดสารเสพติด และการติดเกม	36
ภาพที่ 7 การเสพติดเกม ต่อการทำงานของปามีน	36
ภาพที่ 8 อุปกรณ์การทำงาน Virtual Reality (VR).....	44
ภาพที่ 9 แสดงอุปกรณ์ ชุดแว่นตาเสนอภาพเสมือนจริง.....	45
ภาพที่ 10 ภาพจำลองการใช้ Virtual Reality.....	46
ภาพที่ 11 กรอบแนวคิดทฤษฎี.....	47
ภาพที่ 12 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	55
ภาพที่ 13 แผนภูมิเปรียบเทียบการควบคุมตนเองของกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล.....	61
ภาพที่ 14 แผนภูมิเปรียบเทียบการติดเกมออนไลน์ของกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล.....	62
ภาพที่ 15 กราฟปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ระยะเวลาการวัด (Interval) กับ วิธีการทดลอง (Groups) ของคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเอง	66
ภาพที่ 16 กราฟปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ระยะเวลาการวัด (Interval) กับ วิธีการทดลอง (Groups) ของคะแนนเฉลี่ยการติดเกมออนไลน์	67

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงแบบพลิกผันของเทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ต ส่งผลให้เกิดทั้งผลดี และผลกระทบ ในหลายประการ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชนที่เติบโตมากับเทคโนโลยี และการเลี้ยงดูของพ่อแม่ ที่หยิบยื่นเครื่องมือทางดิจิทัลเพื่อให้เด็กหัดรู้อะไรหรือუნาวาย จนอาจ กลายเป็น การสร้างพฤติกรรมหาความสุขจากการเล่นเกมในเด็กมากยิ่งขึ้น โดยรายงานล่าสุด (State of Online Gaming 2021) พบว่า สถิติการเล่นเกมออนไลน์เพิ่มสูงขึ้น ผลการสำรวจใน กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปี ในจีน เยอรมัน อินโดนีเซีย แอฟริกาใต้ อังกฤษและสหรัฐอเมริกา เล่นเกมออนไลน์สูงขึ้นถึง 64% (Kraus, 2021) ผลกระทบที่ตามมาและเป็นปัญหาสำคัญทั่วโลก คือ การติดเกมออนไลน์ ดังที่องค์การอนามัยโลก (WHO, 2019) ประกาศให้ภาวะติดเกม (Gaming Disorder: IGD) อยู่ในบัญชีจำแนกโรคระหว่างประเทศ ฉบับที่ 11 (International Classification of Disease: CD 11st version) ส่วนสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychiatric Association: APA) ได้กำหนดให้ภาวะการติดเกมออนไลน์ (Internet Gaming Disorder: IGD) เป็น ความผิดปกติอุบัติใหม่ไว้ในดัชนีของเกณฑ์การวินิจฉัย ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 5 (DSM-V) ใน หมวดหมู่ความผิดปกติทางจิต กลุ่มการติดสารเสพติดและการเสพติดพฤติกรรมโดยการติดเกมนี้ จะมีการคล้ายกับการติดสุรา สารเสพติด หรือการพนัน ประกอบด้วย การหมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกม การสูญเสียการควบคุมการเล่น เกม ยังคงเล่นเกมต่อไปแม้จะมีผลกระทบด้านลบ (Kuss, Griffiths, & Pontes, 2017)

จากข้อมูลข้างต้นพบว่า การใช้อินเทอร์เน็ตในการเล่นเกมนออนไลน์เป็นกิจกรรมที่เด็ก และวัยรุ่นนิยมมากและทวีความรุนแรงมากขึ้นซึ่งเป็นปัญหาสังคมที่นับวันจะยากต่อการควบคุม ผลการวิจัยทั้งในและต่างประเทศบ่งชี้ว่าปัจจัยที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมติดเกมนั้นเกิดจากหลายปัจจัย ด้วยกัน ได้แก่ปัจจัยทางด้านชีวภาพ จิตใจ ครอบครัว หรือสังคม และเป็นปัจจัยที่ช่วยยับยั้งการเกิด พฤติกรรมติดเกมในเด็กเช่นกัน (Krossbakken et al., 2018) นอกจากนี้การเล่นเกมนเป็นระยะเวลาาน ส่งผลกระทบบที่เป็นปัญหาหลายประการสำหรับเด็ก ได้แก่ สุขภาพร่างกาย การเรียน และพฤติกรรม ซึ่งถือเป็นผลกระทบที่สำคัญที่จะขัดขวางการพัฒนาของเด็กไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม โดยอาจส่งผลกระทบให้เด็กเกิดปัญหาขึ้นในอนาคตทั้งปัญหาส่วนตัว และ ส่วนรวมระดับประเทศต่อไปได้ ดังเช่นสถานการณ์ความรุนแรงที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับพฤติกรรม

ความรุนแรงของมนุษย์ ที่เพิ่มขึ้นและ แตกต่างกันไปในหลายรูปแบบ เช่น เหตุการณ์กราดยิงในเอลปาโซ สหรัฐอเมริกา ที่มีผู้เสียชีวิต 20 ศพ โดยมีนักวิเคราะห์ และผู้เชี่ยวชาญในพฤติกรรมเด็กต่างวิเคราะห์ว่าสาเหตุจากการใช้ความรุนแรงที่มาจาก "วิดีโอเกม" และนำไปสู่เหตุการณ์ต่อเนื่องในสหรัฐอเมริกา ที่มีผู้คนเสียชีวิตตามมาอีกหลายเหตุการณ์ (Ustodaynews, 2019) หรือพฤติกรรมความรุนแรงของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดนนทบุรี ขโมยปืนพ่อ พร้อมอาวุธตัวสวมหน้ากาก เหมือนในเกม ยิ่งเพื่อนร่วมห้องชั้นเรียนเสียชีวิต จากสาเหตุการโดนล่อ และมีการสันนิษฐานว่านักเรียนผูกล่อเหตุอาจมีพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ เหตุเพราะเคยเล่นเกมแข่งกับผู้ตายด้วยเช่นกัน (ไทยรัฐออนไลน์, 2562) หากพิจารณาถึงปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างจริงจัง ไม่ใช่แค่เหตุจากการติดเกมแต่เป็นเพราะทั้งเด็กและผู้ใหญ่ขาดวิจารณญาณในการเลือกเล่นเกมแต่ละประเภท และที่สำคัญผู้ผลิตเกมในท้องตลาด ขาดจิตสำนึกการรับผิดชอบต่อสังคมเพราะ เกมบางเกมที่ผู้ผลิตคิดและสร้างสรรค์มาอย่างดีที่มีเป้าหมายเพื่อสร้างการเรียนรู้เสริมสร้างพัฒนาการทั้งทางจิตใจ และสังคม เป็นเกมที่นำเสนอส่งเสริมให้เด็ก ๆ เล่นเพื่อพัฒนาทักษะในด้านต่าง ๆ แต่กลับพบว่าเกมไม่สร้างสรรค์มีปริมาณมากกว่าเกมสร้างสรรค์หลายเท่าตัว พร้อมกับผู้เล่นสามารถหาเล่นได้งายราคาไม่แพงที่สำคัญไม่เพียงแต่เกมเท่านั้นที่ส่งผลกระทบต่อเด็ก และเยาวชนแต่เว็บไซต์ที่เด็กและเยาวชนสามารถท่องไปในโลกที่พวกเขาอยากดูอยากเห็นได้อย่างง่ายดาย โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ยังเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่เป็นปัจจัยเสริมให้เด็กเลียนแบบพฤติกรรมผิด ๆ ปัญหาคือ จะสร้างเกราะป้องกันเว็บไซต์ไม่สร้างสรรค์ และเกม เหล่านี้ได้อย่างไรเพื่อให้เด็กหันมาสนใจเกมสร้างสรรค์ หรือหันกลับมาตระหนักในบทบาทหน้าที่ของเด็กและเยาวชน มีวิจารณญาณในการเล่น เกม สามารถควบคุมพฤติกรรมการเล่นเกมได้มากขึ้น

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต รายงานผลการสำรวจที่พบว่าเด็กไทยติดเกมออนไลน์ เป็นอันดับ 1 ของเอเชีย เฉลี่ย 3.1 ชั่วโมง ต่อวัน เด็กไทยขึ้นเสพติดรุนแรงไม่สามารถหยุดเล่นเกมได้ คิดเป็นร้อยละ 10 -15 ของเด็กนักเรียนทั่วประเทศ ที่สำคัญจากการสำรวจยังพบว่า เด็กไทยเล่นเกมออนไลน์ผ่านโทรศัพท์มือถือโฟนสูงที่สุด ซึ่งเป็นอุปสรรคการใช้งานที่เข้าถึงรวดเร็วที่สุด สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือ ผลกระทบที่ตามมาจากการเล่นเกมมากเกินไป ที่เหมาะสม ที่สมองและร่างกายของคนปกติจะรับได้ต่อไป ผู้เล่นส่วนหนึ่งจะหมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมมาก จนถึงขั้นที่เรียกว่ามีปัญหาติดเกมออนไลน์มีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นในทุกปี จนเป็นปัญหาต่อครอบครัว คนรอบข้าง จนนำมาสู่ปัญหาสังคม การติดเกมกลายเป็นปัญหาสำคัญระดับชาติที่มีการแก้ไขใค่น้อย แม้จะมีหน่วยงานต่าง ๆ ออกมาให้ความช่วยเหลือพร้อมสนับสนุนวิธีการต่าง ๆ เพื่อลดพฤติกรรมติดเกมของเด็กไทยกันอย่างมาก แต่ปัญหาเด็กติดเกมยังเป็นปัญหาเรื้อรังที่ภาครัฐและเอกชน อาจต้องหากมาตรการมารองรับเพื่อแก้ไขปัญหาอย่างเร่งด่วน (อุไรวรรณ

วิเศษฤทธิ, 2559) ได้อธิบายว่าการติดเกมเต็มรูปแบบคือการใช้เวลาในการเล่นเกมนานกว่า 4 ชั่วโมง ต่อ 1 วัน ถือว่าเป็นโรค ซึ่งมีอาการเหมือนกับการติดสารเสพติดทั้งหลาย เช่น บุหรี่ สุรายาบ้า กัญชา เฮโรอีน เปรียบเสมือนกับผู้ติดสารเสพติด พยายามแสวงหาเสพติดเพิ่มมากขึ้นเด็กติดเกมก็พยายามแสวงหาการเล่นเกมนาน และต้องเล่นยาวนานมากถ้าไม่ได้เล่นก็จะหงุดหงิด ปัญหาเด็กและวัยรุ่นติดเกมคอมพิวเตอร์ ยังมีการศึกษาวิจัยเพื่อป้องกัน แก้อา หรือลดพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ ค่อนข้างมีการศึกษาน้อย

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับการทำงานของสมอง และการเสพติด พบว่าการติดสารเสพติดและการติดเกม ทั้งออนไลน์และออฟไลน์ เกี่ยวข้องกับสมองส่วนการได้รับรางวัล (Brain reward region) ประกอบด้วยการทำงานของเส้นทางของโดปามีน (Dopamine pathways) มีหน้าที่ของรางวัล (แรงจูงใจ) ฟังพอใจ หมกมุ่น ทำซ้ำทำอย่างต่อเนื่อง และเกี่ยวข้องกับความสุข อารมณ์ กระบวนการของความจำ การนอนหลับ การคิด สมองกับการเสพติด (Brain and addiction) สาเหตุที่ทำให้การระบบของโดปามีนบกพร่อง Serotonergic dysfunction: และมีระดับของ Serotonin ลดลง จึงเพิ่มแรงจูงใจ ในการค้นหาสิ่งทีฟังพอใจอื่น ๆ และมีการยับยั้งบกพร่อง (Impairs inhibition) หรือ กระบวนการในการค้นหาการได้รับความฟังพอใจอื่น ๆ บกพร่อง หรือบกพร่องทั้งสองอย่าง (Potenza, 2001) รวมทั้งการกระตุ้นโดปามีน (Alteration in dopaminergic pathways) เปลี่ยนที่ได้รับความรางวัลที่ใช้ในการกระตุ้นการหลังของโดปามีน เปลี่ยนเป็นการเล่นเกมนาน หรือการเสริมแรงด้วยวิธีการผิด นอกจากนี้ยังพบการติดเกม (Gambling Addiction) ส่งผลให้หน้าที่บริหารจัดการบกพร่อง (Executive Function) ส่งผลต่อ Addition (Less impulse control), (Yana Suchy, 2015)

พฤติกรรมของเด็กที่มีความเสี่ยงต่อการติดเกมออนไลน์ จะมีการควบคุมหรือการบริหารจัดการเวลาบนโลกของเกมนออนไลน์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ดึ้นัก โดยจะใช้เวลาทั้งหมดเพื่อท่องเที่ยวอยู่บนโลกของเกม จะเล่นคนเดียวหรือหลายคนก็ตาม เกมมีการดึงดูดให้ผู้เล่น เล่นไป ในรอบต่อ ๆ ไป เพื่อเอาชนะ เพิ่มความต้องการเขารอบ เพื่อความสนุก ขาดต่อการควบคุมเพื่อให้เกิดสมดุลระหว่างโลกออนไลน์ และโลกความเป็นจริง หากเด็กไม่มีความรับผิดชอบต่อตนเอง จะไม่สามารถบริหารเวลาในการเล่นเกมนออนไลน์ได้ ทำให้เกิดพฤติกรรมเล่นเกมอย่างต่อเนื่อง ยุติการเล่นได้ยากเพราะไม่สามารถควบคุมตนเองได้ (ชนัดชญาณันท์ เกรือชัยแก้ว, 2556) ผลเสียของการติดเกมออนไลน์มีส่วนทำให้การควบคุมตนเองลดลง ซึ่งการควบคุมตนเองสามารถทำได้โดยใช้หลักของการปรับพฤติกรรมเพื่อให้บุคคลรู้จักการควบคุมตนเอง และสามารถเข้าใจกระบวนการเรียนรู้เงื่อนไขสาเหตุของพฤติกรรม ส่งผลให้สามารถแสดงพฤติกรรมควบคุมตนเอง เพื่อยุติพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ (อุไรวรรณ วิเศษฤทธิ, 2559 หน้า 33-42) นอกจากนี้ การปรับพฤติกรรมยังช่วยรักษา

พฤติกรรมให้อายุ (Maintenance) และการแผ่ขยายไปยังพฤติกรรมอื่น ๆ ที่มีส่วนร่วมในการควบคุมตนเอง (Self-Control) รวมทั้งมีขั้นตอนกระบวนการที่สนับสนุนให้บุคคลมีส่วนร่วมในการวางแผน และกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง ตลอดจนการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง จึงมีแนวโน้มที่นำมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ได้ (เจษฎาภรณ์ สายถิ่น, 2553)

การควบคุมตนเองเป็นผลมาจากหน้าที่บริหารจัดการของสมอง (Executive functions: EFs) ซึ่งมีองค์ประกอบหลัก 3 ประการ ได้แก่ 1) การควบคุมยับยั้ง (Inhibitory Control) หรือการยับยั้งคิด (Inhibit) ประกอบด้วย 1.1) การควบคุมการรบกวน (Interference Control) เป็นความสามารถในการเลือกสนใจจดจ่อ (Selective attention) และการยับยั้งการรู้คิด (Cognitive inhibition) และ 1.2) การควบคุมตนเอง (Self-control) หรือการยับยั้งพฤติกรรม (Behavioral inhibition) ประกอบด้วย การต้านทานต่อสิ่งล่อใจ การมีวินัย และการอดทนรอคอย 2) ความจำใช้งาน (Working memory) และ 3) การยืดหยุ่นทางการรู้คิด (Cognitive flexibility) หรือเรียกว่า การสลับกลุ่มความคิดยืดหยุ่นหรือการสลับกลุ่มความคิดคล้ายกับความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ดังนั้นการควบคุมตนเองเป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมความสนใจจดจ่อ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม (Diamond, 2013; จุฑามาศ แหนจอ, 2564) ในประเทศไทยยังมีผู้ศึกษา การฝึกควบคุมตนเองในเด็ก (อายุ 12-15 ปี) ดิจิทัลเกมออนไลน์มีจำนวนน้อย ส่วนใหญ่เป็นการศึกษา แก้ไขปัญหาการลดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ช่วงวัยรุ่น ในระดับมัธยมศึกษา หรือปริญญาตรี ถึงวัยทำงาน อายุประมาณ 20-30 ปี ส่วนใหญ่ ช่วงอายุนี้มีวุฒิภาวะที่สามารถเข้าถึงเกมออนไลน์ได้ง่าย และมีปัจจัยทางการเงินมากกว่าเด็กระดับประถมศึกษา แต่ปัจจุบันพบว่าเด็ก ปฐมวัย-ประถมศึกษา สามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้อย่างง่ายดายโดยการสนับสนุนของผู้ปกครอง และสถานที่ทั่วไปที่สามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้ แต่หากสามารถลดพฤติกรรมการเล่นเกมให้เด็กเข้าใจเงื่อนไข เพื่อลดปัญหาการติดเกมในอนาคตของเด็กประถมศึกษา ในช่วงอายุ 10-12 ปี ตระหนักถึงการเล่นเกม และระยะเวลาที่เหมาะสม ซึ่งเรียกว่า การบริหารจัดการหน้าจอ (Screen Time management) ที่เป็นการจัดการกับ กิจกรรม ต่าง ๆ บนหน้าจอดิจิทัล เช่น การดูทีวี การทำงาน การเล่นเกม หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นบนหน้าจอคอมพิวเตอร์ มือถือหรือแท็บเล็ต รวมถึงการเล่นวิดีโอเกมได้อย่างเหมาะสม การใช้เวลาหน้าจอเป็นกิจกรรมที่ผู้ใช้ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว ร่างกายทำให้เกิดความนิ่งเนือย ทางกายภาพ เช่น การนั่งเฉย ๆ จดจ่อในสิ่ง ๆ เดียว มีการเคลื่อนไหวเพียงเล็กน้อย ทำให้ใช้พลังงานไปเพียงเล็กน้อย นอกจากนี้ พฤติกรรมการเล่นเกมผู้เล่นเกมมักคิดว่าตนเองอยู่ในโลกของเกม ซึ่งเป็นโลกที่ไม่ใช่ความจริงจึงจำเป็นต้องบริหารเวลาหน้าจออย่างเหมาะสมเพื่อป้องกันผลกระทบที่ตามมา

วิธีการเพิ่ม การควบคุมตนเอง สามารถใช้ทฤษฎีต่างๆ เพื่อเพิ่มการควบคุมตนเอง และส่งผลให้ลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตในเด็กและวัยรุ่นได้ อาทิ การใช้ทฤษฎี Cognitive behavioral therapy (CBT) ลดพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต ในเด็กอายุ 17 ปี (Wöfling et al. 2014) การใช้ทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเอง ที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ (พิทชนันท์ ตั้งพิพัฒนการกุล, 2553) ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ (สุวรรณยา ธนสุวรรณธรร, 2561) การบูรณาการใช้ทฤษฎีเผชิญความจริง (reality therapy) และภาพเสมือนจริงผ่านแอปพลิเคชัน ทางโทรศัพท์ และการเปรียบเทียบทฤษฎีเผชิญความจริง และ Cognitive behavioral therapy (CBT) Virtual reality (Park et al., 2016) ซึ่งพบว่าวิธีการดังกล่าวสามารถเพิ่มการควบคุมตนเองได้ โดยเฉพาะทฤษฎีเผชิญความจริง (reality therapy) หรือทฤษฎีทางเลือก (Choice Theory) จะเห็นได้ว่าสามารถนำมาใช้ปรับลดพฤติกรรมการติดเกม โดยการเสริมสร้างการควบคุมตนเอง ที่มีขั้นตอนกระบวนการผ่านพันธะสัญญาการกำหนดเป้าหมายแบบ WDEP โดย W หมายถึง (want) D หมายถึง (doing, direction) E หมายถึง (evaluation) P หมายถึง (plan) สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา (Park et al., 2016) ใช้ Reality therapy ร่วมกับความจริงเสมือน Virtual reality (VR) ผ่านการสร้างโลกคุณภาพ (Quality world) และ WDEP กำหนดขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของสมองฟรอนทอลคอร์เท็กซ์ (Prefrontal cortex: PFC) ที่สำคัญต่อการควบคุมตนเอง นอกเหนือจากการนำทฤษฎีทางจิตวิทยาต่าง ๆ มาใช้เพื่อลดพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์จะเห็นได้ว่า มีงานวิจัยที่สนับสนุนนำเทคโนโลยีมาใช้ในการควบคุมพฤติกรรม บำบัดทางจิตวิทยาหรือจิตเวช ในความผิดปกติทางสมอง เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความหวาดกลัวเพื่อระบุทิศทางในอนาคตแสดงลักษณะความต้องการ ประโยชน์สำหรับการผสมผสาน VR เข้ากับการรักษาโรคทางจิตเวชต่าง ๆ เพื่อให้รับรู้พฤติกรรมและสามารถแก้ไขปัญหามเผชิญความจริง (CieŚlik et al., 2020a)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาผลของโปรแกรมทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนต่อการควบคุมตนเองและการติดเกมออนไลน์ในเด็กที่มีภาวะเสี่ยงติดเกมออนไลน์ เนื่องจากทฤษฎีทางเลือกช่วยสร้างการเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็วและยั่งยืนด้วยการสร้างโลกคุณภาพ (Quality world) ผ่านกระบวนการที่ง่ายต่อการปฏิบัติ หากนำมาใช้ร่วมกับความจริงเสมือน (VR) จะยังมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังสร้างนวัตกรรมที่แตกต่างจากรูปแบบการเสริมสร้างการควบคุมตนเองแบบเดิม ๆ ที่เน้นโปรแกรมการฝึกอบรมทางจิตวิทยา นอกจากนี้ VR ยังเอื้ออำนวยต่อการซักซ้อมทางจิตวิทยา (Mental rehearsal) ในการสร้างประสบการณ์จำลองที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรมให้พร้อมต่อการเผชิญกับสถานการณ์จริง เพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำในการหมกหมุ่นอยู่กับเกมออนไลน์ ซึ่งผู้วิจัยสนใจศึกษาในเด็กประถมศึกษา (อายุ 10 -12 ปี)

เนื่องจากพบการวิจัยในช่วงวัยนี้ค่อนข้างน้อย เนื่องจากในอดีตการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตของเด็กกลุ่มนี้ทำได้ยาก แต่ปัจจุบันสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลให้เด็กประถมศึกษาสามารถเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ง่ายขึ้นภายใต้การสนับสนุนของผู้ปกครองในการเรียนออนไลน์ ที่อาจเกิดขึ้นร่วมกับการดำเนินกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การชมสื่อบันเทิง การทำงาน รวมทั้งการเล่นเกมนบนหน้าจอ คอมพิวเตอร์ มือถือ แท็บเล็ต ซึ่งส่งผลให้มีแนวโน้มในการใช้เวลาทำกิจกรรมกับหน้าจอดิจิทัลมากขึ้น และอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เสพติดการเล่นเกมนออนไลน์ตามมา

คำถามการวิจัย

1. โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์มีผลต่อการการควบคุมตนเองและการติดเกมออนไลน์ได้หรือไม่อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของ โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมต่อการควบคุมตนเอง และการติดเกมออนไลน์ ในเด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมออนไลน์

สมมติฐานของการวิจัย

1. เด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ที่ได้รับ โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนมีคะแนนการควบคุมตนเองหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม
2. เด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ที่ได้รับ โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนมีคะแนนการควบคุมตนเองระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. เด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ที่ได้รับ โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนมีคะแนนการควบคุมตนเองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
4. เด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ที่ได้รับ โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนมีคะแนนการควบคุมตนเองระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง
5. เด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ที่ได้รับ โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนมีคะแนนการติดเกมหลังการทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

6. เด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ที่ได้รับ โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนมีคะแนนการติดเกมระยะติดตามผลน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

7. เด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ที่ได้รับ โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนมีคะแนนการติดเกมหลังการทดลองน้อยกว่าก่อนการทดลอง

8. เด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ที่ได้รับ โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนมีคะแนนการติดเกมระยะติดตามผลน้อยกว่าก่อนการทดลอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์

2. ได้แนวทางในการเสริมสร้างการควบคุมตนเอง และการบริหารเวลาหน้าจอ เด็กที่มีภาวะเสี่ยงติดเกมออนไลน์ รู้จักเข้าใจและตระหนักถึงความเหมาะสมในการเล่นเกมนานยิ่งขึ้น

3. ครู นักเรียน นักศึกษา นักจิตวิทยา และผู้ประกอบการมีแนวทางในการเสริมสร้างการควบคุมตนเองและการติดเกมออนไลน์สำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร ได้แก่ เด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมออนไลน์ โรงเรียนในจังหวัดชลบุรี 463 โรงเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 อายุ 10-12 ปี ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling) สุ่มโดยผ่านช่องทางประชาสัมพันธ์ที่หลากหลายเช่น ออนไลน์ ป้ายประกาศ เป็นต้น

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมออนไลน์ ในจังหวัดชลบุรี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ที่มีอายุ 10-12 ปี มีคะแนนความเสี่ยงติดเกมออนไลน์จากแบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test: GAST: สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต) โดยเพศหญิง มีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 16-22 คะแนน และเพศชาย มีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 24-32 คะแนน จำนวน 32 คน สุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 16 คน ได้แก่ กลุ่มทดลอง (ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์) และกลุ่มควบคุม (วิธีปกติ)

ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย

1. ตัวแปรต้น (Independent variables)

1.1 โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์

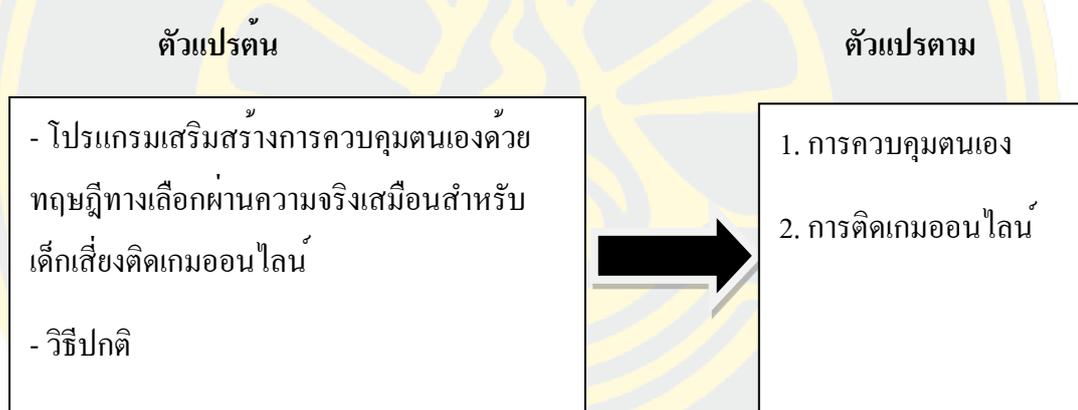
1.2 วิธีปฏิบัติ การได้รับการเรียนการสอนจากทางโรงเรียน

2. ตัวแปรตาม (Dependent variables)

2.1 การควบคุมตนเอง

2.2 การติดเกมออนไลน์

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

นิยามคำศัพท์เฉพาะ

1. เกมออนไลน์ หมายถึง เกมคอมพิวเตอร์ที่เล่นผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยมีผู้เล่นพร้อมกันในเวลาเดียวกันหลาย ๆ คน และไม่จำกัดผู้เล่นซึ่งสามารถสนทนาโต้ตอบหรือกิจกรรมที่ทำให้ผู้เล่นรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของเกมมีการแข่งขันการเอาชนะ หรืออาจมีการพนัน โดยเกิดขึ้นผ่านระบบออนไลน์อย่างสะดวกไม่ว่าจะอยู่ที่ใด

2. พฤติกรรมการเสี่ยงติดเกมออนไลน์ หมายถึง พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ผ่านระบบอินเทอร์เน็ตร่วมกับบุคคลอื่นมากกว่า 1 คน ขึ้นไป และเริ่มมีปัญหาในการเล่นเกมที่จัดอยู่ในกลุ่มคลังไคล้การเล่นติดต่อกันโดยใช้เวลา 1-3 ชั่วโมงต่อวัน ใช้เวลาในการเล่น 3-5 วัน

ต่อสัปดาห์ ประเมินด้วยแบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test: GAST)

เพศหญิง มีคะแนนรวม อยู่ระหว่าง 16-22 คะแนน เพศชาย มีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 24-32 คะแนน

3. เด็กที่เสี่ยงติดเกมออนไลน์ หมายถึง เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ที่มีอายุ 10-12 ปี ศึกษาอยู่ในจังหวัดชลบุรี มีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ โดยใช้เวลา 1-3 ชั่วโมงต่อวัน ใช้เวลา ในการเล่นเกม 3-5 วันต่อสัปดาห์

4. การควบคุมตนเอง (Self-control) หมายถึง การควบคุมตนเอง หรือการยับยั้งพฤติกรรม (Behavioral inhibition) เป็นการควบคุมยับยั้งพฤติกรรมและควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) ให้แสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสมโดยการควบคุมตนเองมีความหมาย 3 ประการดังนี้ การต้านทานต่อสิ่งล่อใจ (Temptation resisted) 1. การมีวินัย (Discipline) 2. การอดทนรอคอย (Delayed gratification) ประเมินจาก มาตรการควบคุมตนเองแบบสั้น Brief Scale of Self-Control (BSCS) (Tangney et al., 2004) ซึ่งวัดการควบคุมตนเองถึงแรงกระตุ้นการควบคุมตนเอง และนิสัยที่ไม่พึงประสงค์ของการควบคุมตนเองประเมินการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการควบคุมยับยั้ง

5. โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือน สำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ หมายถึง โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้ในการเสริมสร้างการควบคุมตนเอง และลดการติดเกมออนไลน์ บนพื้นฐานทฤษฎีทางเลือก และทฤษฎีเผชิญความจริง โดยเน้นการสร้างโลกคุณภาพ (Quality world) และขั้นตอน WDEPW ประกอบด้วย ระบุความต้องการ (want) หมายถึงระบุความต้องการหรือความปรารถนาในการสร้างโลกคุณภาพ การกระทำ (Doing, direction) หมายถึง พฤติกรรมปัจจุบันที่กำลังทำอยู่ครอบคลุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำ การประเมิน (Evaluation) หมายถึง ประเมินความคิดความรู้สึกและการกระทำที่กำลังทำอยู่ ความตกลงใจในการสร้างการเปลี่ยนแปลง การวางแผน (Plan) หมายถึง การวางแผนในการเปลี่ยนแปลงบนพื้นฐานความจริงง่ายต่อการปฏิบัติ และทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย ร่วมกับการใช้ความจริงเสมือนในการเพื่อเพิ่มการควบคุมตนเอง และลดภาวะการเสี่ยงติดเกมออนไลน์

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาผลของโปรแกรมทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนต่อการควบคุมตนเอง และการติดเกมออนไลน์ในเด็กที่มีภาวะเสี่ยงติดเกมออนไลน์ ผู้วิจัยเสนอเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังนี้

1. การควบคุมตนเอง (Self-control)
2. การติดเกมออนไลน์ (Online gaming addiction risk)
3. ทฤษฎีทางเลือก (Choice Theory)
4. ความจริงเสมือน (Virtual reality)

การควบคุมตนเอง (self-control)

การควบคุมตนเอง (Self-Control) เป็นองค์ประกอบหนึ่งของหน้าที่บริหารจัดการ (Executive functions: EFs) ในส่วนของการควบคุมยับยั้ง (Inhibition Control) ซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้แตกต่างกันดังนี้

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง มีผู้ให้คำจำกัดความและความหมายของการควบคุมตนเอง ดังต่อไปนี้

การควบคุมตนเอง (Self-Control) หมายถึง กระบวนการปรับตัวที่มีการเฝ้าสังเกตตนเอง (Self-Monitoring) โดยอาศัยการประเมินข้อมูลจากการรับรู้ (Perceptual appraisal) หรือใช้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) ในการกำหนดพฤติกรรมของตนเอง ทฤษฎีการควบคุมตนเองเชื่อว่า ความหมายของประสบการณ์หนึ่งสำหรับ แต่ละบุคคลนั้นไม่เหมือนกัน บุคคลจะเป็นคนตัดสินใจว่าจะอะไรสำคัญที่สุดสำหรับตน จะดูแลตนเองหรือจัดการกับเหตุการณ์ที่เผชิญนั้นอย่างไร และตนพอใจ กับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นมากน้อยเพียงใด (สภาการพยาบาล, 2553)

แนวคิดที่เกี่ยวข้องในด้านจิตวิทยาเป็นอารมณ์การควบคุมตนเองคิดว่าการควบคุมตนเองเป็นเหมือนกลไกเนื้อ จากการศึกษพบว่า การควบคุมตนเองไม่ว่าจะเป็นอารมณ์หรือพฤติกรรมได้รับการพิสูจน์แล้วว่าเป็นทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด ซึ่งทำหน้าที่เหมือนพลังงาน ในระยะสั้น การควบคุมตนเองมากเกินไปจะนำไปสู่ความบกพร่อง อย่างไรก็ตามในระยะยาวการใช้การควบคุมตนเองสามารถเสริมสร้างและปรับปรุงเมื่อเวลาผ่านไป

การควบคุมตนเองยังเป็นแนวคิดที่สำคัญในทฤษฎีทั่วไปของอาชญากรรมทฤษฎีที่สำคัญในอาชญาวิทยา ทฤษฎีนี้ได้รับการพัฒนาโดย (Gottfredson & Hirschi et al., 1990) กำหนดให้การควบคุมตนเองเป็นแนวโน้มที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลในการหลีกเลี่ยงการกระทำผิดทางอาญาโดยไม่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่พบ บุคคลที่มีการควบคุมตนเองต่ำมักจะหุนหันพลันแล่นไม่ไวต่อผู้อื่นผู้รับความเสี่ยงสาหัสและอวัจนภาษา ประมาณ 70% ของความแปรปรวนในข้อมูลแบบสอบถามที่ดำเนินการ

การควบคุมตนเอง (Self-Control) ในมุมมองของเศรษฐศาสตร์พฤติกรรม นักเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมเชื่อว่า มนุษย์ในโลกของความเป็นจริงไม่ได้มีความสามารถในการควบคุมตนเอง และใช้เหตุผลได้อย่างดีตลอดเวลาเหมือนดังเช่นที่ทฤษฎีเศรษฐศาสตร์กระแสหลักได้กล่าวไว้ หากแต่การใช้เหตุผล และการควบคุมตนเองนั้นเป็นไปอย่างมีข้อจำกัด (Bounded Rationality and Self-Control)

การควบคุมตนเอง (Self-Control) เป็นส่วนประกอบหนึ่งของ การควบคุมยับยั้ง (inhibition Control) หรือการยั้งคิด ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมความสนใจต่อความคิดอารมณ์ และพฤติกรรมให้อยู่เหนือสิ่งล่อใจทั้งจากภายใน และภายนอกในการดำเนินกิจกรรมที่เหมาะสมตามที่ปรารถนา ประกอบด้วย

1. การควบคุมการรบกวน (Interference Control) แบ่งเป็น 1) การเลือกสนใจจดจ่อ (Selective Attention) 2) การยับยั้งการรู้คิด (Cognitive Inhibition)
2. การควบคุมตนเอง (Self-Control) หรือการยับยั้งพฤติกรรม (Behavioral Inhibition) เป็นการควบคุมยับยั้งพฤติกรรม และควบคุมอารมณ์ (Emotional) ให้แสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสมโดยการควบคุมตนเองมีความหมาย 3 ประการ ดังนี้

- 2.1 การต้านทานต่อสิ่งล่อใจ (Temptation Resisted) เป็นการควบคุมพฤติกรรมที่เป็นความอยากการ โทกการ หลอกลวง การลักขโมยและการควบคุมพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นซึ่งเป็นปฏิกิริยาตอบสนองแบบทันทีทันใดต่อสถานการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งการกระทำที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนโดยไม่คำนึงถึงบรรทัดฐานของสังคมเป็นต้น

- 2.2 การมีวินัย (Discipline) เป็นการสนใจและมุ่งมั่นในการทำงานอย่างต่อเนื่องให้สำเร็จตามเป้าหมายเช่นการอ่านหนังสือการออกกำลังกายและการออมเงินเป็นต้น

- 2.3 การอดทนรอคอย (Delayed Gratification) เป็นการละทิ้งความพึงพอใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเพื่อการได้รับรางวัลที่ดี หรือใหญ่กว่าในเวลาข้างหน้า สอดคล้องกับแนวคิดของมิเชลและคณะ (Mischel et al., 1989) ศึกษาการอดทนรอคอยของเด็กก่อนุบาลอายุ 4 ปีโดยใช้นมมารชเมลโล่ (The Marshmallow Test) ผลการทดลองพบว่าเด็กที่สามารถอดทนรอคอยตามเวลา

ที่กำหนดเพื่อให้ได้ข้มนจำนวนที่มากกว่าการรับประทานขนมทันทีจะเติบโตเป็นวัยรุ่นที่มีกระบวนการรู้คิดและทักษะทางสังคมที่ดีรวมทั้งมีการควบคุมตนเองและการจัดการกับความค้บข้องใจได้ดีกว่าเด็กที่ไม่อดทนรอคอยการมีวินัยและการอดทนรอคอยเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ (Diamond, 2013)

สมองที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

บริเวณสมองที่ทำหน้าที่ก้กับการควบคุมตนเอง ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอบริเวณที่ใกล้เคียงกับหน้าที่บริหารจัดการสมอง (EFs) ดังนี้

สมองกลีบหน้า (Frontal Cortex) บริเวณสมองส่วนพรีฟรอนทอลคอร์เท็กซ์ (Prefrontal Cortex: PFC) มีบทบาทหลักในการทำงานของหน้าที่บริหารจัดการสมอง ประกอบด้วย เวนโทรแลเทอรอลพรีฟรอนทอลคอร์เท็กซ์ (Ventrolateral Prefrontal Cortex: VLPFC) Nolo banasoa WSW Sounea Nasinn (Dorsolateral Prefrontal Cortex: RPF) so Ansea WSW Saunoa Nosting (Rostral Prefrontal cortex: RPF) lazinga w SWSounoa nosting (Medial Prefrontal Cortex: MPFC) (Gilbert & Burgess, 2008 อ้างถึงใน จุฑามาศ แทนจอน, 2562) ในการควบคุมยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่พึง-ประสงค์เกิดจากการทำงานของสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex: PFC) และบริเวณของสมองที่ทำหน้าที่ในการควบคุมตนเองหรือยับยั้งการตอบสนองได้แก่ เปลือกสมองบริเวณส่วนบนของสมองส่วนหน้า (Dorsolateral Prefrontal Cortex DLPFC) เยื่อหุ้มสมองส่วนหน้า (Anterior Cingulate Cortex: ACC) และปมประสาทฐาน (Basal Ganglia) ซึ่งเกี่ยวข้องกับสมองส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการควบคุมการรู้คิด



มองจากด้านหน้า



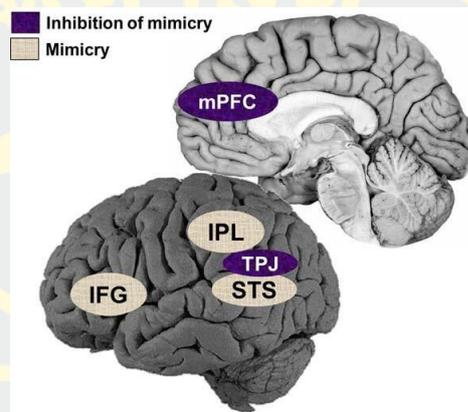
มองจากด้านข้าง



ผ่าตรงกลางมองจากด้านข้าง

ภาพที่ 2 แสดง สมองส่วนพรีฟรอนทอลคอร์เท็กซ์ (Prefrontal cortex: PFC) ในด้านต่าง ๆ

ตำแหน่งของสมองที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการควบคุมยับยั้ง ประกอบด้วยกลีบหน้าผากส่วนหน้าด้านล่าง (Inferior Frontal Gyrus: IFG), เยื่อหุ้มสมองส่วนหน้า (Anterior Cingulate Cortex: ACC), กลีบหน้าผากส่วนหน้าด้านบนและตรงกลาง (Superior Frontal and Middle Frontal Gyri: SFG / MFG) ซึ่งเกี่ยวข้องกับเปลือกสมองบริเวณส่วนบนของสมองส่วนหน้าสมองกลีบข้าง (Parietal Lobe) และกลีบข้างขม่อมและบริเวณมอเตอร์เสริม (Pre-Supplementary Motor area: Pre-SMA)



ภาพที่ 3 แสดง การทำงานของสมองในส่วนต่าง ๆ

องค์การอนามัยโลกจัดทำคู่มือสำหรับช่วงอายุที่ไม่ควรใช้เวลาอยู่กับหน้าจอ เมื่อปี 2010 แบ่งเป็นสามช่วงอายุคือ เด็ก 5-17 ปี ผู้ใหญ่ 18-65 ปี และผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป คู่มือว่าด้วยกิจกรรมทางร่างกาย การนั่ง และการนอน สำหรับเด็กที่อายุต่ำกว่า 5 ปี พัฒนาการนอนไม่พอ และการใช้เวลาจ้องหน้าจอ หรือนั่งอยู่กับที่บนรถเข็นเด็ก หรือเก้าอี้สนามสำหรับการใช้เวลาอยู่กับหน้าจอ ทั้งจอโทรทัศน์ โทรศัพท์ หรือ แท็บเล็ต เวลาที่เสียไปกับการใช้เวลาในการจ้องหน้าจอ ส่งผลต่อพัฒนาการทางสมองของเด็ก (The Momentum Health, 2019)

ระยะแรกของวัยเด็กเป็นช่วงเวลาที่พัฒนาเร็วมาก และเป็นช่วงเวลาที่แนวทางการใช้ชีวิตของครอบครัวสามารถปรับเปลี่ยนไปในทางที่กระตุ้นให้ดีต่อสุขภาพได้ เด็กๆ จะเรียนรู้ทักษะด้านภาษาและสังคมผ่านการปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่และคนอื่น ๆ และเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการพัฒนาทางความคิดในวัยเด็ก คู่มือของ WHO คล้ายกับคำแนะนำจากสมาคมกุมารแพทย์อเมริกันที่แนะนำว่า เด็กที่อายุต่ำกว่า 18 เดือนควรหลีกเลี่ยงการจ้องหน้าจอ เด็กที่อายุน้อยกว่า 2 ขวบ ควรเลือก ‘รายการที่มีคุณภาพสูง’ เพื่อประโยชน์ทางการศึกษา และต้องดูร่วมกับพ่อแม่ เพื่อช่วยให้เด็ก ๆ เข้าใจสิ่งที่ตัวเองกำลังดูอยู่ (The Momentum Health, 2019)

การใช้เวลาหน้าจอดิจิทัลที่เหมาะสมกับเด็ก

สถาบันการศึกษาด้านกุมารแพทยศาสตร์สหรัฐฯ (American Academy of Pediatrics) และ สมาคมกุมารแพทยศาสตร์แคนาดา (Canadian Pediatric Society) ได้ให้ข้อแนะนำสำหรับการใช้เวลาหน้าจอของเด็กว่าต้องคำนึงถึงความเหมาะสมตามพัฒนาการของเด็กแต่ละวัย และเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมการอบรมเลี้ยงดู (Nurturing Activity) ระหว่างพ่อแม่กับลูก โดยไม่ปล่อยให้เด็กเล่นอยู่กับหน้าจอตามลำพัง การใช้เวลาหน้าจอที่เหมาะสมของเด็กแต่ละวัย มีดังนี้



(สำนักงานกองทุนสนับสนุนและเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.), 2563)

ภาพที่ 4 แสดงการใช้เวลาหน้าจอที่เหมาะสมของเด็กแต่ละวัย

การเสริมสร้างการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเองมีการใช้เทคนิคการควบคุมตนเองไว้ในหลายลักษณะด้วยกันคือการเปลี่ยนตนเอง (Self-Change) (Schmodit, 1967) การบริหารจัดการตนเอง (Self- Management) (Stuart, 1977) การปรับตัวเอง (Self-Modification) การกำกับตนเอง (Self-Regulation) และการบำบัดการบริหารพฤติกรรมตนเอง (Self-Administered Behavior Therapy) ซึ่งเราจะเรียกเทคนิคชื่อที่ต่างกันออกไปก็ตาม แต่กระบวนการที่สำคัญของเทคนิคเหล่านี้คือบุคคลจะเป็นผู้ดำเนินการในการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นการเลือกเป้าหมายตลอดจนวิธีการดำเนินการทั้งหมดเพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายนั้น แต่สิ่งหนึ่งที่จะต้องทำให้กระจ่างคือการควบคุมตนเองนั้นไม่ได้หมายความว่าถึงทักษะในการควบคุมตนเองได้ดีนั้น จะไม่ได้รับอิทธิพลจากสิ่งเร้าภายนอกเลย หากแต่ว่าสิ่งเร้าภายนอกนั้นมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นน้อยมาก ดังนั้นแนวคิดของการควบคุมตนเอง จึงอาจมองได้ในแง่ของระดับความเข้มของอิทธิพลของสิ่งเร้าที่มีต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้น คือ ถ้าบุคคลใดมีทักษะในการควบคุมตนเองได้ดีสิ่งเร้าภายนอกก็ย่อมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นน้อยมากในทางกลับกัน ถ้าบุคคลใดมีทักษะในการควบคุมตนเองในระดับที่ต่ำ สิ่งเร้าภายนอกก็ย่อมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นมากนั่นเอง (ชัยชนะมิตรสัมพันธ์, 2552)

การฝึกสติ (Mindfulness meditation) ช่วยให้เห็นส่วนฮิปโปแคมปัส(Hippocampus) ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ การคิดวิเคราะห์และการเปลี่ยนความจำระยะสั้นเป็นความจำระยะยาวทำงานเพิ่มขึ้นและสมองส่วนอะมิกดาลา (Amygdala) ที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล เช่น ความโกรธและความก้าวร้าวทำงานลดลงและทำให้เกิดความผ่อนคลาย

การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic exercise) เช่นการเดินแอโรบิคการออกกำลังกายที่เน้นการทำงานของหัวใจ (Cardio) ต่างสามารถเพิ่มการผลิตของสาร Brain-Derived Neurotrophly Factor (BDNF) ซึ่งทำให้เซลล์ประสาทของพรีฟรอนทอลคอร์เท็กซ์ (Prefrontal cortex) ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) และคอร์เท็กซ์ (Cortex) เจริญเติบโตอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ฯลฯ

พัชรี ฤกษ์แก้ว (2560) กล่าวว่า การพัฒนาเทคนิคการควบคุมตนเองนั้น ได้มีการเรียกชื่อการควบคุมตนเองไว้ในหลายลักษณะด้วยกัน คือ การเปลี่ยนตนเอง (Self-change) การจัดการตนเอง (Self-management) การปรับตัวเอง (Self-modification) การกำกับตนเอง (Self-regulation) และการบำบัดการบริหารพฤติกรรมตนเอง (Self-administered behavior therapy) ซึ่งไม่ว่าจะมีชื่ออะไรก็ตาม กระบวนการที่สำคัญของเทคนิคเหล่านี้คือ บุคคลจะเป็นผู้ดำเนินการในการปรับพฤติกรรม ด้วยตนเองทั้งหมด

ฐิตินันท์ ฝืนนิล และ พิมลพรรณ อิศรภักดี (2558) ได้ศึกษา เรื่องพฤติกรรมการใช้สื่อสารผ่านเทคโนโลยีกับภาวะสุขภาพใจ ความสัมพันธ์ของพฤติกรรม การใช้สื่อสารเทคโนโลยีกับภาวะซึมเศร้าพบว่า ปริมาณเวลาในการใช้สื่อสารไม่มีผลต่อภาวะซึมเศร้า แต่ปัจจัยที่มีผลมากที่สุดคือการเสพติดการใช้สื่อสารทั้งโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ตซึ่งมีผล ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้มากขึ้น

การนำแนวทฤษฎีทฤษฎีเผชิญความจริงให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ โดยโปรแกรมเป็นการปรับพฤติกรรมของการติดเกมคอมพิวเตอร์ สามารถเพิ่มการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ (พัชชนันท์ ตั้งพิพัฒนการกุล, 2553)

การปรับพฤติกรรมเป็นการนำเอาหลักการแห่งพฤติกรรม (Behavior principles) มาประยุกต์ใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นระบบซึ่งหลักการแห่งพฤติกรรมนั้นเป็นหลักการที่ครอบคลุมทั้งแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไข และแนวคิดทางจิตวิทยาต่าง ๆ ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์เข้ามาประยุกต์ใช้ โดยมีความเชื่อที่ว่าความรู้สึก (Feeling) ความรู้คิด (Cognitive) และพฤติกรรม (Behavior) มีผลซึ่งกันและกันดังนั้นหากสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมได้ก็สามารถที่จะทำการเปลี่ยนแปลงที่พฤติกรรมโดยตรงแต่หากไม่สามารถควบคุมสภาพแวดล้อมได้จะต้องจัดกระทำโดยการเปลี่ยนที่ความรู้สึก (Feeling) หรือการรู้คิด (Cognitive) ซึ่งสามารถส่งผลให้พฤติกรรมเปลี่ยนได้ในที่สุด จากหลักการข้างต้น จึงสามารถจัดเทคนิคในการปรับพฤติกรรมได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่คือเทคนิคการควบคุมจากภายนอกบุคคล (External control) เป็นการดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลที่กระทำโดยผู้อื่นเช่นผู้วิจัย เป็นต้น ด้วยการให้สภาพแวดล้อมมากำหนดพฤติกรรมของบุคคลผู้ปรับพฤติกรรมจะเป็นผู้ดำเนินการกำหนดเงื่อนไขการเปลี่ยนแปลงกระบวนการดำเนินการไปสู่เป้าหมายและจัดหาผลให้ภายหลังจากบุคคลที่ถูกปรับพฤติกรรมมีพฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดแล้ว ส่วนอีกเทคนิค คือ เทคนิคการควบคุมจากภายในบุคคล (Internal control) เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยบุคคลที่เป็นเจ้าของพฤติกรรมหรือผู้ถูกปรับพฤติกรรม

การปรับพฤติกรรม คือ การประยุกต์ความรู้ จากทฤษฎีทางจิตวิทยามาสร้างพฤติกรรมให้เกิดขึ้น พัฒนาพฤติกรรมที่มีอยู่เดิมให้เหมาะสมมากขึ้น และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้น้อยลง หรือจัดการพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไป (ธีระพร อูวรรณ โณ, 2560)

การเสริมสร้างการควบคุมตนเอง โดยการให้ Cognitive-Behavioral Therapy Program รักษาในผู้ป่วยมีอาการติดอินเทอร์เน็ต: การศึกษานำร่องทางคลินิกเกี่ยวกับผลของโปรแกรมบำบัดความรู้ความเข้าใจ – พฤติกรรม เพื่อปรับพฤติกรรม (Wölfling et al., 2014)

การวัดการควบคุมตนเอง

การวัดการควบคุมตนเอง ทำได้หลายวิธี ทั้งในแบบรายงานตนเอง (Self-Report) และการวัดพฤติกรรมการตอบสนอง สรุปพอสังเขปได้ดังนี้

1. แบบสอบถามการยับยั้งพฤติกรรม The Behavioral Inhibition Questionnaire (BIQ) (Bishop et al, 2010) จำนวน 30 ข้อ มี 2 องค์ประกอบหลัก องค์ประกอบที่ 1 วัด 6 ด้าน ได้แก่

- 1) ความสนใจจดจ่อ (Attention) 2) การเคลื่อนไหว (Motor) 3) การควบคุมตนเอง (Self-control)
- 4) การรู้คิดแบบซับซ้อน (Cognitive complexity) 5) การคงเสถียร (Perseverance) 6) ความแน่นอนของการรู้คิด (Cognitive instability) ส่วนองค์ประกอบที่ 2 มี 3 ด้าน ได้แก่ 1) การหุนหันพลันแล่นแบบตั้งใจ เป็นความตั้งใจจดจ่อและการไม่แน่นอนของการรู้คิด (Attentional impulsiveness) 2) การเคลื่อนไหวอย่างหุนหันพลันแล่นเป็นการเคลื่อนไหว อย่างหุนหันพลันแล่นยับยั้ง (Motor impulsiveness) 3) ความหุนหันพลันแล่นจากสิ่งที่ไม่ได้วางแผน การควบคุมตนเองและการรู้คิดแบบซับซ้อน (Nonplanning impulsiveness) จากคำตอบให้คะแนน 1- 4 คือ 1 แทบจะไม่เคย/ไม่เคย (Rarely/Never) 2 บางครั้ง (Occasionally) 3 บ่อยครั้ง (Often) และ 4 มากที่สุด หรือสม่ำเสมอ (Almost Always/Always) การคิดคะแนนในการแปลความหมาย คัดจากผลรวมขององค์ประกอบทั้งสองด้าน

2. แบบสอบถามการควบคุมตนเอง เป็นเครื่องมือที่ใช้วัดระดับการควบคุมตนเอง ซึ่งดัดแปลงจากแบบสอบถาม ระดับการควบคุมตนเองของเด็กและเยาวชน (ปริทรรศน์ แสงทองดี, 2550) ที่สร้างขึ้นตามทฤษฎีการควบคุมตนเอง (self-control theory) ของ Hirschi & Gottfredson (1983) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 23 ข้อ ลักษณะคำถามเชิงบวกแบบมาตราส่วน ประมาณค่า 5 ระดับ เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละระดับ ได้แก่ คะแนนเฉลี่ย 23.00-54.00 (ระดับต่ำ) 54.01-85.00 (ระดับปานกลาง) และ 85.01-115.00 (ระดับสูง)

3. การวัดและประเมินการควบคุมยับยั้งเครื่องมือที่ใช้ในการวัดหรือประเมินการควบคุมยับยั้งที่นิยมมากที่สุด 3 งาน โดยเรียงลำดับจากงานที่ซับซ้อนน้อยไปจนถึงงานซับซ้อนมาก ได้แก่ เป็นแบบทดสอบด้านความรู้คิด (Go / no-go) ที่มีจุดประสงค์เพื่อตรวจวัดความสามารถในการตอบสนองในการยับยั้งการตอบสนองที่ไม่เหมาะสม (Inappropriate response) และตรวจวัดการควบคุมยับยั้งที่จะเลือกรูปที่เป็นไปตามเงื่อนไขที่ผู้รับการทดสอบได้เรียนรู้ โดยจะตรวจวัดระยะเวลาการตอบสนอง (Reaction time; Gomez, Ratcliff & Perea, 2007) ซึ่งมีความซับซ้อนมาก แบบวัดสัญญาณหยุด (Stop signal) เป็นการทดสอบการยับยั้งการตอบสนองที่ไม่เหมาะสม ที่มีอิทธิพลล่วงหน้า จับเวลาที่ต่อน้อยที่สุดแบบพาราเมตริกเพื่อยับยั้งที่เริ่มต้น และแบบทดสอบ Stroop (The Stroop Task) (Stroop, 1935) ใช้การตอบสนองในการประเมิน

การจัดการกับความขัดแย้ง การคิดแก้ปัญหา การตัดสินใจ ระยะเวลาการตอบสนอง (Reaction time) และการควบคุมยับยั้ง เพื่อตอบสนองต่อสิ่งของพหุขงนะ หรือรูปร่าง และข้อความที่บอกสีต่าง ๆ แนวคิดของ Stroop task คล้ายกับ Franker task (จุฑามาศ แหนจอน, 2561) ซึ่งเครื่องมือถูกนำไปใช้ในการวัดความสามารถของบุคคลในการปรับเปลี่ยนหรือหยุดพฤติกรรมโดยเฉพาะเมื่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Moeller et al., 2016)

การติดเกมออนไลน์ (Online gaming addiction risk)

ความหมาย “Addiction” หรือการเสพติด มักถูกใช้ในความหมายเกี่ยวกับการใช้สารเสพติด โดยผู้ที่ติดการใช้สารเสพติดเป็นประจำจะไม่สามารถควบคุมการใช้สารของตนได้ มีความต้องการเสพอยู่ตลอดเวลา มักมีอาการดี้อา หรือถอนยาาร่วมด้วย เช่น การติดยาเสพติด การติดแอลกอฮอล์ (Bratter & Forrest, 1985 อ้างถึงใน พัชรี ฤงแก้ว, 2560) ต่อมากำว่า “การเสพติด” ได้มีการนำมาใช้อย่างแพร่หลายเกี่ยวกับปัญหาทางด้านพฤติกรรม ซึ่งเรียกว่า “พฤติกรรมติด” หมายถึง การชอบทำพฤติกรรมอย่างหนึ่งมากจนไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมนั้น ๆ ของตนเองได้ แม้ว่าการกระทำนั้นจะก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเอง เช่น การติดคอมพิวเตอร์ การติดการพนัน การติดเกม การติดโทรทัศน์ การติดอินเทอร์เน็ต (วิไลลักษณ์ ทองคาบรจง, 2553)

โสรัจจะ จันทรแสงศรี และคณะ (2553) ได้ให้ความหมายว่า การติดเกม หมายถึง การมีพฤติกรรมการเล่นเกมนานวันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป ติดต่อกันอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน และให้ความสนใจต่อเกมมากกว่าสิ่งอื่น ๆ เช่น ครอบครัว การบ้าน กีฬา หรือสุขภาพของตนเอง

สุภาวดี เจริญวานิช (2557) ให้ความหมาย พฤติกรรมการติดเกมเป็นพฤติกรรมที่เด็กมีความหมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมมากเกินไปจนไม่สามารถควบคุมตนเองให้เล่นในเวลาที่กำหนดได้ ทำให้ต้องใช้เวลาในการเล่นนานติดต่อกันหลายชั่วโมง หรือ ต้องใช้เวลาในการเล่นนานขึ้นเรื่อย ๆ จากเดิมเพียงไม่กี่ชั่วโมงต่อวัน เพิ่มเป็นหลายชั่วโมงต่อวัน บางคน เล่นข้ามวันข้ามคืน เมื่อถูกบังคับ ให้เลิกหรือหยุดเล่นจะมีพฤติกรรมในเชิงต่อต้าน หรือมีปฏิกิริยาที่แสดงออกถึงอาการหงุดหงิด ไม่พอใจอย่างรุนแรง ซึ่งบางคนอาจถึงขั้นเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้

Tyler (อ้างถึงใน โกสินทร เตชะนิยม, 2554) ได้ให้ความเห็นว่า การติดเกมออนไลน์ หมายถึง ความเสียหายหรือสภาพผิดปกติที่เกิดขึ้นจากภายในจิตใจซึ่งทำให้ไม่สามารถควบคุมสภาวะต่าง ๆ ได้ อย่างที่ควรจะเป็น เนื่องจากการกระทำต่อสิ่งหนึ่งใดซ้ำอย่างต่อเนื่องและเป็นผลต่อเนื่องอัน ก่อให้เกิดการกระทำซ้ำต่อสิ่งต่าง ๆ ซึ่งในที่นี้ หมายถึงการเล่นเกมนอนไลน์อันจะส่งผลต่อความ คาดหวัง ต่อบุคคลและพฤติกรรม โดยอาการเสพติดนั้นเป็นผลจากความขาดแคลนทางจิตวิทยา โดยเฉพาะการขาดการปฏิสัมพันธ์จากสังคม ความเครียด หรือความกดดันจาก

สภาพแวดล้อม และการเลี้ยงดูซึ่งถ้าหากการติดมีความรุนแรงมากขึ้นจะครอบงำบุคคลอันก่อให้เกิดผลกระทบ อย่างเช่น การสูญเสียการควบคุมตนเอง สูญเสียเพื่อน ครอบครัว การศึกษาและสุขภาพ

ชาญวิทย์ พรนภดล (2557) ให้ความหมายของ การเสพติดเกม (Game Addiction) หรือเรียก สั้นๆ ว่า “การติดเกม” เป็นการเสพติดทางพฤติกรรม เกิดจากการเล่นเกมออนไลน์ เกมคอมพิวเตอร์หรือวิดีโอเกม ส่วนมากจะเป็นเกม ประเภทที่เล่นได้ต่อเนื่องไม่มีวันจบ หรือ เกมออนไลน์ ที่มีระดับหรือด่านจำนวนมากและซับซ้อน รวมทั้งผู้เล่น สามารถสนทนาโต้ตอบกับ สังกมผู้เล่นเกมด้วยกันได้ คนที่ติดเกมอาจรู้สึกมุ่งมั่นเอาจริงเอาจังในการเล่น และรู้สึกว่าเลิกหรือ หยุดเล่นได้ยาก ซึ่งในระยะยาว มักจะส่งผลให้เกิดอาการอยากอยู่คนเดียว การติดเกม มีความรุนแรง ขึ้นเรื่อย ๆ เด็กบางคนติดเกมมากจนไม่สนใจ การเรียน ผลการเรียนลดลงมาก หรือ บางคนไม่ยอม ไปโรงเรียน ใช้เวลาเล่นเกมอยู่ที่บ้าน หรือหนีออกจาก โรงเรียนเพื่อ ไปเล่นเกมตามร้านเกมนอก โรงเรียน บางคนมีปัญหาพฤติกรรม เช่น โกหก ขโมย หนีเรียน และหนีออกจากบ้าน เป็นต้น

อุไรวรรณ วิเศษฤทธิ์ (2559) กล่าวว่า พฤติกรรมการติดเกมออนไลน์หมายถึงพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ผ่านระบบอินเทอร์เน็ตมากเกินไปโดยผู้เล่นไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของตนเองได้ทำให้หมกมุ่น ไม่สนใจสิ่งอื่น ๆ รอบข้างต้องการที่จะอยู่กับเกมออนไลน์ที่ตนเล่นอยู่เสมอเหมือนว่าตนอยู่ในเกมนั้นและส่งผลให้ผู้เล่นอาจเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว

ปราณี ปวีณชนา (2563) กล่าวว่าเทคโนโลยีมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ปัจจุบันปฏิเสธไม่ได้ไม่ว่าจะเป็นสมาร์ตโฟนที่เกือบทุกคนสามารถซื้อได้ โซเชียลมีเดียรูปแบบต่างๆ ความไวและการเข้าถึงของอินเทอร์เน็ตและเทคโนโลยีพลิกโลกอื่นๆ ปรากฏการณ์อย่างหนึ่งที่มีการพูดถึงกันมากขึ้นเรื่อย ๆ คือ การเสพติดเกม ช่วงอายุของคนที่เสพติดเกมมักเป็นเยาวชน ไม่ว่าจะเป็นเด็ก ชั้นประถม มัธยม ไปจนถึงนักศึกษา แม้แต่ผู้ใหญ่เองก็สามารถเป็น โรคเสพติดเกมได้เช่นกัน ในปัจจุบันการเสพติดเกมจัดเป็นโรคอย่างหนึ่ง มีลักษณะดังต่อไปนี้ครบ 4 ข้อ

1. เล่นมากจนเกินไป เล่นไม่รู้จักรเวลา เพลิน ดิคลม บางคนเล่นจนไม่กิน ไม่นอน ไม่ทำกิจกรรมอย่างอื่น ทำให้เสียการเรียน เสียสัมพันธภาพกับคนรอบตัว หรือมีผลเสียต่อการใช้ชีวิตด้านอื่น
2. มีอาการถอนเมื่ไม่ได้เล่น เช่น หงุดหงิด อาละวาด ทำลายข้าวของ เครียด ซึมเศร้า
3. มีความต้องการที่จะเล่นเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งจำนวนเวลาที่ใช่เล่น ความทันสมัยของอุปกรณ์ ไอเทม และองค์ประกอบอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับเกม
4. มีพฤติกรรมไม่ดีที่ตามมาเพื่อให้ได้เล่นเกม เช่น ขโมยเงิน โกหก ทะเลาะกับคนรอบข้าง

ยง (Young, 1996) สรุปได้ว่าผู้ที่ติดการพนัน การติดการพนันประเภทที่ถอนตัวไม่ขึ้น มีลักษณะคล้ายคลึงกับการติดอินเทอร์เน็ต เพราะทั้งสองอย่างเกี่ยวข้องกับการล้มเหลวในการควบคุมความต้องการ ของตนเอง โดยไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับสารเคมีใด ๆ เช่น สุรา หรือยาเสพติด

บาบิงตัน เคลลี และแพทส์ดอเทอร์ (Babington, Kelley, & Patsdaughter, 2007) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมโดยทั่ว ๆ ไป เช่น การใช้จ่าย การดื่มสุรา การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การเล่นเกมพนัน การสูบบุหรี่ การมีเพศสัมพันธ์ หรือแม้กระทั่งการใช้คอมพิวเตอร์ หรือ อินเทอร์เน็ต อาจเป็นเรื่องที่ปกติหรือผิดปกติก็ได้ ถ้าเป็นพฤติกรรมที่ปกติจะเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างเหมาะสม สร้างสรรค์ แต่เมื่อใดเป็นการกระทำที่มากเกินไปจนไม่สามารถเลิกทำได้ ไม่สามารถที่จะควบคุมไม่ให้ทำ มีความรู้สึกคับข้องใจ รู้สึกกระวนกระวายใจเมื่อไม่ได้กระทำ

บุคคลสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมด้วยเหตุผลและความอดทน เพื่อให้เกิดผลดีตามที่ต้องการ มีความสามารถในการควบคุมปัญหาการติดเกมออนไลน์ ปัญหาเด็กและวัยรุ่นติดเกมคอมพิวเตอร์ โดยใช้เกณฑ์วินิจฉัยเป็นมาตรฐานเด็กและเยาวชนที่ติดเกมออนไลน์ จาก (Game Addiction Screening Test: GAST) ผลแสดงออกทางพฤติกรรมติดเกมคล้ายกับผู้ป่วยติดสารเสพติด (substance dependence) และผู้ป่วยติดการพนัน (pathological gambling) คือ มีความรู้สึกเพลิดเพลินใจ ในเวลาที่ได้เล่นเกมมีความพึงพอใจเมื่อได้รับชัยชนะในการเล่นแต่ต้องการเอาชนะเพิ่มขึ้นอีก จึงรู้สึกพึงพอใจเท่าเดิมมักใช้เวลาเล่นเกมนานจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายที่ต้องการเมื่อบรรลุเป้าหมายแล้วก็จะมีความต้องการเล่นในระดับที่สูงขึ้นไปอีกจึงมีความต้องการใช้เวลาในการเล่นเกมนานมากขึ้นเรื่อย ๆ รู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวายหรือมีอาการทางกายจากความเครียดเมื่อถูกขัดขวางการเล่น เกมมีความต้องการเล่นเกมนานขึ้น ในเวลาที่รู้สึกเครียดและเล่นเกมเพื่อหลบเลี่ยงการเผชิญปัญหา มีความคิดหมกมุ่นกับเกมคอมพิวเตอร์อย่างมากคือหมกมุ่นคิดเกี่ยวกับการเล่นเกมที่ผ่านมาและคิดวางแผนเพื่อเอาชนะการเล่นครั้งต่อไปและมีความต้องการเล่นเกมตลอดเวลา (craving) จนมีผลกระทบต่อตนเองหลายด้านเช่นการเรียนการทำงานสุขภาพความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคม เป็นต้นมีพฤติกรรมการเล่นเกมที่ไม่สามารถควบคุมได้มักใช้เวลาเล่นเกมนานกว่าที่ตั้งใจไว้มีความพยายามจะลดหรือเลิกเล่นเกมแต่ไม่สามารถควบคุมตนเองให้หยุดเล่นได้ทั้ง ๆ ที่ทราบดีว่ามีผลกระทบต่อตนเองอย่างมากเด็กและวัยรุ่นที่ติดเกมจะหมกมุ่นกับการเล่นเกมมากจนละเลยหน้าที่ความรับผิดชอบด้านการเรียนการทำงานบ้านผลการเรียนลดลงยอมอดอาหารและอดนอนจนมีผลกระทบต่อสุขภาพยอมเลิกกิจกรรมอื่นอย่างรวดเร็ว

สรุปการติดเกมออนไลน์ หมายถึง พฤติกรรมการเล่นเกมเชื่อมต่อทางอินเทอร์เน็ต ร่วมกับคนอื่นมากกว่า 1 คน ไม่ว่าจะ เป็นลักษณะของเกมประเภทใด ๆ ก็ตาม โดยมีการใช้เวลา ต่อเนื่องยาวนานมากกว่า 3 ชั่วโมง เพื่อเอาชนะเกมในแต่ละด่าน ทำให้ส่งผลเสียต่อพฤติกรรม ที่แสดงออกต่อสังคมหากไม่ได้เล่นเกมหรือถูกปฏิเสธการให้เล่นเกม ในการก้าวร้าว แสดงออกถึงอารมณ์ ที่รุนแรง

สมองกับการเสพติด (Brain and addiction)

กลไกการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับการติดสารเสพติด mesolimbic dopamine system หรือ brain reward circuit เป็นสมองส่วนที่มีการทำงานเกี่ยวข้องกับการ reinforcing property ของสารเสพติด และการใช้สารเสพติดต่อเนื่องกันเป็นเวลานานจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ การทำงานและโครงสร้างของ dopamine neuron ในระบบดังกล่าว มีความเกี่ยวข้องกับการเกิด พฤติกรรมเสพติด รวมทั้งยังพบแนวโน้มว่า ความบกพร่องของ gene ที่ควบคุมการทำงานของ dopamine อาจเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดการเสพติด

ภาวะการติดสาร หรือ Addiction เป็นความบกพร่องพฤติกรรมส่วนบุคคล หรือ เกี่ยวข้องกับเรื่องบุคลิกภาพหรือนิสัยใจคอที่ไม่ดีบางอย่างที่ทำให้ติดสาร การศึกษาทางประสาทวิทยา พบว่า Addiction เป็นภาวะที่เกิดจากความผิดปกติ ในการทำงานของสมองบางส่วน โดยสารที่เข้าสู่ ร่างกายสามารถเปลี่ยนแปลงการทำงานของสมอง ส่วนที่สัมพันธ์กับความสามารถในการควบคุม ยับยั้ง ส่วนที่สัมพันธ์กับแรงเสริมทางบวกต่อพฤติกรรม และส่วนที่ตอบสนองต่อความเครียดทั้ง ภายในและภายนอกร่างกายซึ่งสารเหล่านี้สามารถเปลี่ยนแปลง ไม่เพียงแต่โครงสร้างและการ ทำงานของสมองแต่ยังสามารถเปลี่ยนแปลงในระดับพันธุกรรมได้อีกด้วย โดยวงจรประสาท ที่สัมพันธ์กับภาวะการเสพติดโดยแบ่งได้คร่าว ๆ เป็น 3 ส่วน ดังนี้

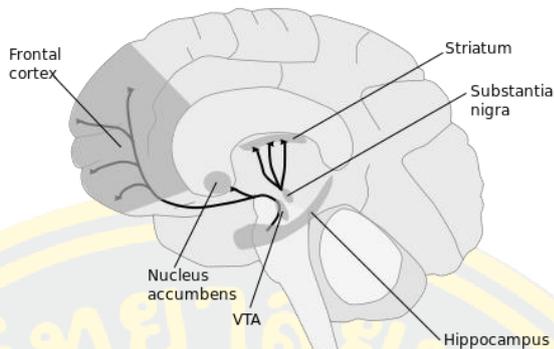
1. วงจรที่สัมพันธ์กับแรงเสริมทางบวกที่เกิดในระยะเริ่มใช้ หรือระยะ Binge/ intoxication) คือ สมองเมื่อได้สารเข้าไปจะหลั่งสารสื่อประสาทที่ชื่อว่า dopamine และสารกลุ่ม endorphins ออกมา ทำให้มีความสุขและอยากใช้สารมากขึ้น โดยเป็นวงจรที่สัมพันธ์กับการใช้สารในระยะแรก

2. วงจรที่สัมพันธ์กับอาการถอนสารเวลาไม่ได้สารต่อเนื่องหรือระยะ Withdrawal/ negative affect คือ สมองส่วนที่จะทำงานมากขึ้นเวลาที่มีการหยุดสารทันที หรือลดปริมาณสารลง หลังจากได้รับสารมา เป็นเวลานานระยะหนึ่ง ซึ่งจะทำให้เกิดอาการไม่สบายทั้งทางร่างกายและ จิตใจ โดยมักจะสัมพันธ์กับสารสื่อประสาทที่ชื่อ norepinephrine, corticotropin-releasing factor และ dynorphin

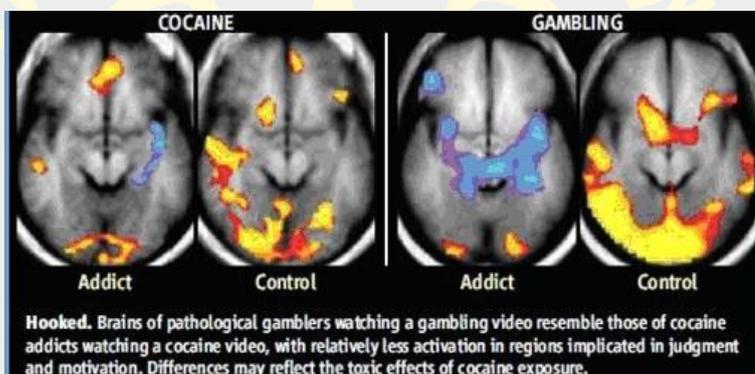
3. วงจรที่สัมพันธ์กับความอยากใช้สารที่อยู่ในระยะ Preoccupation/ anticipation คือ สมองส่วนที่สัมพันธ์กับความทรงจำและการเรียนรู้สิ่งที่มีสัมพันธ์กับสาร ซึ่งทำให้เกิดความอยาก

สาร เมื่อได้รับรู้สิ่งกระตุ้นที่สัมพันธ์นั้น ๆ เช่น ใดกลั่นบูหรี่ก็รู้สึกอยากสูบบุหรี่ ไปในผับร้านเดิม ก็ทำให้นึกอยากดื่มเหล้าเป็นต้น ซึ่งวงจรนี้สัมพันธ์กับสารสื่อประสาทที่ชื่อ Glutamate และ GABA เมื่อร่างกายได้สารเข้าไปนั้น เซลล์สมองจะมีการปรับตัว (neuroadaptation) ผ่านสมองส่วนที่สัมพันธ์กับการได้รางวัล (Reward Circuit) (Koob, 2010)

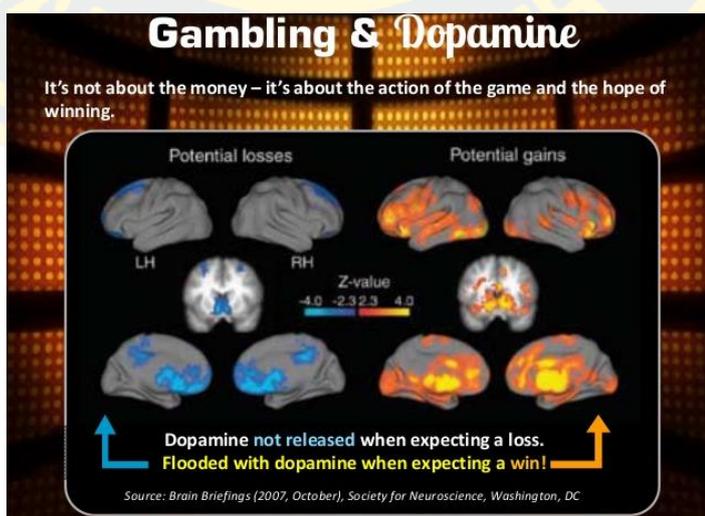
ระบบการให้รางวัล Brain reward region หมายถึง กลุ่มของโครงสร้างที่กระตุ้น โดยการให้รางวัลหรือการเสริมแรงกระตุ้น (เช่นยาเสพติด) เมื่อสัมผัสกับสิ่งกระตุ้นที่คุ้มค่าสมอง จะตอบสนองโดยการเพิ่มการปลดปล่อยโดพามีนของสารสื่อประสาทและ โครงสร้างที่เกี่ยวข้องกับระบบการให้รางวัลจึงพบได้ตามวิถีของโดพามีนที่สำคัญในสมอง เคน Dopamine Mesolimbic เป็นความคิดที่จะมีบทบาทหลักในระบบรางวัล Mesolimbic Dopamine Pathway มันเชื่อมต่อพื้นที่ Ventral Tegmental Area (VTA) ซึ่งเป็นหนึ่งในพื้นที่ที่สร้างโดพามีนหลักในสมองกับนิวเคลียส แอคคัมเบน บริเวณที่พบใน Ventral Striatum ที่เกี่ยวข้องอย่างมากกับแรงจูงใจและรางวัล ทางเดินโดพามีนที่สำคัญอีกทางหนึ่งคือวิถีทาง (Mesocortical Pathway) เดินทางจาก VTA ไปยังเปลือกสมองและถือเป็นส่วนหนึ่งของระบบการให้รางวัลด้วย ดังนั้นระบบการให้รางวัลโดยทั่วไปถือว่าเป็นประกอบด้วยเส้นทางโดพามีนหลักของสมอง (โดยเฉพาะทางเดินเมโซลิมบิก) และ โครงสร้าง เช่น VTA และนิวเคลียสแอคคัมเบนซึ่งเชื่อมต่อกันด้วย Mesolimbic Dopamine Pathway คือสมองส่วนที่สัมพันธ์กับความทรงจำและการเรียนรู้สิ่งที่มีสัมพันธ์กับสาร ซึ่งทำให้เกิดความอยากสาร เมื่อได้รับรู้สิ่งกระตุ้นที่สัมพันธ์นั้น ๆ เช่น ใดกลั่นบูหรี่ก็รู้สึกอยากสูบบุหรี่ ไปในผับร้านเดิมก็ทำให้นึกอยากดื่มเหล้าเป็นต้น ซึ่งวงจรนี้สัมพันธ์กับสารสื่อประสาทที่ชื่อ Glutamate และ GABA ในช่วงแรกเมื่อร่างกายได้รับสารเสพติด เซลล์สมองจะมีการปรับตัว (Neuroadaptation) ผ่าน สมองส่วนที่สัมพันธ์กับการได้รางวัล (Reward Circuit) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระยะยาวในการทำงานของ สาร Glutamate ซึ่งจะสัมพันธ์กับทั้งภาวะถอนสารและทำให้เกิดความอยากใช้ สารตามมา และยังส่งผลให้สมองมีแนวโน้มที่จะรับรู้ต่อผลของสารได้ไวขึ้นเมื่อเทียบกับตัวกระตุ้นตามธรรมชาติ นอกจากนี้ ยังเกิดการเปลี่ยนแปลงในวงจรประสาทที่สัมพันธ์กับอุปนิสัยและความเคยชิน ทำให้เกิดพฤติกรรมเสพติดตามมา จนท้ายที่สุด บุคคลที่ใช้สารจะสูญเสียความสามารถในการตัดสินใจ และสูญเสียการควบคุมตนเองในการใช้สารจากการทำงานที่บกพร่องลงของสมองส่วนหน้า (Dingman, 2017)



ภาพที่ 5 dopaminergic pathways หลักของสมองมนุษย์



ภาพที่ 6 ภาพสมองการเสพติดสารเสพติด และการติดเกม



ภาพที่ 7 การเสพติดเกม ต่อการทำงานของปามีน

The Regions of the Brain Comprising the “Reward System” สมองกับการเสพติด (Brain and Addiction) Serotonergic Dysfunction: ส่งผลให้มีระดับของ Serotonin ลดลง จึงเพิ่มแรงจูงใจในการค้นหาสิ่งทีพึงพอใจอื่น ๆ การยับยั้งบกพร่อง (Impairs inhibition) หรือ กระบวนการในการค้นหา การได้รับความพึงพอใจอื่น ๆ บกพร่อง หรือบกพร่องทั้งสองอย่าง (Potenza, 2001) Alteration in Dopaminergic Pathways รางวัลที่ใช้ในการกระตุ้นการหลั่งของโดปามีนเปลี่ยนเป็นการเล่นเกม หรือการเสริมแรงด้วยวิธีที่ผิด

เครื่องมือวัดพฤติกรรมเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ (Online Gaming Addiction Risk)

แบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test: GAST) 2 ฉบับ คือ ฉบับเด็ก และฉบับผู้ปกครอง แต่ละฉบับมีข้อคำถาม 16 ข้อ เพื่อประเมินปัญหาการเล่น เกม 3 ด้าน ได้แก่ การหมกมุ่นกับเกม (Preoccupation with Game) การสูญเสียความสามารถในการ ควบคุมการเล่น เกม (loss of Control) และการสูญเสียหน้าที่ความรับผิดชอบ (Function Impairment) ผู้วิจัย ทดสอบค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) ของแบบทดสอบ โดยการหาค่าความคงที่ภายใน (Internal Consistency - Cronbach’s Alpha) และทดสอบค่าความแม่นยำตรงตามเกณฑ์ (Criterion Validity) โดย การหาค่าความไว (Sensitivity) และความจำเพาะ (Specificity) จุดตัดคะแนนที่เหมาะสม คำนวณจาก การหาพื้นที่ใต้กราฟ (Area under Curve; AUC) ของ Receiver Operating Characteristic Curves (ROC curves) (ชาญวิทย์ พรนภดล, 2557) โดยใช้ความเห็นรวบรวมของผู้ปกครองที่คิดว่าลูกของตัวเองติดเกมหรือไม่

แบบทดสอบการติดเกม (GAST) เป็นเพียงเครื่องมือที่ใช้ในการ “คัดกรอง (screening)” เพื่อ ค้นหาเด็กและวัยรุ่นที่อาจมีปัญหาในการเล่น เกม มิใช่เป็นเครื่องมือในการใช้ “วินิจฉัย (Diagnosis)” เด็กที่ติดเกม ดังนั้นก่อนที่ผู้ใดจะนำแบบทดสอบการติดเกม (GAST) ไปใช้ จำเป็นต้องทราบวัตถุประสงค์ในการใช้แบบทดสอบการติดเกม (GAST) นี้เป็นอย่างดีเสียก่อน การ จะวินิจฉัยว่าเด็กรายใดมีภาวะติดเกมจำเป็นต้องผ่านกระบวนการตรวจประเมินอย่าง ละเอียดจาก จิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา ผู้ซึ่งจะลงความเห็นว่าเป็นเด็กรายใดติดเกมหลังจาก ได้ ข้อมูลอย่างละเอียด และพบกับเด็กและครอบครัวแล้วเท่านั้น (Game Addiction Screening Test: GAST:สถาบัน สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต)

เกณฑ์การให้คะแนนเพศชายในเด็กและวัยรุ่น

คะแนนต่ำกว่า 24 เป็นปกติ ไม่มีปัญหาการเล่น เกม

คะแนนระหว่าง 24-32 กลุ่มคลั่งไคล้ เริ่มมีปัญหาในการเล่น เกม

คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 33 กลุ่มน่าจะติดเกม มีปัญหาในการเล่น เกม

เกณฑ์การให้คะแนนเพศหญิงในเด็กและวัยรุ่น

คะแนนต่ำกว่า 16 เป็นปกติ ไม่มีปัญหาการเล่นเกม

คะแนนระหว่าง 16-22 กลุ่มคลั่งไคล้ เริ่มมีปัญหาในการเล่นเกม

คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 23 กลุ่มน่าจะติดเกม มีปัญหาในการเล่นเกม

จากการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบวัดแบบทดสอบการติดเกม (GAST) ฉบับเด็กและวัยรุ่น Addiction Screening Test (GAST) Child and Adolescent Version แบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test – GAST) เป็นแบบทดสอบที่ พัฒนาโดยสถาบันพัฒนาสุขภาพจิตเด็ก และวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แบบวัดแบบทดสอบการติดเกม (GAST) ฉบับเด็กและวัยรุ่น มีความน่าเชื่อถือจากการพัฒนามาอย่างสมบูรณ์ และสามารถประเมินระดับการติดเกมที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงติดเกม คือ ระดับคลั่งไคล้หรือเริ่มมีปัญหา รวมถึงแบบทดสอบนี้ เหมาะสำหรับเด็กช่วงอายุ 10-12 ปี สามารถอ่านแล้วเข้าใจได้ง่ายตามเกณฑ์

ทฤษฎีทางเลือก (Choice Theory)

แนวคิดพื้นฐาน

ทฤษฎีทางเลือกเป็นแนวคิดที่ วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) ได้นำมาอธิบายเพิ่มเติมในการบำบัดแบบเผชิญความจริง ซึ่งเป็นทฤษฎีที่นิยมนำมาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling Psychology) และการโค้ช (Coach) การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง มาจากชื่อในภาษาอังกฤษว่า Reality Therapy วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กลาสเซอร์ ได้เปลี่ยนจาก Reality Therapy เป็น Choice Theory โดยนิยามการให้การบำบัดการปรึกษาแบบใหม่โดยฝึกให้มีความรับผิดชอบ ให้อำนาจโครงการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเอง ไม่ยอมรับข้อแก้ตัว ได้นำไปใช้ในโรงพยาบาลจิตเวช และการกลับมาอีกครั้งของคนไข้พบว่าลดลงอย่างมากเนื่องจากคนไข้ยอมรับพฤติกรรมตนเองและเปลี่ยนแปลงมีความรับผิดชอบมากขึ้น (Corey, 2018)

ในปลายปี 1970 Glasser ได้พัฒนาทฤษฎีพฤติกรรมมนุษย์ซึ่ง เรียกว่า "Choice Theory" งานของเขามีพื้นฐานมาจากการมีส่วนร่วมของวิลเลียมด้นพลังซึ่งเป็นมุมมองที่ชัดเจน แนวคิดหลักของทฤษฎีการเลือกของ Glasser คือความไม่พอใจของผู้คนที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นั้นเกิดจากความต้องการทางชีวภาพ ที่มีอำนาจเหนือผู้อื่นและเพื่อบังคับให้ทำสิ่งที่ต้องการ วัตถุประสงค์ของการมีส่วนร่วมทางทฤษฎีของเขาคือการช่วยให้ผู้คนเคารพซึ่งกัน และกัน ทฤษฎี

การคัดเลือก เสนอการมีอยู่ของ "โลกแห่งคุณภาพ" ประกอบด้วยภาพเกี่ยวกับแนวคิดส่วนบุคคลของเราเกี่ยวกับความสัมพันธ์ ความเชื่อทรัพย์สิน ฯลฯ สิ่งที่เราพิจารณาในอุดมคติ โลกแห่งคุณภาพนี้พัฒนาขึ้นในช่วงชีวิตจากการทำให้เป็นด้านของความเป็นจริง Glasser กล่าวว่า การเปรียบเทียบการรับรู้ของโลกอย่างไม่หยุดยั้งกับภาพในอุดมคติที่คล้ายคลึงกับต้นแบบซึ่งประกอบกันเป็นโลกแห่งคุณภาพ แต่ละคนรับรองว่าประสบการณ์ชีวิตของพวกเขาสอดคล้องกับสิ่งที่พวกเขาคิดว่าเป็นแบบอย่างที่จะทำให้สำเร็จ

ทฤษฎีการเลือกของ Glasser เทียบกับสัจพจน์ทั้ง 10 ดังนี้

1. สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้เท่านั้น
2. สามารถให้ข้อมูลกับผู้อื่นได้เท่านั้น
3. ปัญหาด้านจิตใจที่ยั่งยืนล้วนมีลักษณะเชิงสัมพันธ์
4. ปัญหาความสัมพันธ์มักเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตปัจจุบัน
5. แม้วาอดีตจะเป็นตัวกำหนดวิธีการดำรงอยู่ในปัจจุบัน แต่สามารถตอบสนองความต้องการในปัจจุบันและอนาคตของตนเองเท่านั้น
6. เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง ต้องตอบสนองภาพของโลกแห่งคุณภาพ
7. ทุกสิ่งที่ทำคือพฤติกรรม
8. พฤติกรรมทั้งหมด ประกอบด้วย องค์ประกอบ การแสดง การคิด อารมณ์ และสรีรวิทยา.
9. ควบคุมการแสดงและการคิด โดยตรงเท่านั้น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีอิทธิพลทางอ้อมต่อการปรับเปลี่ยนอารมณ์และสรีรวิทยา

10. พฤติกรรมรวมถูกกำหนดโดยคำกริยาที่อ้างถึงลักษณะที่ง่ายต่อการระบุ

ปรีมาพร แสงระยับ (2553) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ผลการวิจัยพบว่า หลังการปรึกษานักศึกษาที่เข้าร่วม โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

ศวรรยา ธนสุวรรณธาร และคณะ (2561) ได้ศึกษาข้อมูลมาการปรับพฤติกรรมการเล่นเกมที่มีความเหมาะสม และการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง โดยวิเคราะห์ว่าทฤษฎีเผชิญความจริง สามารถปรับพฤติกรรมการเล่นออนไลน์เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการปรับพฤติกรรมติดเกม

ดวงมณี จงรักษ์ (2561) การให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง จัดอยู่ในคลื่นที่ 4 ให้ความสำคัญกับการยอมรับในความรับผิดชอบของตนเองต่อพฤติกรรม เพื่อบรรลุความสำเร็จและความสุข ทฤษฎีนี้พัฒนาขึ้นโดย วิลเลียม กราซเซอร์ (Glasser, 1695; 1972; 1998; 2000; 2011)

เมื่อเขาเกิดการตระหนักรู้ว่า ทฤษฎีนี้เน้นความรับผิดชอบที่เกิดขึ้นร่วมกันระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การศึกษาสอนวิธีการที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเติมเต็มความต้องการ สิ่งสำคัญคือ การทำให้เกิดบรรยากาศของการมีส่วนร่วมและการท้าทายผู้รับการปรึกษาอย่างให้กำลังใจ สิ่งนี้จะสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้การมีพฤติกรรมที่แสดงความรับผิดชอบ และได้ผลดีมากขึ้น

สรุปงานวิจัย ที่พบ ตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ (พัทธนันท์ ตั้งพิพัฒนการกุล, 2553) และส่งผลช่วยลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของนิสิตปริญญาตรี (ศวรรยา ธนสุวรรณธรร, 2561)

การประยุกต์ใช้ทฤษฎีเผชิญความจริงในรูปแบบของภาพเสมือนจริงผ่านแอปพลิเคชันทางโทรศัพท์ และการเปรียบเทียบทฤษฎีเผชิญความจริง และ CBT ในรูปแบบของภาพเสมือนจริงผ่าน Virtual reality (VR) (Park et al. 2016) ซึ่งพบว่าวิธีการดังกล่าวสามารถเพิ่ม Self-Control ได้ โดยเฉพาะทฤษฎี (Reality therapy) หรือทฤษฎีทางเลือก (Choice Theory) เป็นแนวคิดหนึ่งในการนำมาใช้ปรับลดพฤติกรรมติดเกม โดยการเสริมสร้างการควบคุมตนเอง ที่มีขั้นตอน กระบวนการผ่านพ้นระยะสัญญาการกำหนดเป้าหมายแบบ WDEP W (want) D (doing, direction) E (evaluation) P (plan) สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา (Park et al., 2016) ใช้ Reality therapy ความจริงเสมือน Virtual reality (VR) ผ่านโลกคุณภาพ (Quality world) และ WDEP ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของสมองฟรอนทอลคอร์เท็กซ์ (Prefrontal cortex: PFC) ที่สำคัญต่อการควบคุมตนเอง นอกเหนือจากการนำทฤษฎีทางจิตวิทยาต่างๆ มาใช้เพื่อลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์จะเห็นได้ว่า มีงานวิจัยที่สนับสนุนนำเทคโนโลยี มาใช้ในการควบคุมพฤติกรรม บำบัดทางจิตวิทยา หรือจิตเวช ในความผิดปกติทางสมอง เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวลและความหวาดกลัว เพื่อระบุทิศทางในอนาคตแสดงลักษณะความต้องการ ประโยชน์สำหรับการผสมผสาน VR เข้ากับการรักษาโรคทางจิตเวชต่างๆ เพื่อให้รับรู้พฤติกรรมและสามารถแก้ไขปัญหาเผชิญความจริง (CieŚlik et al., 2020a) การนำทฤษฎีความเป็นเผชิญจริง reality Therapy เป็น treatment program ผ่านทาง virtual reality สำหรับเด็กติดเกม พบว่า สามารถช่วยเสริมสร้างการควบคุมตนเองในการติดเกมออนไลน์ ในเด็กวัยรุ่น (Park et al., 2016)

การใช้ทฤษฎีทางเลือกในกลุ่มของกราชเซอร์มีการเสนอขั้นตอนการช่วยเหลือ 8 ขั้นตอน คือ 1) การมีส่วนร่วม (involvement) 2) การเน้นพฤติกรรมปัจจุบัน (focus on present behavior) 3) การประเมินค่านิยม (value judgment) 4) การวางแผน ในพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ (planning responsible behavior) 5) การตกลงใจผูกมัดต่อแผน (commitment to the plan) 6) การยอมรับ ไม่มีข้อแก้ตัว (accept no excuse) 7) ไม่มีการลงโทษ (do not punish) และ 8) ไม่ยอมแพ้ (never give up) และ

วูบ โบลด์คิงก์ Wubbolding (อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2561) พบว่ามีความคิดเห็นที่ต่างไปไม่เห็นด้วยกับขั้นตอนแบบเรียงลำดับ แต่กลับมีความเห็นว่า การช่วยเหลือควรมีลักษณะเป็นวงจร (circle) ของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีทางเลือก มีแนวคิดบุคคลปรับพฤติกรรมจากตนเองไม่ใช่ปรับจากสิ่งแวดล้อมรอบข้าง ซึ่งจะมีการสะสมภาพ (Picture Album) และการสร้างโลกคุณภาพ (Quality world) บนความต้องการพื้นฐาน 5 ด้าน คือ 1. Love การต้องการความรักหรือการถูกรัก 2. Power พลัง เพื่อสร้างความหวัง 3. Fun ความสนุกสนานมีความสุข 4. Survival การมีชีวิต การดำรงชีวิตเพื่อความอยู่รอด 5 Freedom ความเป็นอิสระ ซึ่งแสดงโดยเป็นระบบขั้นที่เรียกว่า WDEP ผู้นำทฤษฎีนี้ไปปฏิบัติมีทั้งผู้ที่ใช่ ขั้นตอนของ กราซเซอร์ และ วูบ โบลด์คิงส์ (Fuller, 2015) สำหรับกระบวนการสร้างการเปลี่ยนแปลงด้วยระบบ WDEP คือ W (Want) หมายถึง ความต้องการ การสำรวจความต้องการ มีการใช้คำถามเพื่อส่งเสริมความต้องการ การตกลงใจเปลี่ยนแปลง D (Doing, Direction) หมายถึง การปรับพฤติกรรม หรือการกระทำ ได้แก่ พฤติกรรมทั้งหมด ประกอบด้วย การกระทำที่ปฏิบัติในปัจจุบัน และทิศทางในอนาคตที่กระทำอยู่ E (Evaluation) หมายถึง การประเมิน พฤติกรรม ความต้องการการแสดงออกพฤติกรรม P (Plan) การวางแผนที่ตั้งอยู่ความเป็นจริงและช่วยให้บรรลุความต้องการมากขึ้น โดยเพิ่มจากขั้นตอนนี้คือ Samic เพื่อเพิ่มความสำเร็จ ของกระบวนการเปลี่ยนแปลง S- Simple A- Attainable M- Measurable I- Immediate C- Controllable

จุดมุ่งหมายของทฤษฎีทางเลือก

พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมานั้น ไม่ได้มีสาเหตุมาจากสถานการณ์ภายนอกหรือสิ่งเร้าที่มากระทบ แต่เป็นสิ่งที่ถูกผลักดันจากภายในของบุคคล เพื่อที่จะควบคุมการรับรู้ของตนเอง ต่อสภาพการณ์หรือสิ่งเร้านั้น การที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้นั้น ต้องทำให้สามารถเผชิญและยอมรับความจริงว่าพฤติกรรมเป็นผลของการเลือกกระทำต่อสิ่งต่างนั้นๆ และตนเองต้องเป็นผู้รับผิดชอบในการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ ของตนเอง (Glasser, 1998; 2000; 2011)

ทฤษฎีการเผชิญความเป็นจริง มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ได้เผชิญความจริง สนับสนุนให้บุคคลรู้จักตนเอง (identity) มีความรับผิดชอบ (responsibility) พิจารณา สิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง (reality) และรู้จักประเมินสิ่งถูกผิด (right and wrong) ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จะนำไปสู่การมีความรู้สึกว่าคุณค่า (self-respect) นำไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนา (ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม, 2559)

สรุป ทฤษฎีทางเลือก พฤติกรรมต่างๆ เกิดจากทางเลือก มนุษย์สามารถที่จะเปลี่ยนเพื่อสร้างทางเลือก และอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทุกพฤติกรรมที่เกิดขึ้นสามารถควบคุมได้ ซึ่งการเปลี่ยนอารมณ์ ความรู้สึก เปลี่ยนได้จาก การกระทำของตัวเอง ในการเสริมสร้างการควบคุม

ตนเองจากกลุ่มทฤษฎีทางเลือกที่มีแนวคิดว่าคุณคนคลจะมีประสบการณ์ (Picture Album) และสร้างโลกคุณภาพ (Quality world) จากพื้นฐานความต้องการ 5 ด้าน คือ 1. Love การต้องการความรักหรือการถูก 2. Power พลัง เพื่อสร้างความหวัง 3. Fun ความสนุกสนานมีความสุข 4. Survival การมีชีวิต การดำรงชีวิตเพื่อความอยู่รอด 5 Freedom ความเป็นอิสระ ไข้ขั้นตอนของ WDEP เพื่อปรับพฤติกรรม และสามารถนำมาใช้ผ่านเทคโนโลยีกับภาพความจริงเสมือนได้เช่นกัน

4. ความจริงเสมือน (Virtual reality: VR)

จากปัจจุบันเทคโนโลยีที่ก้าวล้ำ ทำให้พบว่า มีผู้ใช้และให้ความสำคัญกับ Virtual reality มากขึ้นจากสถิติที่เกี่ยวกับการใช้ VR มีจำนวนผู้ใช้งาน VR ในปี 2018 ถึง 171 ล้านคน ซึ่งสูงขึ้นมาจากปี 2014 ถึง 855 เท่า จากที่มีผู้ใช้เพียงแค่ 200,000 คน 62% ของผู้บริโภคกล่าวว่า พวกเขา รู้สึกมีส่วนร่วมกับแบรนด์ (Engage) มากกว่า เมื่อได้สัมผัสประสบการณ์ผ่าน VR 71% ของผู้บริโภค เชื่อว่าแบรนด์ที่มีการใช้ VR จะเป็นแบรนด์ที่มีความคิดก้าวหน้าเสมอ อย่างที่กล่าวไปว่า ตอนนี้หลายธุรกิจเริ่มนำ VR มาปรับใช้กับการตลาดของตนเอง เพื่อสร้างความน่าจดจำและการมีส่วนร่วมที่ตระหว่างแบรนด์และลูกค้า ในวันนี้จึงนำตัวอย่างการใช้ VR กับการตลาดของแบรนด์ต่างประเทศมาแนะนำเสนอ เพื่อเป็นไอเดียให้กับธุรกิจของไทยเราในอนาคต ให้สามารถนำมาปรับใช้ทดลอง ทับศรี (2564) ความจริงเสมือน (Virtual Reality) หมายถึง การจำลองที่คอมพิวเตอร์สร้างขึ้นซึ่งบุคคลสามารถโต้ตอบภายในสภาพแวดล้อมสามมิติเทียมโดยใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ (Mitchell, 2020) เป็นประสบการณ์จำลองที่อาจคล้ายหรือแตกต่างจากโลกแห่งความเป็นจริงอย่างสิ้นเชิง (Psotka, 1995)

อิสระ อมตะชีวะ (2563) ให้คำจำกัดความของ Virtual Reality แปลความหมายจากคำภาษาอังกฤษ ได้ว่า Virtual ซึ่งแปลว่า “ใกล้เคียง” (Virtual) และ คำว่า Reality คือลักษณะความเป็นจริงที่เราสัมผัสและเก็บประสบการณ์ได้จากความเป็นมนุษย์ ดังนั้น Virtual Reality จึงหมายความรวมถึง ความใกล้เคียงความเป็นจริงที่สุด (Near-reality) จากนั้น จึงหมายความว่า Virtual Reality นั้น อ้างอิงถึง โปรแกรมและการเลียนแบบที่เสมือนจริงต่อวัตถุประสงค์เฉพาะใด ๆ มนุษย์รู้จักโลกผ่านระบบประสาทสัมผัสและการรับรู้ เมื่อแรกเริ่มเรียนรู้ในโรงเรียน เราได้เรียนรู้ว่ามนุษย์มีประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่การรับรู้รสชาติ การสัมผัส การดมกลิ่น การมองเห็น และการได้ยิน ฉะนั้นจึงเห็นได้ว่า ประสาทสัมผัสการรับรู้ของมนุษย์เกี่ยวโยงโดยตรงกับอวัยวะหลักของตัวมนุษย์เอง แต่ในความเป็นจริงมนุษย์มี ประสาทสัมผัสมากกว่า 5 แบบ ที่ได้กล่าวมาข้างต้น ตัวอย่าง เช่นระบบรับรู้การทรงตัว ข้อมูลที่ผ่านเข้ามาทาง เซนเซอร์ชีวภาพของมนุษย์โดยตรงไปสู่สมองสร้างความมั่นใจว่ามนุษย์ได้รับข้อมูลจำนวนมหาศาลไหลเข้าไปสู่จิตใจของมนุษย์

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย (2565) (Virtual reality) คือ การจำลองภาพให้เสมือนจริง แบบ 360 องศา ซึ่งต้องใช้ควบคู่กับอุปกรณ์สำคัญ แว่นตา VR โดยผ่านการรับรู้การมองเห็น เสียง การสัมผัส หรือแม้กระทั่งกลิ่น และทำให้สามารถตอบสนองกับสิ่งที่จำลองนั้นได้

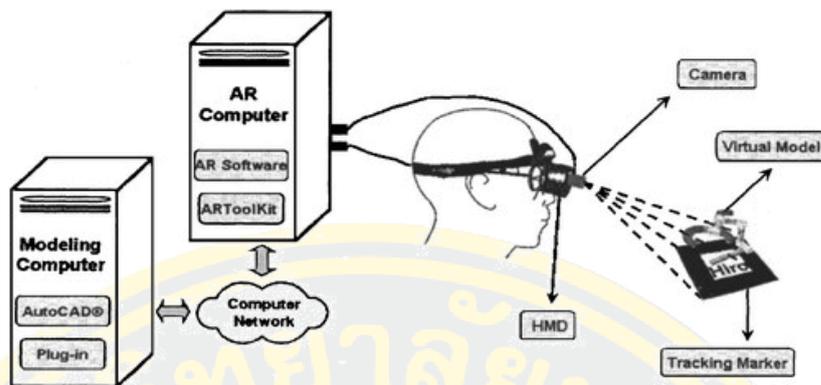
นายกฤษฎา จิตรสมพงษ์ (2566) Virtual Reality (VR) เป็นเทคโนโลยีที่มีศักยภาพในการสร้างประสบการณ์เสมือนใหม่ ๆ และปรับปรุงวิธีการใช้งานในอุตสาหกรรมต่าง ๆ จากการเชื่อมต่อกับเทคโนโลยีอื่น ๆ อย่าง HoloLens 2 และ Vuforia Studio ไปจนถึงการประยุกต์ใช้ในธุรกิจ, การศึกษา, และความบันเทิง VR ยังสามารถสร้างประสบการณ์ที่น่าสนใจและความสามารถในการสื่อสาร ในขณะที่ช่วยลดความต้องการในการเดินทางและใช้พื้นที่อย่างมีประสิทธิภาพ

ฉลอง ทับศรี (2564) สรุป ระบบของ VR ประกอบด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้ คือ

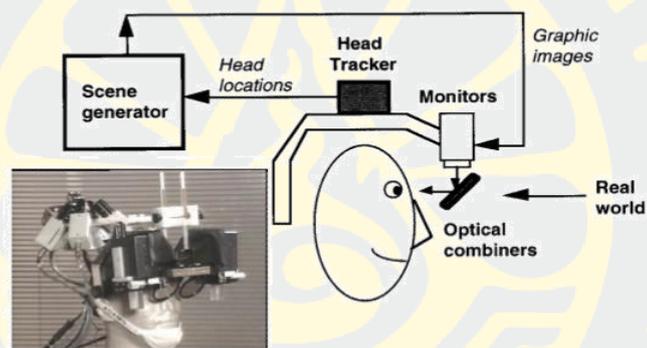
1. ตัวแสดง (puppets) ที่ทำงานภายในระบบ VR
2. ผู้ใช้/ผู้เล่น (patrons) ที่ทำงานในสภาพจริง
3. เครื่องมือสำหรับการปฏิสัมพันธ์ สำหรับตัวแสดง (puppets) ใช้เครื่องมือที่เรียกเซ็นเซอร์ (sensor) รับรู้สิ่งต่างๆที่กลายเป็นความรู้ (knowledge) ส่วนผู้ใช้/ผู้เล่น (patrons) ใช้เครื่องมือที่เรียก เอฟเฟกเตอร์ (effectors) สำหรับปฏิบัติการต่าง ๆ
4. ระบบ Cybernetic feedback loop ทำหน้าที่ ดำเนินการ ตามบทบาท กิจกรรมของ ตัวแสดงและผู้ใช้/ผู้เล่น

เครื่องมือที่จำเป็นสำหรับ VR

1. Cyber space engine: เครื่องยนต์ไซเบอร์
2. Control space: กลไกติดตามการเคลื่อนไหวของผู้ใช้
3. Censors: ตัวเซ็นเซอร์ต่าง ๆ
4. Effectors: เอฟเฟกเตอร์ต่าง ๆ
5. A set of props: ฉากต่าง ๆ
6. Network interface: การเชื่อมโยงผู้เล่นอื่น
7. Closure: ตัวรวมของระบบ



Optical see-through HMD



ภาพที่ 8 อุปกรณ์การทำงาน Virtual Reality (VR)

เทคโนโลยีที่เป็นพื้นฐานของ VR

เป็นเทคโนโลยีที่คอมพิวเตอร์จำลองสภาพแวดล้อมเสมือนขึ้น โดยส่วนมากจะเกี่ยวข้องกับการมองเห็น แสดงทั้งบนจอคอมพิวเตอร์ หรือ อุปกรณ์แสดงผลสามมิติ โดยผู้ใช้สามารถโต้ตอบกับสิ่งแวดล้อมเสมือนได้ทั้งการใช้อุปกรณ์นำเข้ามาตรฐานเช่น แป้นพิมพ์ หรือ เมาส์ สภาพแวดล้อมจำลอง สามารถทำให้คล้ายกับโลกจริงได้ เช่น การจำลองสำหรับการฝึกนักบิน หรือ ในทางตรงกันข้ามมันยังสามารถทำให้แตกต่างจากความเป็นจริงได้อีกด้วย เช่น เกมต่าง ๆ ที่ฝ่ายผู้ผลิตเกมเริ่มทำขึ้นในปัจจุบัน ในทางปฏิบัติแล้วเป็นเรื่องยากมากในการสร้างประสบการณ์ความเป็นจริงเสมือนที่เหมือนจริงมาก ๆ เนื่องจากข้อจำกัดทางเทคนิคหรือกำลังการประมวลผล ความสะดวกของภาพ อย่างไรก็ตามข้อจำกัดดังกล่าวคาดว่าจะแก้ไขได้ในอนาคตอันใกล้เนื่องจากเทคโนโลยีการสื่อสารภาพและข้อมูล รวมถึงกำลังของหน่วยประมวลผลนั้นพัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ (รัชชัย ตระกูลเลิศยศ, 2559)

ความเสมือนจริง (virtual reality, VR) คือทัศนียภาพรอบทิศทางที่สร้างขึ้นโดยคอมพิวเตอร์จำลองและถ่ายทอดความรู้สึกและประสบการณ์ตั้งอยู่ในโลกเสมือนจริง การรับชมความเป็นจริงเสมือนจำเป็นต้องมีอุปกรณ์รับชมซึ่งรับสัญญาณมาจากคอมพิวเตอร์

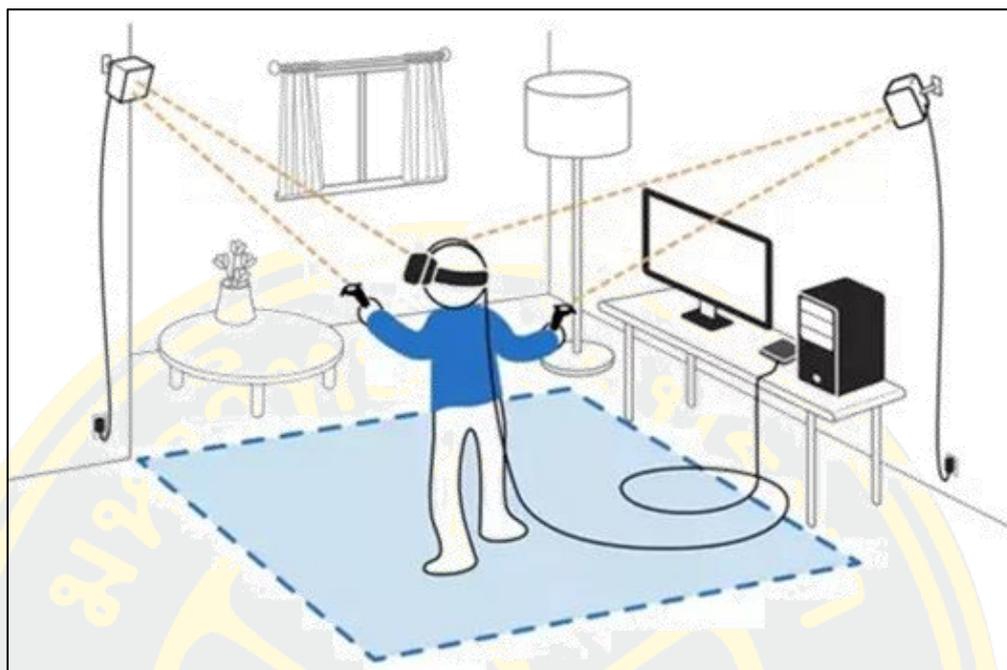
จะมีฮาร์ดแวร์ที่ป้อนตรงต่อประสาทสัมผัสด้านการมองเห็นที่เรียกว่า "จอแสดงผลแบบสวมศีรษะ" (Head-Mounted Display, HMD) ให้ตาทั้งสองได้เห็นภาพเป็นสามมิติจากจอภาพขนาดเล็กที่ให้ภาพ (หรือต่อไปอาจลดขนาดลงเป็นแว่นตาก็ได้) และเมื่อผู้ใช้เคลื่อนไหว ภาพก็จะถูกสร้างให้รับกับความเคลื่อนไหวนั้น บางกรณีก็จะมีหูฟังแบบสเตอริโอให้ได้ยินเสียงรอบทิศทาง และอาจมีถุงมือรับข้อมูล (data glove) หรืออุปกรณ์อื่นที่จะทำให้ผู้ใช้โต้ตอบกับสิ่งแวดล้อมจำลองที่ตนเข้าไปอยู่

จอภาพสวมศีรษะ หรือที่รู้จักกันในชื่อหนึ่งว่า ชุดแว่นตา ประกอบด้วยแว่นตาที่บรรจุจอมอนิเตอร์ขนาดเล็กซึ่งทำด้วยกระจก 3 มิติ เรียกว่า stereoscopic glasses กระจกจะทำมุมกว้างประมาณ 140 องศาซึ่งครอบคลุมการเห็นในแนวนอนเกือบทั้งหมด ชุดแว่นตาจะใช้สัญญาณอินฟราเรดพร้อมเลนส์ปิด-เปิด รูรับแสงทำการโดยการเสนอภาพ ที่แยกกันเล็กน้อยอย่างรวดเร็วในเลนส์ แว่นตาทั้ง 2 ข้างสามารถเคลื่อนที่ได้โดยรอบในเนื้อที่ 3 มิติ ซึ่งขึ้นอยู่กับเสียงเกิดขึ้นในทิศทางใดบ้างในไซเบอร์สเปซนั้น

ระบบความเป็นจริงเสมือนสามารถตอบโต้ความต้องการของนักธุรกิจบางส่วนได้เป็นอย่างดี เพราะสามารถดัดแปลงไปใช้ในงานหลาย ๆ ด้าน เช่น งานด้านสารสนเทศ อาศัยความจริงเสมือน เพื่อเรียกให้ผู้คนมาสนใจด้านสารสนเทศ กระตุ้นประสาทสัมผัสของมนุษย์ให้รับรู้และเข้าใจได้ง่าย ซึ่งเป็นผลดีต่อมนุษย์ที่รับรู้ได้รวดเร็วและง่ายต่อการจดจำ ตลาดของความเป็นจริงเสริม/ความเป็นจริงเสมือน ได้กลายเป็นตลาดพันล้านดอลลาร์แล้วและคาดว่าจะเติบโตดีเกินกว่าตลาด 120 พันล้านเหรียญภายในไม่กี่ปี



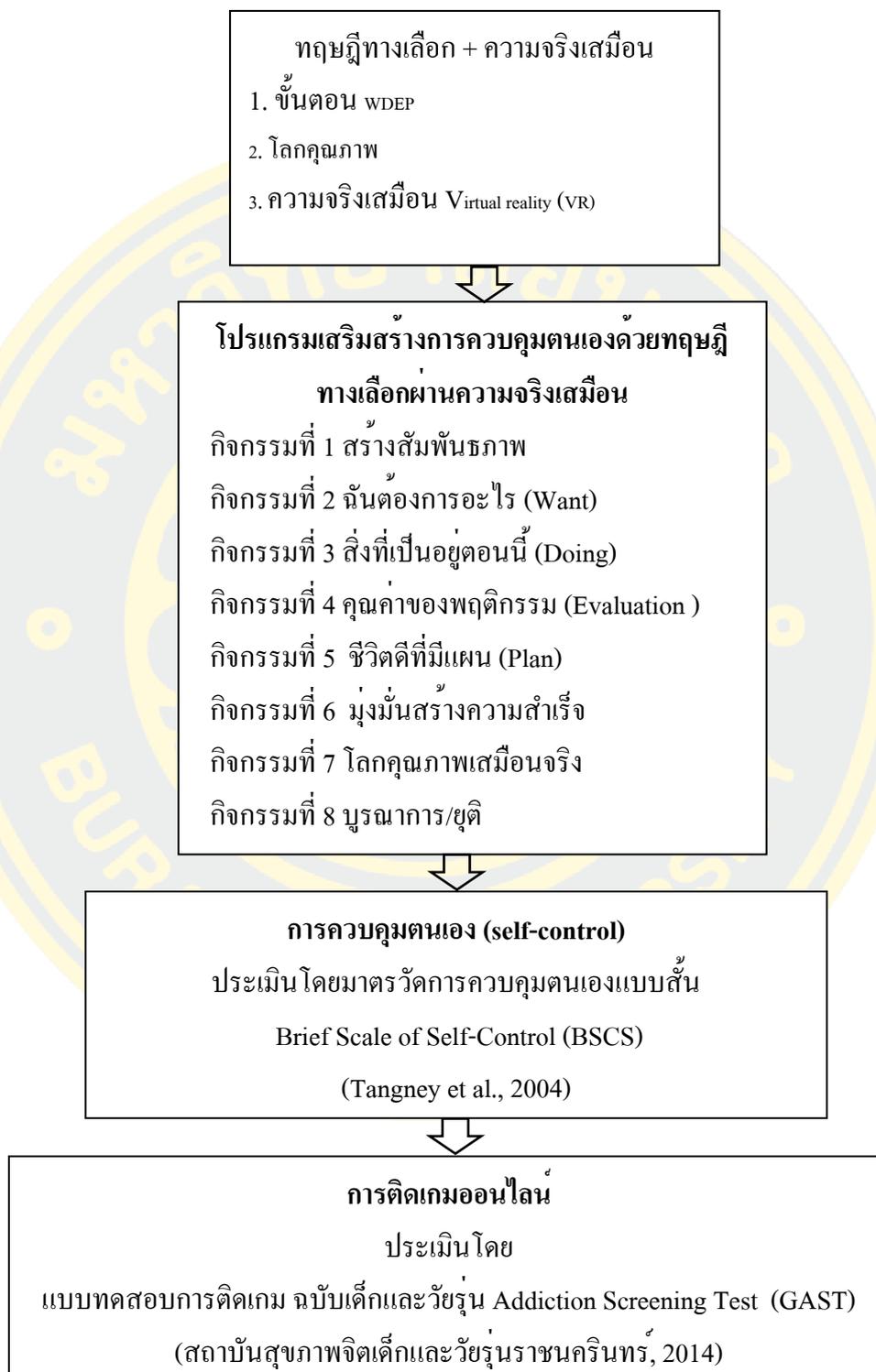
ภาพที่ 9 แสดงอุปกรณ์ ชุดแว่นตาเสนอภาพเสมือนจริง



ภาพที่ 10 ภาพจำลองการใช้ Virtual Reality

สรุปจากการศึกษาทบทวน วิเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การติดเกมเป็นปัญหาสำคัญในการใช้เทคโนโลยีในยุคปัจจุบันของเด็กในอนาคต มีผลกระทบต่อพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวันที่เป็นผลเสียต่อตนเองและสังคมในอนาคต พบว่าการควบคุมตนเองและการบริหารเวลาหน้าจอของเด็กกลุ่มนี้ไม่มีประสิทธิภาพ การนำทฤษฎีทางเลือกมาประยุกต์ใช้โดยผ่านขั้นตอน WDEP ที่ง่ายต่อการปฏิบัติ และสามารถใช้ควบคู่กับ virtual reality (VR) ตามความก้าวหน้าในยุคปัจจุบันทำให้มีความน่าสนใจและเป็นประโยชน์ในกลุ่มคนที่ไม่สามารถช้กิจกรรมทางจิตวิทยา ในการสร้างประสบการณ์ จำลองที่นำไปใช้ในสถานการณ์จริงได้เสมือนดังความจริง ซึ่งอาจใช้เป็นแนวทางที่ใช้ได้ผลดีและเพื่อเป็นการเปรียบเทียบหากนำมาใช้ผ่านความจริงเสมือน

สรุปกรอบแนวคิดทฤษฎีได้ดังนี้



ภาพที่ 11 กรอบแนวคิดทฤษฎี

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi research) มีวิธีการดำเนินการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ
4. การดำเนินการวิจัย
5. วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการทดลอง
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ใน โรงเรียนในเขตพื้นที่จังหวัดชลบุรี 463 โรงเรียน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ที่มีอายุ 10 – 12 โดยเปิดรับสมัครเข้าร่วมโปรแกรมจากสื่อ ดังนี้

1. หนังสือเวียนประชาสัมพันธ์ ออกโดยมหาวิทยาลัยบูรพา ไปโรงเรียนในพื้นที่จังหวัดชลบุรี หรือพื้นที่ใกล้เคียง พร้อมแผ่นโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์
2. ป้ายประกาศในสถานที่ ๆ อนุญาตให้ติดป้ายไว้นิต ขนาด 1 เมตร x 2 เมตร โดยประมาณ จำนวน 5 ป้าย
3. สื่อออนไลน์ ผ่านทาง Facebook, Line

กรอกใบสมัครทางระบบออนไลน์ หรือสมัครด้วยตนเอง ณ มหาวิทยาลัยบูรพากลุ่มตัวอย่าง

ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental sampling) ดังนี้

1. จากการรับสมัครให้ผู้เข้าร่วม โครงการวิจัยที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด ทำแบบทดสอบ การติดเกม (Game Addiction Screening Test: GAST)

2. คัดเลือกผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยตามคะแนนที่ได้จากการทดสอบ (GAST) ฉบับเด็กและวัยรุ่น (Game Addiction Screening Test: GAST; สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2014) ที่อยู่ในเกณฑ์เสี่ยงติดเกม เพศหญิง มีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 16-22 คะแนน และเพศชาย มีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 24-32 คะแนน โดยเรียงลำดับคะแนน จำนวน 32 คน

3. เป็น 2 กลุ่มทดลอง โดยทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) เพื่อคัดเลือกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria)

1. รับสมัคร นักเรียน จังหวัดชลบุรี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ที่มีอายุ 10-12 ปี
2. พฤติกรรมจัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงติดเกม จากการทำแบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test: GAST; สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2014) จากคำถาม 16 ข้อ เพศหญิง มีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 16-22 คะแนน และเพศชาย มีคะแนนรวม อยู่ระหว่าง 24-32 คะแนน
3. สามารถอ่านฟังเขียนภาษาไทยได้
4. ผ่านการตรวจวัดสายตา ไม่มีอาการตาบอดสี
5. ได้รับคำยินยอมจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมงานวิจัย

เกณฑ์การคัดออกกลุ่มตัวอย่าง (Exclusion criteria)

1. ไม่สามารถเข้าร่วม โปรแกรมได้ครบจำนวนครั้งที่กำหนดและไม่สามารถตอบแบบทดสอบ ได้ครบตลอดการจัดกิจกรรม
2. หากพบในระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรม ผู้เข้าร่วมอาการทางจิต หรือป่วยทางระบบสมอง
3. ผู้ปกครองมีความประสงค์ให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมถอนตัวออกจากการวิจัย
4. ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดการบาดเจ็บทางร่างกายและ สรีระ

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1. แบบทดสอบการติดเกม ฉบับเด็กและวัยรุ่น Addiction Screening Test (GAST) Child and Adolescent Version (คู่มือการใช้แบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น, 2559)
2. มาตรการควบคุมตนเอง Brief Scale of Self-Control (BSCS; Tangney et al., 2004)
3. โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือน สำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์

การสร้างเครื่องมือและหาคุณภาพเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ มีขั้นตอนดังนี้

1. แบบทดสอบการติดเกม ฉบับเด็กและวัยรุ่น Addiction Screening Test (GAST) Child and Adolescent Version แบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test – GAST) ได้รับการพัฒนาจากสถาบันพัฒนาสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวช

ศาสตร์ คณะ แพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เพื่อใช้สำหรับค้นหาเด็กและวัยรุ่นที่อาจมีปัญหาติดเกม คอมพิวเตอร์ หรือหมกมุ่นกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากเกินไปจนก่อให้เกิดปัญหา

1.1 ผู้วิจัยดำเนินการทำหนังสือเพื่อขออนุญาต สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เพื่อใช้ แบบทดสอบการติดเกม ฉบับเด็กและวัยรุ่น Addiction Screening Test (GAST)

1.2 ศึกษาเครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบการติดเกม ที่เหมาะสมกับกลุ่มอายุ 10-12 ปี และสามารถแบ่งระดับการติดเกมที่มีพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมตามเพศ

1.3 เสนอการให้คะแนนจากแบบทดสอบการติดเกม ฉบับเด็กและวัยรุ่น Addiction Screening Test (GAST)

เพศชาย

1. คะแนนต่ำกว่า 24 เป็นปกติ ไม่มีปัญหาการเล่นเกม
2. คะแนนระหว่าง 24-32 กลุ่มคลั่งไคล้ เริ่มมีปัญหในการเล่นเกม
3. คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 33 กลุ่มน่าจะติดเกม มีปัญหในการเล่นเกม

เพศหญิง

1. คะแนนต่ำกว่า 16 เป็นปกติ ไม่มีปัญหาการเล่นเกม
2. คะแนนระหว่าง 16-22 กลุ่มคลั่งไคล้ เริ่มมีปัญหในการเล่นเกม
3. คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 23 กลุ่มน่าจะติดเกม มีปัญหในการเล่นเกม

2. มาตรการควบคุมตนเองแบบสั้น (BSCS; Tangney et al., 2004)

2.1 ผู้วิจัยขออนุญาตใช้และแปลมาตรการควบคุมตนเองแบบสั้น BSCS จาก Tangney เพื่อแปลเป็นภาษาไทย

2.2 ผู้วิจัยนำ BSCS มาตรการควบคุมตนเองแบบสั้น ที่ได้แปลเป็นภาษาไทยแล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาและภาษาอังกฤษ จำนวน 4 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยมีรายชื่อนามผู้เชี่ยวชาญดังนี้

2.2.1 รองศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุพรรณ วงษ์ทิพย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา อาจารย์ประจำสาขา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

2.2.2 รองศาสตราจารย์ ดร.แอลอง ทับศรี อาจารย์พิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2.2.3 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ (พิเศษ) นายแพทย์อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชเด็ก และวัยรุ่น ข้าราชการบำนาญโรงพยาบาลชลบุรี

2.3 ผู้วิจัยนำ มาตรการควบคุมตนเองแบบสั้น BSCS ที่ได้แปลเป็นภาษาไทยแล้ว นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาและภาษาอังกฤษ อีก 1 ท่าน แปลกลับเป็นภาษาอังกฤษ (Back translation) เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดย ดร.จตุพร นามเย็น อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัย และจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2.4 ผู้วิจัยส่งมาตรวัด การควบคุมตนเองแบบสั้น BSCS ฉบับแปลย้อนกลับให้กับ Tangney ตรวจสอบความตรง

2.5 ผู้วิจัยนำมาตรการควบคุมตนเองแบบสั้น ฉบับภาษาไทยที่มีความตรงเชิงเนื้อหา ไปทดสอบใช้ (Try out) กับนักเรียนที่มีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นเชิงความสอดคล้องภายใน (Internal consistency of reliability) ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Method) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha method) เท่ากับ .90

โดยมาตรวัด การควบคุมตนเองแบบสั้น BSCS เกณฑ์การให้คะแนน ข้อความที่มีความหมายทางบวก ได้แก่ 5 ระดับ 1 – 5 โดย 1 ไม่เคยทำเลย - 5 ทำบ่อยมากที่สุด ตามลำดับ การคิดคะแนน ข้อที่ 1,6,8, และ 11 คิดคะแนนปกติ และที่มีความหมายทางลบ ข้อ 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, และ 13 คิดย้อนกลับ ระดับ 5 – 1 คือ 5 ไม่เคยทำเลย - 1 ทำบ่อยมากที่สุด

3. โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือน สำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์

3.1 ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองและพฤติกรรมการติดเกม อาทิ ความหมาย ภายวิภาคของสมอง การพัฒนา รูปแบบงานวิจัย รูปแบบการจัดกิจกรรม เป็นต้น

3.2 ดำเนินการออกแบบ โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือก สำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ ตามแนวคิด Choice Theory ทาง virtual reality (VR) และให้มีความสอดคล้องกับทฤษฎีทางเลือก

3.3 นำโปรแกรมที่ออกแบบไว้ให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความเหมาะสม และนำมาปรับปรุงแก้ไขภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

3.4 นำโปรแกรมให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องตรงตามจุดประสงค์ของงานวิจัยและความเหมาะสม และประเมินความตรงเชิงเนื้อหาเพื่อปรับปรุงแก้ไขโปรแกรม ให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยมีรายนามผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

3.4.1 รองศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุซอรุณ วงษ์ทิม ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา อาจารย์ประจำสาขา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

3.4.2 รองศาสตราจารย์ ดร.แดง ทับศรี ผู้ทรงคุณวุฒิด้าน virtual reality (VR) อาจารย์พิเศษคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

3.4.3 ผู้ช่วยศาสตราจารย์(พิเศษ) นายแพทย์อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชเด็ก และวัยรุ่น ข้าราชการบำนาญโรงพยาบาลชลบุรี

3.4.4 ดร. ศัญชัย เอียดปราบ ผู้ทรงคุณวุฒิด้าน virtual reality (VR อาจารย์ประจำสาขาวิศวกรรม มหาวิทยาลัยบูรพา

ผลประเมินความเหมาะสม

จากคะแนนเต็ม 3 โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.75 โปรแกรมคะแนนอยู่ในระดับที่เหมาะสม ร้อยละ 91.67

1. นำโปรแกรมไปทดลองภายใต้คำแนะนำของที่ปรึกษา ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ในโรงเรียนที่มีบริบทเหมือนกันหรือใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ได้กำหนดไว้ เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่น

2. นำรายงานผลการทดลองใช้โปรแกรมส่งอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องตรงตามจุดประสงค์ของงานวิจัยและความเหมาะสมของโปรแกรม และแก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

3. โปรแกรมมีลักษณะดังนี้ โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ การฝึกอบรมทางจิตวิทยาที่สร้างขึ้นจากการบูรณาการทางจิตวิทยาด้วยทฤษฎีทางเลือก (Choice Theory) โดยใช้ขั้นตอนของ WDEP ในการสร้างโลกคุณภาพผ่านความจริงเสมือน (Virtual reality) เพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเอง และลดการติดเกมออนไลน์ ที่ไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนา หรือโลกคุณภาพ (Quality world) ที่มีความสุข จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง รวมทั้งสิ้นเป็นเวลา 4 สัปดาห์

กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ

กิจกรรมที่ 2 ฉันต้องการอะไร (Want)

กิจกรรมที่ 3 สิ่งที่เป็นอยู่ตอนนี้ (Doing)

กิจกรรมที่ 4 คุณค่าของพฤติกรรม (Evaluation)

กิจกรรมที่ 5 ชีวิตดีที่มีแผน (Plan)

กิจกรรมที่ 6 มุ่งมั่นสร้างความสำเร็จ

กิจกรรมที่ 7 โลกคุณภาพเสมือนจริง

กิจกรรมที่ 8 บูรณาการ/ยุติ

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดของกลุ่มตัว ในการวิจัยคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมจากโปรแกรม G*POWER version 3.1.9.4 Test family ด้วย F-Test ใช้ Statistical test MANOVA: Repeated measures, Between factors ที่ Effect size 0.3 α err prob 0.05 Power (1- β er prob) 0.8 number of group 2 number of measurements 3 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 32 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มได้ลงตัว จึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็น 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 16 คน

การดำเนินงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi research) เพื่อทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ จำนวน 32 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experimental with repeated measures on one factor; Howell, 2013) โดยแบ่งเป็นก่อนการทดลองหลังการทดลอง และติดตามผล

ตารางที่ 1 รูปแบบข้อมูลตามแผนการวิจัย

	ระยะก่อนทดลอง	ระยะหลังทดลอง	ระยะติดตามผล
กลุ่มทดลอง	S ₁	S ₁	S ₁
	S ₂	S ₂	S ₂
	S ₃	S ₃	S ₃
	-	-	-
	-	-	-
	S ₁₆	S ₁₆	S ₁₆
กลุ่มควบคุม	S ₁₇	S ₁₇	S ₁₇
	S ₁₈	S ₁₈	S ₁₈
	S ₁₉	S ₁₉	S ₁₉
	-	-	-
	-	-	-
	S ₃₂	S ₃₂	S ₃₂

S แทนกลุ่มตัวอย่าง

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการทดลอง

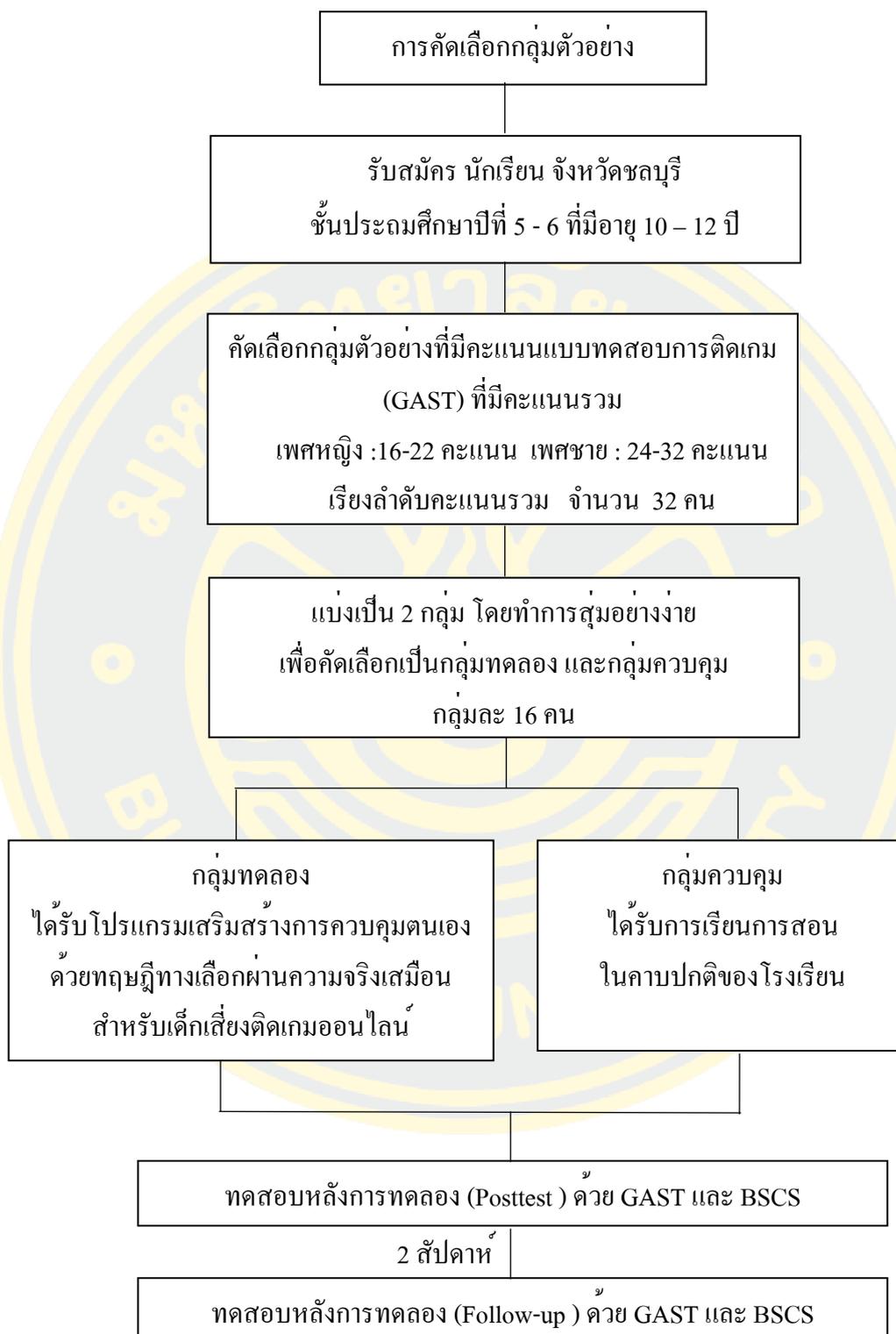
ผู้วิจัยมีขั้นตอนการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 เสนอแบบขออนุมัติทำวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในการตรวจสอบขั้นตอนการทดลองเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อสิทธิเสรีภาพและอันตรายต่อกลุ่มตัวอย่าง

1.2 จัดทำหนังสือจากภาควิชาวิจัย และจิตวิทยาประยุกต์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึง ผู้อำนวยการ โรงเรียนในจังหวัดชลบุรี เพื่อรับสมัครนักเรียนที่สนใจเข้าร่วมโปรแกรม โดยคัดเลือกจากพฤติกรรมจัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงติดเกม ทำแบบทดสอบการติดเกม (GAST; สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2014)

1.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับ เด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์พร้อมสำเนาหนังสือขอความยินยอมเพื่อเข้าร่วมโปรแกรมพร้อมเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง รายละเอียดดังภาพที่ 12



ภาพที่ 12 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

2. ขั้นตอนการทดลองแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 ช่วงก่อนการทดลอง

2.1.1 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้แบบทดสอบการติดเกม ฉบับเด็กและวัยรุ่น Addiction Screening Test (GAST; สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2014) แบบสอบถามการควบคุมตนเอง ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน

2.2 ช่วงการทดลอง ห่างจากช่วงก่อนการทดลอง 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทดลองได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ ประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 50 – 60 นาที เป็นเวลา 3 สัปดาห์ส่วนกลุ่ม เฉพาะวัน เสาร์/อาทิตย์ สำหรับกลุ่มควบคุมดำเนินการเรียนการสอนตามปกติ ระหว่างวันที่ 23 สิงหาคม – 3 ตุลาคม พ.ศ. 2566

2.3 ช่วงหลังการทดลอง ผู้วิจัยเก็บข้อมูลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบทดสอบทันทีหลังสิ้นสุดการทดลอง (Posttest) โดยใช้แบบทดสอบการติดเกม ฉบับเด็ก และวัยรุ่น Addiction Screening Test (GAST) และ BSCS มาตรวัดการควบคุมตนเองแบบสั้น

2.4 ระยะเวลาติดตามผลผู้วิจัยเก็บข้อมูลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังสิ้นสุดการทดลอง 2 สัปดาห์โดยใช้แบบทดสอบการติดเกม ฉบับเด็กและวัยรุ่น Addiction Screening Test (GAST) และ BSCS มาตรวัดการควบคุมตนเอง

ตารางที่ 2 ตารางการดำเนินการทดลอง

วันที่	เวลา	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
15 ส.ค. 66	09.00 – 11.00 น.	ทดสอบ(GAST) และ (BSCS)	ทดสอบ(GAST) และ (BSCS)
23 ส.ค.66	09.00 – 10.00 น.	กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ	เรียนหนังสือปกติ
24 ส.ค.66	09.00 – 10.00 น.	กิจกรรมที่ 2 ฉันต้องการอะไร (Want)	เรียนหนังสือปกติ
29 ส.ค.66	09.00 – 10.00 น.	กิจกรรมที่ 3 สิ่งที่เป็นอยู่ตอนนี้ (Doing)	เรียนหนังสือปกติ

ตารางที่ 2 (ต่อ)

วันที่	เวลา	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
30 ส.ค. 66	09.00 – 10.00 น.	กิจกรรมที่ 4 คุณค่าของพฤติกรรม (Evaluation)	เรียนหนังสือปกติ
6 ก.ย. 66	10.00 – 11.00 น.	กิจกรรมที่ 5 ชีวิตดีที่มีแผน (Plan)	เรียนหนังสือปกติ
7 ก.ย. 66	09.30 – 10.30 น.	กิจกรรมที่ 6 มุ่งมั่นสร้างความสำเร็จ	เรียนหนังสือปกติ
12 ก.ย. 66	10.00 – 11.00 น.	กิจกรรมที่ 7 โลกคุณภาพเสมือนจริง	เรียนหนังสือปกติ
13 ก.ย. 66	09.00 – 10.00 น.	กิจกรรมที่ 8 บูรณาการ/ชุด ทดสอบ(GAST) และ (BSCS)	ทดสอบ(GAST) และ (BSCS)
3 ต.ค. 66	09.00 – 10.00 น.	ทดสอบ(GAST) และ (BSCS)	ทดสอบ(GAST) และ (BSCS)

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ กองบริหารการวิจัยและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยบูรพา เลขที่ IRB4-199/2565 จากนั้นผู้วิจัยจะติดต่อทางกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขออนุญาตการเข้าร่วม โปรแกรมของงานวิจัย แนะนำตัวอธิบายวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยและระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บข้อมูลพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองหรือกลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการวิจัยในครั้งนี้ และหากผู้ปกครองหรือกลุ่มตัวอย่างเกิดความไม่สบายใจในการเข้าร่วมการวิจัยสามารถออกจากการทำวิจัยได้ทุกเมื่อโดยไม่จำเป็นต้องอธิบายเหตุผลหรือชี้แจงด้วยเอกสารใด ๆ สำหรับการเก็บข้อมูลในงานวิจัยผู้วิจัยจะจัดเก็บไว้เป็นความลับและจะเผยแพร่ผลการวิจัยในรูปแบบวิชาการ ที่แสดงผลในภาพรวมเท่านั้นเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อกรดำเนินการดำเนินชีวิตและจิตใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้อมูลต่าง ๆ จะถูกเก็บไว้เป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยชื่อ หรือนำเสนอ

ข้อมูลไปต่อสื่อต่างๆ และข้อมูลการวิจัยจะถูกเก็บไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีรหัสผ่านของคณะผู้วิจัยเท่านั้น ส่วนของเอกสารจะเก็บไว้ในตู้เอกสารที่ใส่กุญแจไว้เป็นเวลา 1 ปี หลังการเผยแพร่ผลการวิจัยและจะถูกนำไปทำลายหลังจากนั้น

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในงานวิจัย

1. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measures analysis of variance: One between-subject variable and one within-subject variable; Howell, 2007)
2. เมื่อพบความแตกต่างการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีบอนเฟอโรโรนี (Bonferroni)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ กลุ่มตัวอย่างเป็น เด็กนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมออนไลน์ จำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 16 คน ประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมด้วยการประเมินการควบคุมตนเอง จากมาตรวัดการควบคุมตนเองแบบสั้น (Brief Scale of Self-Control: BSCS) (Tangney et al., 2004) และทดสอบการติดเกมด้วยแบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test: GAST; สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2014) โดยทำการประเมิน 3 ระยะ คือ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลหลังทดลอง 2 สัปดาห์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอด้วยตาราง และแผนภูมิ

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

M	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง
MS	แทน	ค่าความแปรปรวนเฉลี่ย
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
df	แทน	ระดับชั้นของความเป็นอิสระ
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
I	แทน	ครั้งที่ของการวัด หรือระยะของการทดลอง
G	แทน	วิธีการทดลอง หรือกลุ่ม
I × G	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
Partial η^2	แทน	ค่าขนาดอิทธิพล (Effect size)
MD	แทน	ผลต่างของค่าเฉลี่ย
BSCS	แทน	การควบคุมตนเอง
GAST	แทน	การติดเกมออนไลน์

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูล และค่าสถิติพื้นฐานของการควบคุมตนเองและการติดเกมออนไลน์

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของการควบคุมตนเองและการติดเกมออนไลน์

ระหว่างวิธีทดลองและระยะเวลาการทดลอง

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบการควบคุมตนเองและการติดเกมออนไลน์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูล และค่าสถิติพื้นฐานของการควบคุมตนเองและการติดเกมออนไลน์

ผลการประเมินการควบคุมตนเองและการติดเกมออนไลน์ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล แสดงด้วยตารางและภาพประกอบ ดังต่อไปนี้

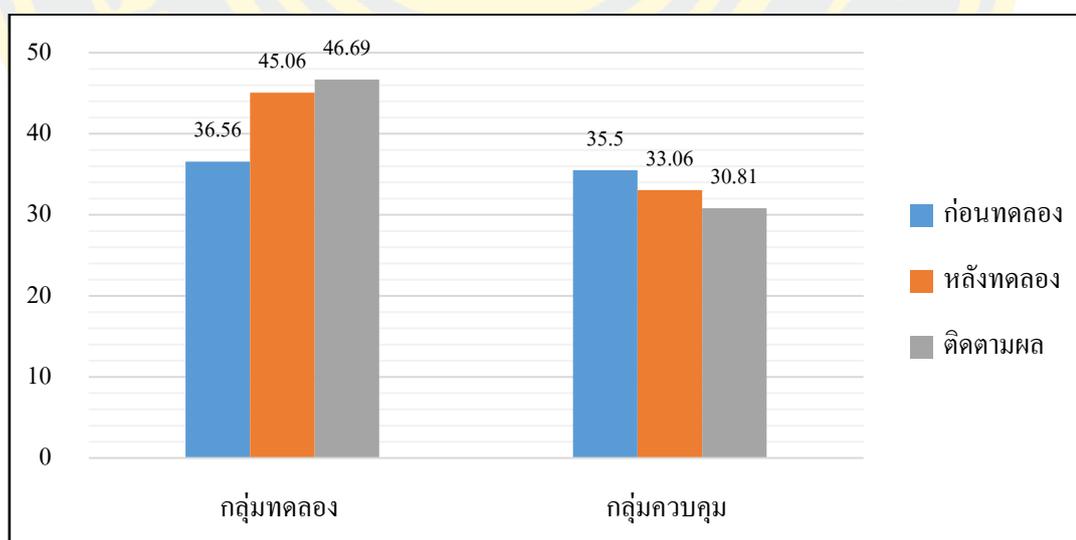
ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการควบคุมตนเองและการติดเกมออนไลน์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามเวลาในการตอบสนอง และความถูกต้อง

Variable	Interval	Groups	M	S.D.	N
BSCS	Pretest	Experiment Group	36.56	4.690	16
		Control Group	35.50	4.953	16
	Posttest	Experiment Group	45.06	3.021	16
		Control Group	33.06	3.642	16
	Follow up	Experiment Group	46.69	3.911	16
		Control Group	30.81	2.428	16
GAST	Pretest	Experiment Group	25.63	4.674	16
		Control Group	25.06	5.335	16

ตารางที่ 3 (ต่อ)

Variable	Interval	Groups	M	S.D.	N
GAST	Posttest	Experiment Group	17.25	4.091	16
		Control Group	25.25	5.447	16
	Follow up	Experiment Group	16.38	3.324	16
		Control Group	26.19	5.540	16

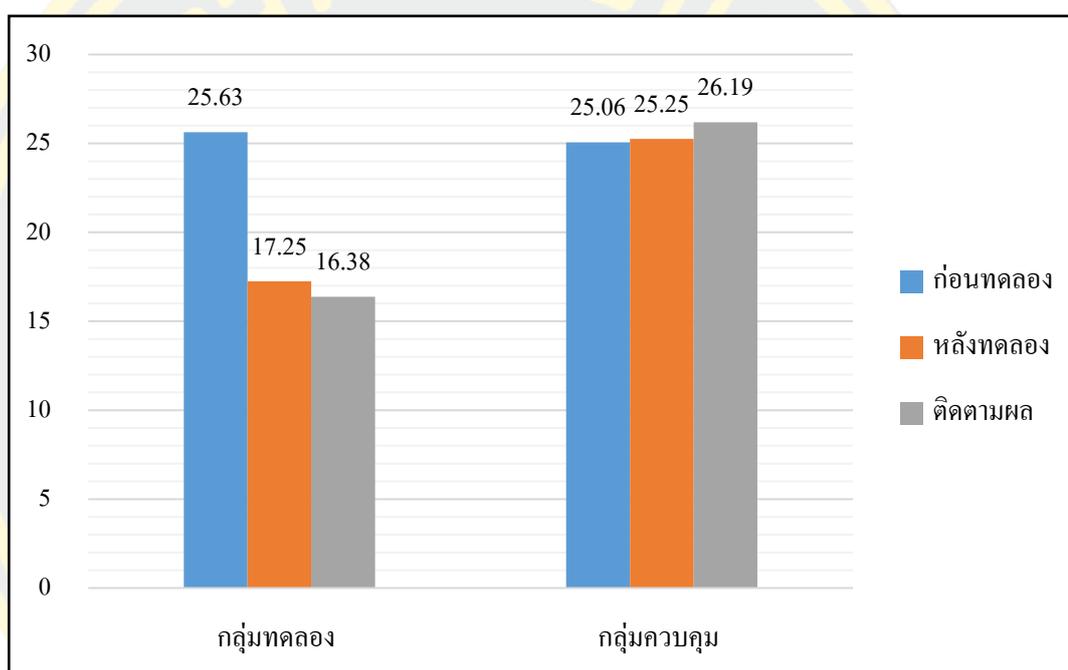
จากตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเอง ก่อนทดลอง ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เป็น 36.56 (S.D.=4.690) และ 35.50 (S.D.=4.953) ตามลำดับ หลังทดลอง ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เป็น 45.06 (S.D.=3.021) และ 33.06 (S.D.=3.642) ตามลำดับ และติดตามผล ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เป็น 46.69 (S.D.=3.911) และ 30.81 (S.D.=2.428) ตามลำดับ คะแนนเฉลี่ยการติดเกมออนไลน์ ก่อนทดลอง ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เป็น 25.63 (S.D.=4.674) และ 25.06 (S.D.=5.335) ตามลำดับ หลังทดลอง ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เป็น 17.25 (S.D.=4.091) และ 25.25 (S.D.=5.447) ตามลำดับ และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เป็น 16.38 (S.D.=3.324) และ 26.19 (S.D.=5.540) ตามลำดับ



ภาพที่ 13 แผนภูมิเปรียบเทียบการควบคุมตนเองของกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

จากภาพประกอบที่ 13 พบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลเป็น 36.56, 45.06 และ 46.69 ตามลำดับ โดยค่าคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองในระยะหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองเป็น 8.5 และ ระยะติดตามสูงกว่าก่อนทดลองเป็น 10.13

ส่วนกลุ่มควบคุม คะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผลเป็น 35.50, 33.06 และ 30.81 ตามลำดับ โดยคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองในระยะหลังทดลองต่ำกว่าก่อนทดลองเป็น 2.44 และ ระยะติดตามต่ำกว่าก่อนทดลองเป็น 4.69



ภาพที่ 14 แผนภูมิเปรียบเทียบการติดเกมออนไลน์ของกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

จากภาพประกอบที่ 14 พบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการติดเกมออนไลน์ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลเป็น 25.63, 17.25 และ 16.38 ตามลำดับ โดยค่าคะแนนเฉลี่ยการติดเกมออนไลน์ในระยะหลังทดลองต่ำกว่าก่อนทดลองเป็น 8.38 และ ระยะติดตามต่ำกว่าก่อนทดลองเป็น 9.25

ส่วนกลุ่มควบคุม คะแนนเฉลี่ยการติดเกมออนไลน์ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลเป็น 25.06, 25.25 และ 26.19 ตามลำดับ โดยคะแนนเฉลี่ยการติดเกมออนไลน์ในระยะหลังทดลองน้อยกว่าก่อนทดลองเป็น 0.19 และ ระยะติดตามน้อยกว่าก่อนทดลองเป็น 1.13

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของการควบคุมตนเองและการคิดเกมออนไลน์ ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง

ก่อนดำเนินการวิเคราะห์ความแปรปรวนของการควบคุมตนเองและการคิดเกมออนไลน์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบ Mauchly's Test of Sphericity ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบ Compound Symmetry

<i>Within</i>		<i>Approx.</i>			<i>Epsilon</i>			
<i>Subjects</i>	<i>Mauchly's</i>	<i>Chi-</i>			<i>Greenhouse-</i>	<i>Huynh-</i>	<i>Lower-</i>	
<i>Effect</i>	<i>Measure</i>	<i>W</i>	<i>Square</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>Geisser</i>	<i>Feldt</i>	<i>bound</i>
Interval	BSCS	.609	14.386	2	.001	.719	.770	.500
	GAST	.690	10.781	2	.005	.763	.822	.500

จากตารางที่ 4 ผลการทดสอบ Mauchly's Test of Sphericity ของการควบคุมตนเองพบว่า มีค่า Mauchly's $W = .609$ ค่า Chi-Square = 14.386 โดยมีค่า P-value เท่ากับ .001 ซึ่งปฏิเสธ H_0 แสดงว่า ความแปรปรวนไม่เป็น Compound Symmetry ซึ่งหมายถึง ค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรตามแต่ละคู่ที่วัดซ้ำ และความแปรปรวนของตัวแปรตามในการวัดซ้ำแต่ละครั้งของวิธีการทดลองแต่ละกลุ่ม แตกต่างกัน ดังนั้นในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกอ่านผลการวิเคราะห์ที่ใช้วิธีการคำนวณแบบ Greenhouse-Geisser

ผลการทดสอบ Mauchly's Test of Sphericity ของการคิดเกมออนไลน์พบว่า มีค่า Mauchly's $W = .690$ ค่า Chi-Square = 10.781 โดยมีค่า P-value เท่ากับ .005 ซึ่งปฏิเสธ H_0 แสดงว่า ความแปรปรวนไม่เป็น Compound Symmetry ซึ่งหมายถึง ค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรตามแต่ละคู่ที่วัดซ้ำ และความแปรปรวนของตัวแปรตามในการวัดซ้ำแต่ละครั้งของวิธีการทดลองแต่ละกลุ่ม แตกต่างกัน ดังนั้นในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกอ่านผลการวิเคราะห์ที่ใช้วิธีการคำนวณแบบ Greenhouse-Geisser

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองและการติดเกมออนไลน์
ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการวัด

<i>Variable</i>	<i>Source of Variation</i>	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2	
BSCS	Between Subjects	3048.739	31	27.191				
	Group	2233.010	1	2233.010*	82.123	.000	.732	
	Error	815.729	30	27.191				
	Within Subjects	1658.000	46.008	792.851				
	Interval	177.896	1.438	123.734	9.958*	.001	.249	
	Interval X Group	944.146	1.438	656.691	52.848*	.000	.638	
	Error (Interval)	535.958	43.132	12.426				
	Total	4706.739	77.008	820.042				
	GAST	Between Subjects	2635.167	31	854.889			
		Group	793.500	1	793.500	12.926*	.001	.301
Error		1841.667	30	61.389				
Within Subjects		1081.334	48.837	559.551				
Interval		354.813	1.526	232.487	45.255*	.000	.601	
Interval X Group		491.313	1.526	321.927	62.665*	.000	.676	
Error (Interval)		235.208	45.785	5.137				
Total		3716.501	79.837	1414.44				

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

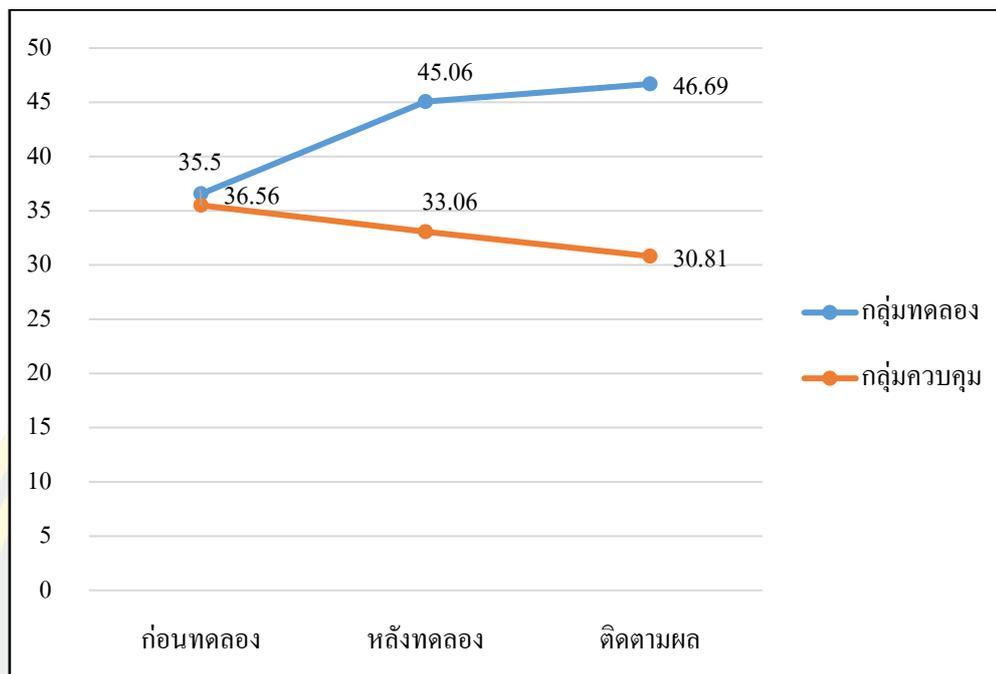
จากตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองพบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ระยะเวลาการวัด (Interval) กับ วิธีการทดลอง (Groups) มีค่า ผลบวกของคะแนนเฉลี่ยเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 944.146 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 656.691 การแจกแจงค่าเอฟ (F) เป็น 52.848 โดยมีค่า P-value เท่ากับ .000 แสดงว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาการวัด (Interval) กับ วิธีการทดลอง (Groups) ส่งผลต่อ คะแนนเฉลี่ยคะแนนการควบคุมตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ยังพบว่า ระยะเวลาการวัด (Interval) มีค่า ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 177.896 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 123.734 การแจกแจงค่าเอฟ (F) เป็น 9.958 โดยมีค่า P-value เท่ากับ .001. แสดงว่า ระยะเวลาการวัด

(Interval) ส่งผลต่อ คะแนนเฉลี่ยคะแนนการควบคุมตนเองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และยังพบอีกว่า วิธีการทดลอง (Groups) มีค่า ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละ ตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 2233.010 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 2233.010 การแจกแจงค่าเอฟ (F) เป็น 82.123 โดยมีค่า P-value เท่ากับ .000 แสดงว่า วิธีการทดลอง (Groups) ส่งผลต่อ คะแนนเฉลี่ยคะแนนการควบคุมตนเองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

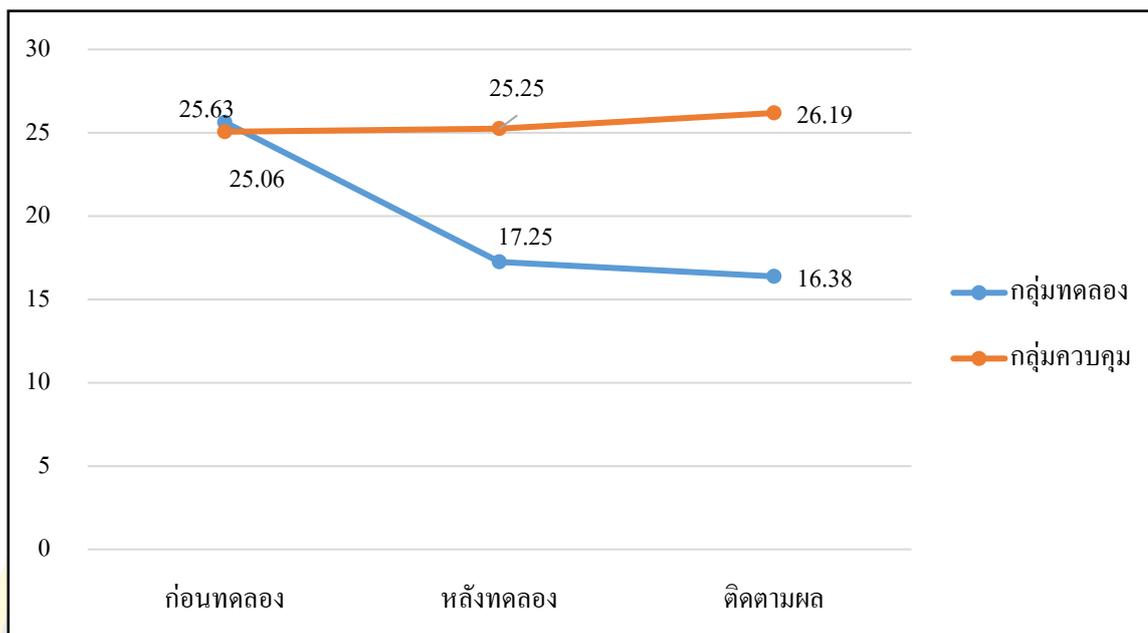
ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการติดเกมออนไลน์พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ระยะเวลาการวัด (Interval) กับ วิธีการทดลอง (Groups) มีค่า ผลบวกของคะแนนเฉลี่ยเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 491.313 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 321.927 การแจกแจงค่าเอฟ (F) เป็น 62.665 โดยมีค่า P-value เท่ากับ .000 แสดงว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาการวัด (Interval) กับ วิธีการทดลอง (Groups) ส่งผลต่อ คะแนนเฉลี่ยคะแนนการติดเกมออนไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ยังพบว่า ระยะเวลาการวัด (Interval) มีค่า ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 354.813 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 232.487 การแจกแจงค่าเอฟ (F) เป็น 45.255 โดยมีค่า P-value เท่ากับ .000 แสดงว่า ระยะเวลาการวัด (Interval) ส่งผลต่อ คะแนนเฉลี่ยคะแนนการติดเกมออนไลน์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังพบอีกว่า วิธีการทดลอง (Groups) มีค่า ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละ ตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 793.500 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 793.500 การแจกแจงค่าเอฟ (F) เป็น 12.926 โดยมีค่า P-value เท่ากับ .001 แสดงว่า วิธีการทดลอง (Groups) ส่งผลต่อ คะแนนเฉลี่ยคะแนนการติดเกมออนไลน์ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพที่ 15 กราฟปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ระยะเวลาการวัด (Interval) กับ วิธีการทดลอง (Groups) ของคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเอง

จากภาพที่ 15 แสดงให้เห็นว่า ก่อนทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองใกล้เคียงกัน ต่อมาหลังทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเอง แตกต่างกัน และเมื่อเว้นระยะ 2 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ยังคงมีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเอง แตกต่างกัน ลักษณะของกราฟดังกล่าวแสดงว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาการวัด (Interval) กับ วิธีการทดลอง (Groups)



ภาพที่ 16 กราฟปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ระยะเวลารวัด (Interval) กับ วิธีการทดลอง (Groups) ของคะแนนเฉลี่ยการติดเกมออนไลน์

จากภาพประกอบที่ 16 แสดงให้เห็นว่า ก่อนทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการติดเกมออนไลน์ใกล้เคียงกัน ต่อมาในหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการติดเกมออนไลน์ แตกต่างกัน และเมื่อเว้นระยะ 4 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ยังคงมีคะแนนเฉลี่ยการติดเกมออนไลน์ แตกต่างกัน ลักษณะของกราฟดังกล่าวแสดงว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลารวัด (Interval) กับ วิธีการทดลอง (Groups)

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบการควบคุมตนเองและการคิดเกมออนไลน์ของกลุ่มทดลอง และ
กลุ่มควบคุมในก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองและ
การคิดเกมออนไลน์ ในกลุ่มทดลอง ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล แสดงดังตาราง 6

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองและการคิดเกมออนไลน์ของกลุ่ม
ทดลอง ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล

ค่าสถิติ	ระยะเวลาการวัด			SS	df	MS	F	P	η^2	
	ความตั้งใจจ่อ									
	ก่อน ทดลอง	หลัง ทดลอง	ติดตามผล							
BSCS	M	36.56	45.06	46.69	946.167	1.264	748.648	44.099*	.000	.746
	S.D.	4.690	3.021	3.911						
GAST	M	25.63	17.25	16.38	834.500	2	417.250	70.257*	.000	.824
	S.D.	4.674	4.091	3.324						

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 6 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองใน
กลุ่มทดลอง มีค่าผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 946.167 มี
ค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 748.648 การแจกแจงค่าเอฟ (F) เป็น 44.099 โดยมีค่า P-value
เท่ากับ .000 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเอง ในกลุ่มทดลอง ก่อนทดลอง หลังทดลอง และ
ระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วน ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการคิดเกมออนไลน์ในกลุ่ม
ทดลอง มีค่าผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 834.500
ค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 417.250 การแจกแจงค่าเอฟ (F) เป็น 70.257 โดยมีค่า P-value
เท่ากับ .000 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยการคิดเกมออนไลน์ ในกลุ่มทดลอง ก่อนทดลอง หลังทดลอง
และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เนื่องจากพบว่าความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองและการคิดเกมออนไลน์ในกลุ่มทดลอง ก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการวัดความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni) (ดังตาราง 7)

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเองและการคิดเกมออนไลน์ ก่อนทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยการวัดความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)

	Source	MD	SE	p
BSCS	หลังทดลอง (45.06) – ก่อนทดลอง (36.56)	8.500*	1.194	.000
	ติดตามผล (46.69) – ก่อนทดลอง (36.56)	10.125*	1.477	.000
	ติดตามผล (46.69) – หลังทดลอง (45.06)	1.625	.645	.071
GAST	หลังทดลอง (17.25) – ก่อนทดลอง (25.63)	-8.375*	.953	.000
	ติดตามผล (16.38) – ก่อนทดลอง (25.63)	-9.250*	.990	.000
	ติดตามผล (16.38) – หลังทดลอง (17.25)	-.875	.584	.464

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 7 พบว่าคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองของกลุ่มทดลอง ในระยะหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง (MD = 8.500) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมทั้งระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลอง (MD = 10.125) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่ระยะติดตามกับหลังทดลอง (MD = 1.625) ไม่แตกต่างกัน

ส่วนคะแนนเฉลี่ยการคิดเกมออนไลน์ของกลุ่มทดลอง หลังทดลองต่ำกว่าก่อนทดลอง (MD = -8.375) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมทั้งระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนทดลอง (MD = -9.250) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่ ระยะติดตามผลกับหลังทดลอง (MD = -.875) ไม่แตกต่างกัน

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบการควบคุมตนเองและการคิดเกมออนไลน์ ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ในก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล แสดงดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองและการติดเกมออนไลน์ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

ระยะวัดผล	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		MD	SS	df	MS	F	P	η^2
	M	S.D.	M	S.D.							
	ก่อนทดลอง	36.56	4.690	35.50							
BSCS หลังทดลอง	45.06	3.021	33.06	3.642	12.000*	1152.000	1	1152.000	102.895*	.000	.774
ติดตามผล	46.69	3.911	30.81	2.428	15.875*	2016.125	1	2016.125	190.275*	.000	.864
ก่อนทดลอง	25.63	4.674	25.06	5.335	.563	2.531	1	2.531	.101	.753	.003
GAST หลังทดลอง	17.25	4.091	25.25	5.447	-8.000*	512.000	1	512.000	22.069*	.000	.424
ติดตามผล	16.38	3.324	26.19	5.540	-9.812*	770.281	1	770.281	36.903*	.000	.552

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 8 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองหลังทดลอง ของกลุ่มทดลอง เป็น 45.06 กลุ่มควบคุมเป็น 33.06 ซึ่งกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม 12.000 มีค่าผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 1152.000 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 1152.000 การแจกแจงค่าเอฟ (F) เป็น 102.895 โดยมีค่า P-value เท่ากับ .000 แสดงว่า ในหลังทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองของกลุ่มทดลอง เป็น 46.69 กลุ่มควบคุมเป็น 30.81 ซึ่งกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม 15.875 มีค่าผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 2016.125 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 2016.125 การแจกแจงค่าเอฟ (F) เป็น 190.275 โดยมีค่า P-value เท่ากับ .000 แสดงว่า ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนคะแนนเฉลี่ยการติดเกมออนไลน์หลังทดลอง ของกลุ่มทดลอง เป็น 17.25 กลุ่มควบคุม เป็น 25.25 ซึ่งกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม 8.000 มีค่าผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 512.000 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 512.000 การแจกแจงค่าเอฟ (F) เป็น 22.069 โดยมีค่า P-value เท่ากับ .000 แสดงว่า ในหลังทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการติดเกมออนไลน์น้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ที่ระดับ .05 และ ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยการติเคมออนไลน์ของกลุ่มทดลอง เป็น 16.38 กลุ่มควบคุมเป็น 26.19 ซึ่งกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม 9.812 มีค่าผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างก่าลึงสอง (SS) เป็น 770.281 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 770.281 การแจกแจงค่าเอฟ (F) เป็น 36.903 โดยมีค่า P-value เท่ากับ .000 แสดงว่า ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการติเคมออนไลน์น้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือน ต่อการควบคุมตนเอง และการติดเกมออนไลน์ ในเด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมออนไลน์ และเพื่อเปรียบเทียบผลของทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือน ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ต่อการควบคุมตนเอง และการติดเกมออนไลน์ ในเด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมออนไลน์ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 อายุ 10 - 12 ปี โรงเรียนในภาคตะวันออกเฉียงใต้ คัดเลือกจากนักเรียนที่มีคะแนนที่ได้จากการทดสอบ (GAST) ที่อยู่ในเกณฑ์เสี่ยงติดเกม เพศหญิง มีคะแนนรวม อยู่ระหว่าง 16-22 คะแนน และเพศชาย มีคะแนนรวม อยู่ระหว่าง 24-32 คะแนน โดยเรียงลำดับคะแนน จำนวน 32 คน สุ่มอย่างง่าย เป็น กลุ่มควบคุม 16 คน และกลุ่มทดลอง 16 คน การวิจัยผ่านการพิจารณาจริยธรรม จาก คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม มหาวิทยาลัยบูรพา มีเครื่องมือประกอบด้วย 1) แบบทดสอบการติดเกม ฉบับเด็กและวัยรุ่น (GameAddiction Screening Test: GAST; สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2014) 2) มาตรวัดการควบคุมตนเอง (Brief Scale of Self-Control BSCS; Tangney et al., 2004) 3) โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ เป็นวิธีการฝึกอบรมทางจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยการบูรณาการทฤษฎีทางเลือก และเทคโนโลยีความจริงเสมือน (Virtual reality: VR) เพื่อการควบคุมตนเอง และลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ ประกอบด้วย การฝึกอบรมที่มุ่งเน้นการเรียนรู้และฝึกทักษะต่าง ๆ ได้แก่ 1) การรู้จักตนเอง (identity) 2) การสร้างความรับผิดชอบ (responsibility) 3) การพิจารณา สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง (reality) 4) การประเมินสิ่งถูกผิด (right and wrong) ที่ไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนาหรือ โลกคุณภาพ (Quality world) ที่มีความสุข จำนวนกิจกรรม 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง รวมทั้งสิ้นเป็น เวลา 3 สัปดาห์ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measures analysis of variance: One between-subject variable and one within-subject variable; Howell, 2007) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีบอนเฟอโรนี (Bonferroni)

4. เด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือก ผ่านความจริงเสมือนมีคะแนนการควบคุมตนเองในหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. เด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ที่ได้รับ โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือก ผ่านความจริงเสมือนมีคะแนนการควบคุมตนเอง ในหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง หลังการทดลองของกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 1 ข้อที่ 2 เมื่อผู้ทดลองได้รับ โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือก ผ่านความจริงเสมือน ครบ 8 กิจกรรมแล้ว คะแนนการควบคุมตนเอง (Self-Control) หลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม จากคะแนนการควบคุมตนเองที่สูงขึ้น เป็นไปตามทฤษฎีการเลือกของ Glasser คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความพอใจของผู้ทดลองที่จะเลือกเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในการควบคุมตนเอง ที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้น เกิดจากความต้องการทางชีวภาพ ที่จะมียอำนาจเหนือผู้อื่น และเพื่อบังคับให้ตนเองทำสิ่งที่ต้องการมีส่วนร่วมทางทฤษฎีของ Glasser คือ ทฤษฎีการคัดเลือก เสนอการมีอยู่ของ "โลกแห่งคุณภาพ" ประกอบด้วยภาพเกี่ยวกับแนวคิดส่วนบุคคล เกี่ยวกับความสัมพันธ์ ความเชื่อ สิ่งที่พิจารณาในอุดมคติ ผู้ทดลองได้สร้างโลกแห่งคุณภาพนี้ที่กำหนดขึ้น โดยเกิดจากการพัฒนาตามความต้องการของผู้ทดลอง ให้เป็นจริง (Corey, 2018) พัฒนาพฤติกรรมที่มีอยู่เดิมให้ดีขึ้น และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้น้อยลง หรือจัดการพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไป (ธีระพร อูวรรณ โณ, 2560) เกิดการเปรียบเทียบการรับรู้ของโลกลักษณะไม่หยุดยั้งกับภาพในอุดมคติของผู้ทดลอง เป็นหลักการที่ครอบคลุมทั้งแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไข และแนวคิดทางจิตวิทยา ซึ่งจะมีการสะสมภาพ (Picture Album) และการสร้างโลกคุณภาพ (Quality world) บนความต้องการพื้นฐาน 5 ด้าน ในการกำหนดพฤติกรรมของตนเอง ก่อนการได้รับโปรแกรมกลุ่มทดลอง มีการควบคุมตนเอง (Self-Control) น้อย หลังจากที่ได้รับโปรแกรม และทำมาตรวัดการควบคุมตนเองแบบสั้น Brief Scale of Self-Control (BSCS) มีคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองแตกต่างกัน ได้ผลที่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม คือกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือก ผ่านความจริงเสมือน มีการควบคุมตนเองดีขึ้น มากกว่ากลุ่มควบคุม และมากกว่าก่อนการทดลอง ที่ยังไม่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือน

2. เด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนมีคะแนนการติดเกมหลังการทดลองและระยะติดตามผลน้อยกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 3 ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเสี่ยงติดเกมออนไลน์อยู่ในระดับเสี่ยงติดเกมออนไลน์ ต่อมาในระยะหลังการทดลอง เว้นระยะ 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเสี่ยงติดเกมออนไลน์อยู่ในระดับน้อยลง ผู้ทดลองได้ปรับพฤติกรรมนำเอาหลักการของโปรแกรมที่ได้รับ ไปปรับเปลี่ยนตามแผนการดำเนินชีวิตที่ได้กำหนดไว้ มาประยุกต์ใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเป็นระบบ ซึ่งหลักการแห่งพฤติกรรมนั้น จากกระบวนการสร้างการเปลี่ยนแปลงด้วยระบบ WDEP คือ W (Want) หมายถึง ความต้องการ การสำรวจความต้องการ มีการใช้คำถามเพื่อส่งเสริมความต้องการ การตกลงใจเปลี่ยนแปลง D (Doing, Direction) หมายถึง การปรับพฤติกรรม หรือการกระทำ ได้แก่ พฤติกรรมทั้งหมด ประกอบด้วย การกระทำที่ปฏิบัติในปัจจุบัน และทิศทางในอนาคตที่กระทำอยู่ E (Evaluation) หมายถึง การประเมิน พฤติกรรม ความต้องการการแสดงออก พฤติกรรม P (Plan) การวางแผนที่ตั้งอยู่ความเป็นจริงและช่วยให้บรรลุความต้องการมากขึ้น โดยเพิ่มจากขั้นตอนนี้คือ Samic เพื่อเพิ่มความสำเร็จ ของกระบวนการเปลี่ยนแปลง S- Simple A- Attainable M- Measurable I- Immediate C- Controllable ทำให้ผู้ทดลองเมื่อได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือน หลังการทดลอง และระยะทดลองผู้ทดลองทำแบบทดสอบการติดเกม ฉบับเด็กและวัยรุ่น Addiction Screening Test (GAST; สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2014) มีคะแนนการติดเกมน้อยกว่าก่อนการทดลอง

3. เด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือก ผ่านความจริงเสมือนมีคะแนนการติดเกมออนไลน์ น้อยกว่ากลุ่มควบคุมในหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 4 ในระยะก่อนกลางทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการติดเกมออนไลน์ใกล้เคียงกันจากหลังการทดลองกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือก ผ่านความจริงเสมือน กลุ่มควบคุมได้รับวิธีปกติ พบว่า คะแนนการติดเกมออนไลน์น้อยกว่ากลุ่มควบคุม เมื่อ เว้นระยะ 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนการติดเกมออนไลน์น้อยกว่ากลุ่มควบคุม จากโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือน ผ่าน Virtual reality (VR) (Park, Kim et al. 2016) ซึ่งพบว่าวิธีการดังกล่าวเป็นแนวคิดหนึ่งในการนำมาใช้ปรับลดพฤติกรรมติดเกม โดยการเสริมสร้างการควบคุมตนเอง ที่มีขั้นตอนกระบวนการผ่านพันธะสัญญาการกำหนดเป้าหมายแบบ WDEP W (want) D (doing, direction) E (evaluation) P (plan) สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา (Park et al., 2016) ใช้ Reality therapy

ความจริงเสมือน Virtual reality (VR) ผ่านโลกคุณภาพ (Quality world) และ WDEP ซึ่งส่งผลต่อการทำงานของสมองพรีฟรอนทอลคอร์เท็กซ์ (Prefrontal cortex: PFC) ที่สำคัญต่อการควบคุมตนเอง หลังการทดลอง และระยะทดลองผู้ทดลองทำแบบทดสอบการติดเกม ฉบับเด็กและวัยรุ่น (Addiction Screening Test : GAST; สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2014) มีคะแนนการติดเกมน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

โปรแกรม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือน ต่อการควบคุมตนเอง และการติดเกมออนไลน์ ในเด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมออนไลน์ และเพื่อเปรียบเทียบผลของทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือน ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ต่อการควบคุมตนเอง และการติดเกมออนไลน์ ในเด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมออนไลน์ ให้คะแนนต่อการควบคุมตนเอง และการติดเกมออนไลน์ นอกเหนือจากการนำทฤษฎีทางจิตวิทยาต่างๆ มาใช้เพื่อลดพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์

โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือน ต่อการควบคุมตนเอง และการติดเกมออนไลน์ ในเด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมออนไลน์ โดยโปรแกรมดังกล่าวผ่านการตรวจเชิงเนื้อหา และความเที่ยงจากผู้ทรงคุณวุฒิ รวมทั้งการทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่มีประสิทธิภาพ ใกล้เคียงกลุ่มทดลอง และมีความสอดคล้องกับเป้าหมาย โดยโปรแกรมประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ ผู้ทดลองได้สร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดีกับวิจัยให้เกิดเจตคติที่ดีต่อกันและร่วมมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ อย่างเต็มใจ เข้าใจวัตถุประสงค์ ความสำคัญ ขั้นตอนวิธีการและประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น การเรียนรู้ ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ 5 ด้าน พรอมการแนะนำตัว และตอบคำถาม ทำให้ผู้ทดลองได้แสดงความคิดเห็น และสะท้อนความคิดเห็น ความรู้สึก ผ่านสีของลูกบอล มีการตอบสนองความคิดจากคำถามได้เป็นอย่างดี ตามที่เขาใจ ด้วยความสนุกสนานและเสียงหัวเราะ ตามวัย การแสดงออกยังไม่มีความกล้ามากเท่าที่ควร ไม่สามารถเสนอตนเองเพื่อออกมาอภิปรายได้ ผู้วิจัยต้องนำเสนอรางวัลเพื่อสร้างสัมพันธภาพ เพิ่มขึ้น

กิจกรรมที่ 2 ฉันทนาการอะไร ผู้ทดลองเข้าใจความหมายของ ความต้องการ (Want) ของตนเองในปัจจุบัน พรอมสำรวจพฤติกรรมของตนเองต่อความต้องการปัจจุบัน ฝึกทักษะจากความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (Basic needs) 5 ด้าน เข้าใจตนเองเพิ่มมากขึ้น โดยยึดหลักว่าก่อนที่ จะเข้าใจผู้อื่นต้องเข้าใจตนเองเสียก่อนผู้ทดลองเข้าใจตัวเองสิ่งแรกคือทำการตรวจสอบ พฤติกรรม ของตนเองในการใช้เวลาในการเล่นเกมน และความต้องการพื้นฐานที่ผู้ทดลองต้องการ ทำความเข้าใจ ในความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ 5 ด้าน ที่ผู้ทดลองต้องการเพื่อให้บรรลุหรือประสบความสำเร็จได้

การสะท้อนกลับจากผู้ทดลองมีพฤติกรรม ในการใช้เวลาว่างเพื่อเล่นเกมสูงกว่าเวลาว่างที่เหลือ ทำกิจกรรมอื่น ๆ ทุกคน ในกิจกรรมนี้ทำให้ผู้ทดลองได้มุมมอง เพื่อพิจารณาไตร่ตรอง ถึงเวลาของตนเองที่ใช้ไปในแต่ละวัน จากที่ไม่เคยไตร่ตรองอย่างลงลึก กับเวลาที่เสียไปกับการเล่นเกม โดยผู้ทดลองปล่อยเวลาไปกับการเล่นเกมเป็นส่วนใหญ่เมื่อตนเองมีโอกาสดูแลเกม โดยผู้ทดลองได้แสดงความคิดเห็นออกมาผ่านการอภิปราย

กิจกรรมที่ 3 สิ่งที่เป็นอยู่ตอนนี้ ผู้ทดลองทบทวนการกระทำ (Doing) และทิศทางของพฤติกรรมในอนาคต ของตนเอง เพื่อนำไปสู่ ความต้องการได้ ตระหนักและเห็นความสำคัญของการทบทวนการกระทำ (Doing) ของตนเอง เพื่อนำมาวิเคราะห์และสรุปผลของการกระทำของตนเองและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การวิเคราะห์พฤติกรรมที่กระทำอยู่ในปัจจุบัน (Doing, Direction) เป็นการสำรวจพฤติกรรมตามความเป็นจริงในปัจจุบันเพื่อประเมินพฤติกรรม หรือการปฏิบัติในปัจจุบัน ทั้งในส่วนของ การกระทำ รวมทั้งทิศทางของพฤติกรรม ในอนาคต ซึ่งการตระหนักและวิเคราะห์พฤติกรรมนี้เป็นการตระหนักรู้ต่อการรับรู้ต่อความเป็นจริงของโลก ผ่านตัวกรองความรู้ (Knowledge filter) กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมการเรียนรู้และฝึกทักษะวิเคราะห์การกระทำในปัจจุบัน การตระหนักรู้ต่อการกระทำ และเปลี่ยนแปลงการกระทำเพื่อไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ผ่านการสนทนาและโลกเสมือนจริง ผ่านเครื่องความจริงเสมือนให้ตระหนักถึงการกระทำของตนเองในปัจจุบัน ความสามารถความต้องการของตนเอง โดยกิจกรรมดูคลิป “ความจริงที่เป็นสุข” เรื่องของสถานการณ์จริง เรื่องราวความสำเร็จ ความสนุกสนาน ความสวยงามต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง มีแต่สิ่งดีๆ ที่น่าชื่นชม ผ่านโลกเสมือนจริง(VR) และสะท้อนกลับถึงความรู้สึกที่ได้รับชม คลิป “ความจริงที่เป็นสุข” และแสดงออกถึงพฤติกรรมการกระทำของตนเอง ผ่านใบงานกิจกรรมที่ 3.1 การกระทำ (Doing) และทิศทางของพฤติกรรมในอนาคต ดังต่อไปนี้

กรณีของ เด็กชายหนึ่ง (นามสมมติ) ผ่านการดูคลิป “ความจริงที่เป็นสุข” เรื่องของสถานการณ์จริง เรื่องราวความสำเร็จ ความสนุกสนาน ความสวยงามแล้ว เมื่อได้ประเมินผลปัจจุบันที่ฉันเป็น “การเรียนดี การเป็นลูกที่ดี เพื่อนที่ดีต้องเล่นเกมด้วยกัน และกิจกรรมของฉัน คือเตะบอลเล่นเกม คนรอบข้างมีอาชีพตำรวจ ช่างก่อสร้าง สัตวแพทย์ แต่ฉันต้องการมีอาชีพเป็นนักฟุตบอลอาชีพ”

กรณีของ เด็กหญิงสอง (นามสมมติ) ผ่านการดูคลิป “ความจริงที่เป็นสุข” เรื่องของสถานการณ์จริง เรื่องราวความสำเร็จ ความสนุกสนาน ความสวยงามแล้ว เมื่อได้ประเมินผลปัจจุบันที่ฉันเป็น “การเรียนปานกลาง การเป็นลูกที่ดีช่วยล้างจาน เพื่อนที่ดีไม่แก๊งเพื่อน และกิจกรรมของฉัน คือ เล่นโทรศัพท์ คนรอบข้างมีครู ฉันต้องการมีอาชีพเป็นครู

สรุปผลจากกิจกรรมที่ 3 พบว่า ผู้ทดลองมีความตั้งใจในการพิจารณาอนาคตของอาชีพตนเอง อย่างตั้งใจ และผู้ทดลองส่วนใหญ่ ไม่เข้าใจจากการชมคลิปวิดีโอ “ความจริงที่เป็นสุข” แต่สามารถวิเคราะห์ความต้องการของตนเองได้

กิจกรรมที่ 4 คุณค่าของพฤติกรรม การประเมินคุณค่าพฤติกรรม (Evaluation) เพื่อเป็นการมองหาเป้าหมาย และความต้องการในองค์รวมของรูปแบบ โครงสร้าง WDEP ในส่วนของ E (Self Evaluation) เป็นการประเมินตนเองด้านพฤติกรรม อารมณ์ การรู้สึก สิ่งสำคัญของการประเมิน คือ สอดคล้องตามความเป็นจริง ที่ต้องการบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ชมคลิปวิดีโอ เรื่อง ผลเสียที่เกิดจากการเล่นเกมผ่าน เครื่องความจริงเสมือนผู้ทดลองสื่อสารอภิปรายผลหลังการเข้าร่วมกิจกรรมที่ 4 โดยสะท้อนให้เห็นว่าผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเล่นเกมที่ได้รับชมผ่านเครื่องความจริงเสมือนยังไม่สามารถทำให้ผู้ทดลองรู้สึกกลัว เพราะแสดงออกให้เห็นว่ายังคงเข้าใจว่าตนเองสามารถควบคุมการเล่นเกมของตนเองได้ แต่ก็ไม่อยากให้เกิดเหตุการณ์ที่เป็นผลเสียต่อการเล่นเกมขึ้นกับตนเอง และส่วนใหญ่ได้แสดงความคิดเห็นผ่านใบกิจกรรมที่ 4.1 ถึง สถานการณ์การเล่นเกมที่เป็นผลเสียต่อตัวเอง ทางร่างกายไม่เกิดขึ้น ทางจิตใจ ส่วนใหญ่เกิดจากการที่ไม่ได้เล่นเกมมากกว่า เช่น

เด็กชาย หนึ่ง (นามสมมติ) หลังจากชม ชมคลิปวิดีโอ เรื่อง ผลเสียที่เกิดจากการเล่นเกมผ่าน เครื่อง เครื่องความจริงเสมือน “ไม่รู้สึกละอะไร เจ็บๆ เพราะมันไม่น่าจะเกิดกับตนเองได้ และที่ผ่านมาในการเล่นยังไม่พบข้อเสีย แต่ก็ไม่อยากให้เกิดขึ้นกับตนเอง และเมื่อประเมินพฤติกรรมต่อเป้าหมาย ยังพบว่าไกลเป้าหมาย อยู่เพราะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกม”

เด็กชาย สอง (นามสมมติ) หลังจากชม ชมคลิปวิดีโอ เรื่อง ผลเสียที่เกิดจากการเล่นเกมผ่าน เครื่อง เครื่องความจริงเสมือน “ไม่รู้สึกละอะไร ไม่ชอบกลัว เพราะตนเองเคยตาแดง แต่ไม่ทราบเกิดจากการเล่นเกมหรือไม่ แต่พอมาชมคลิปนี้แล้วจึงสะท้อนกลับไป และเมื่อประเมินพฤติกรรมต่อเป้าหมาย ยังพบว่าไกลเป้าหมาย อยู่เพราะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกม”

กิจกรรมที่ 5 ชีวิตดีที่มีแผน ผู้ทดลองเข้าใจการวางแผนการปฏิบัติตน ด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง ผ่านขั้นตอน SAMI²C³ และลองกลับไปลงมือทำ เพื่อนำไปสู่ความต้องการของตนเองเข้าใจการวางแผนการปฏิบัติตน ด้วยวิธีการง่ายๆ ก่อน เพื่อให้เหมาะสมกับตนเอง และลองกลับไปลงมือทำให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เพื่อนำไปสู่การลดปริมาณของการเล่นเกมในแต่ละวันลง ก่อนการทำแผน ผู้ทดลองชมเรื่อง “กว่าจะมาถึงความสำเร็จ” ผ่านเครื่อง เครื่องความจริงเสมือน ให้ตระหนักถึงความสำเร็จที่ได้มาอย่างยากลำบาก เพื่อสะท้อนพฤติกรรมของผู้ทดลองเองว่าเคยพยายามทำสิ่งใดอย่างจริงจังบ้างเพื่อความสำเร็จ การจัดทำแผนผ่านขั้นตอน SAMI²C³ อาจเป็นเรื่องยากสำหรับผู้ทำการทดลอง แต่เมื่ออธิบายอย่าง ง่าย ๆ ตามใบงานที่ 5.1

การวางแผนการลดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ให้ทำแผนเฉพาะ เป็นแผนประจำวันทำให้ผู้ทดลองสามารถปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

กิจกรรมที่ 6 มุ่งมั่นสร้างความสำเร็จ ผู้ทดลองได้รับความรู้ความเข้าใจในการควบคุมตนเอง ฝึกทักษะการควบคุมตนเอง จากสถานการณ์จำลอง ผ่าน เครื่องเสมือนจริง พบกับ สถานการณ์จำลอง ที่สามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันเพื่อเป็นการตัดสินใจ ผู้ทดลองจะสื่อสารออกมาแบบไม่รู้ตัว ขณะชมเรื่องราวผ่าน เครื่อง เครื่องความจริงเสมือน จากกิจกรรมนี้ สามารถฝึกทักษะให้ผู้ทดลองสามารถฝึกการควบคุมความสนใจจดจ่อ ความคิดอารมณ์ และพฤติกรรมให้อยู่เหนือสิ่งล่อใจทั้งจากภายใน และภายนอกในการดำเนินกิจกรรมตามสถานการณ์ที่ได้ชม กิจกรรมที่ช่วยให้กระบวนการทำงานของสมองส่วนการบริหารจัดการนั้นทำหน้าที่ในการควบคุม ความคิด จัดข้อมูลที่ไม่จำเป็น เพราะผู้ทดลองสนใจจดจ่อ อย่างตั้งใจสามารถจำเนื้อหา และเลือกแนวทางปฏิบัติตามความคิดของตนเองไปในทางที่เหมาะสมกับตนเอง เห็นได้จากการแสดงความคิดเห็นผ่านใบงานที่ 6.1 แบบกิจกรรมนั้นเลือกแล้ว ดังนี้

เด็กชาย ห่า (นามสมมติ) หลังจากได้ชมภาพเสมือนจริงผ่านสถานการณ์จำลอง ผ่านเครื่อง เครื่องความจริงเสมือน เลือกที่จะทำในสิ่งที่ต้องการตอบสนอง แต่ไม่เลือกที่จะเล่นเกมก่อน มีในเรื่องราวสุดท้ายเท่านั้นในการรอคอยทำกิจกรรมงานบ้านเลือกที่จะเล่นเกมเพื่อรอเวลา

เด็กหญิง หก (นามสมมติ) หลังจากได้ชมภาพเสมือนจริงผ่านสถานการณ์จำลอง ผ่าน เครื่อง เครื่องความจริงเสมือน เลือกที่จะไม่เล่นเกมเลย และอภิปรายว่าสิ่งที่สำคัญกว่าการเล่น เกมมีมากกว่าเราต้องแก้ปัญหาส่วนนั้นก่อนเป็นสำคัญ

กิจกรรมที่ 7 โลกคุณภาพเสมือนจริง ผู้ทดลองสามารถสร้างโลกคุณภาพของตนเองตาม เป้าหมายที่ต้องการโดยตระหนัก และเข้าใจถึงความสำคัญของการสร้างโลกคุณภาพ จากเพื่อเรียนรู้ประโยชน์ต่อการสร้างโลกคุณภาพ เป็นกิจกรรมที่สนับสนุน เอื้ออำนวยการนำแผนปฏิบัติการ (SAMIC³) จากกิจกรรมที่ 5 มาปฏิบัติในการสร้างสรรค์โลกคุณภาพ ที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยน พฤติกรรมของตนเองผ่านการสนทนาการฝึกทักษะและโลกเสมือนจริง (VR) และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการลดพฤติกรรมของการเสี่ยงคิดเกมในการดำเนินชีวิต ผู้ทดลองเข้าใจถึงความสำคัญของการเวลา และสามารถวางแผนเพื่อนำไปสู่เป้าหมายตามโลกคุณภาพที่สวงามของตนเองผ่าน ใบงาน 7.1 แบบกิจกรรมโลกของฉันที่มีคุณภาพ

กิจกรรมที่ 8 บุรณาการ/ยุติ ผู้ทดลองตระหนักถึงความคิดและความรู้สึกของตนเอง ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทุกขณะ สามารถบูรณาการทักษะการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือก ผ่านความจริงเสมือนสู่สถานการณ์จริง ในกิจกรรมที่ 8 ผู้ทดลองทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา 7 ครั้ง

และทำพันธสัญญากับผู้วิจัย ในการปฏิบัติตามแผนการปฏิบัติตนในวันหยุดเรียน ที่สอดคล้องต่อการลดจำนวนเวลาในการเล่นเกมนาน ผู้ทดลองตระหนักถึงความสำคัญในอนาคตที่จะเกิดขึ้น

สรุปผลของโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือน ต่อการควบคุมตนเอง และการติดเกมออนไลน์ ในเด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมออนไลน์ ผลคะแนนการควบคุมตนเองสูงขึ้นในกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผล และสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลคะแนนเสี่ยงติดเกม ในกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ระยะติดตามผล น้อยกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มควบคุมเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลจากทฤษฎีทางเลือก (Glasser, 1965; 1972; 1998; 2000; 2011) ให้ความสำคัญกับการยอมรับในความรับผิดชอบของตนเองต่อพฤติกรรม เพื่อบรรลุความสำเร็จและความสุข ทฤษฎีนี้พัฒนาขึ้น เกิดการตระหนักว่าการสอนที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเต็มเต็มความต้องการ สนับสนุนให้เรียนรู้การมีพฤติกรรมที่แสดงความรับผิดชอบและได้ผลดีมาก สอดคล้องกับการใช้ทฤษฎีทางเลือกร่วมกับเครื่องความจริงเสมือน สำหรับเด็กติดเกม พบว่า สามารถช่วยเสริมสร้างการควบคุมตนเองในการติดเกมออนไลน์ ในเด็กวัยรุ่น (Park et al., 2016) เพราะฉะนั้นจากผลของทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือน ต่อการควบคุมตนเอง และการติดเกมออนไลน์ ในเด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมออนไลน์ ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือน กิจกรรมทั้ง 8 กิจกรรม สามารถปรับพฤติกรรมของผู้ทดลองเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยลดพฤติกรรมของการเสี่ยงติดเกม จนได้ผลคะแนนที่เป็นปกติไม่มีความเสี่ยงพ่วงระยะของการติดเกมออนไลน์ได้ ปลอดภัยจากการเข้าสู่กลไกการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับการติดสารเสพติด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. ผู้ที่จะนำโปรแกรมนี้ไปใช้จะต้องฝึกทักษะพื้นฐานให้ชำนาญ หรือสามารถใช้เครื่อง VR ได้อย่างชำนาญ ให้เวลาผู้ทดลองศึกษาใช้เครื่องก่อนการเข้าสู่โปรแกรม เนื่องจากโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือน เป็นการใช้เทคโนโลยีใหม่ของเครื่อง VR ผู้ทดลองส่วนใหญ่รู้จักแต่ไม่เคยใช้งานจริง

2. การนำโปรแกรมนี้ไปใช้ควรคำนึงถึงพัฒนาการของช่วงวัย เพศ โดยเฉพาะวัย 10-12 ปี ยังเป็นช่วงอายุที่ต้องดูแลในการเข้าร่วมกิจกรรมและการใช้ เครื่อง Virtual reality: VR เป็นพิเศษ ป้องกันการเสียหาย และเพศหญิงเพศชายมีพัฒนาการที่แตกต่างกัน สถานที่ต้องไม่มีเสียงรบกวน และอากาศถ่ายเทได้สะดวก

3. ผู้ที่จะนำโปรแกรมไปใช้ต้องดำเนินการตามรูปแบบอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะใช้เครื่อง VR ต้องไม่ใช่ระยะเวลาที่นานเกินไป เพราะอาจส่งผลต่อสายตาให้เมื่อยล้าได้
4. ฝึกทักษะการสื่อสารแบบจิตวิทยา เพื่อส่งผลให้โปรแกรมน่าเชื่อถือ และมีประสิทธิภาพ ผู้รับการทดลองจะให้ความไว้วางใจ เพื่อแสดงออกต่อพฤติกรรมอย่างเต็มที่

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือน ต่อการควบคุมตนเอง และการติดเกมออนไลน์ ในเด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมออนไลน์ ในกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มอายุมากกว่า 12 ปี ขึ้นไป ในกลุ่มที่มีความเฉพาะเป็นประเภทติดเกมอย่างรุนแรง หรือติดเกมอื่น ๆ หรือโทรศัพท์มือถือ เพื่อพัฒนาโปรแกรมให้สามารถใช้ได้ครอบคลุม
2. ปรับปรุงพัฒนาโปรแกรมผ่านเครื่อง ให้เป็นมากกว่าการดูเป็นวิดีโอ หรือภาพเสมือนจริง เท่านั้น ให้เป็นโปรแกรมสำเร็จที่เป็นเหมือนการสัมผัสได้ เลือกได้จริงตามที่ผู้ทดลองต้องการ

บรรณานุกรม

- กิตติชัย ตั้งไพบุลย์ และสุจิตรา คุ่มสมัย. (2558). พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชบริการนุเคราะห์ จังหวัดราชบุรี.บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต,การจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ,บริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- เกรียงไกร วิลามาศ. (2563). การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างหน้าที่บริหารจัดการของสมองโดยโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เสพติดอินเทอร์เน็ต.วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต,สมองจิตใจและการเรียนรู้,ศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- คุณาธิป จำปานิล. (2563). แนวทางการสร้างความเป็นพลเมืองดิจิทัลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา.วารสารบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 16(1),116-127.
- จุฑามาศ แหนจอ. (2557). ทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสประยุกต์เพื่อการปรับการเรียนรู้และธุรกิจNLP (พิมพ์ครั้งที่ 2). ชลบุรี: เก้ทกุดศรีเอชั่น.
- จุฑามาศ แหนจอ. (2566). จิตวิทยาการรู้คิด (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: แกรนด์พอยท์.
- เจษฎาภรณ์ สายถื่น. (2562). ผลการใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการติเกมคอมพิวเตอร์ ของนักเรียนระดับประถมศึกษา โรงเรียนสันติศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่.ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต,สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ,ศึกษาศาสตร์,มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ฉลอง ทับศรี. (2564). เอกสารประกอบการสอนวิชา 41771863 เทคโนโลยีดิจิทัลและปัญญาประดิษฐ์เพื่อสมอง จิตใจ และการเรียนรู้.วิจัยและจิตวิทยาประยุกต์,ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ัญญา ภาคอุทัย และวรากร ทรัพย์วิระปกรณ์. (2558). ผลการปรับยากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเรียนรู้ด้วยการนำตน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 คณะศึกษาศาสตร์.วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต,สมองจิตใจและการเรียนรู้,ศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2561). การใช้ 4 ทฤษฎีการปรับยากลุ่มในการปรับยากลุ่ม.วารสารวิทยบริการมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์,29(1),188-200.
- ชนพัทธ์ เอมะบุตร. (2558). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกเล่นเกมออนไลน์ของ ประชาชนในกรุงเทพมหานครปี 2558.บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต,บริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- ธีรวัฒน์ รูปเหลี่ยม. (2560). การพัฒนาโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างความฉลาดทางดิจิทัลของนักเรียนระดับประถมศึกษา. การศึกษามหาบัณฑิต,วิจัยและประเมินผลการศึกษา,ศึกษาศาสตร์,มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

- นิศากร สนามเขต. (2550). การมีภูมิคุ้มกันภายในและภายนอกที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการคบเพื่อน
อย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. ศิลปศึกษา
,สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ประณม จันทิม. (2553). ปัญหาหาพฤติกรรมเด็กกับของเล่นยุคไฮเทค. วารสารแนะแนว,(กันยายน-
ตุลาคม),48-51.
- พรพรรณ ประจักษ์เนตร. (2562). ประสิทธิภาพของข้อความในกลุ่มเฟซบุ๊กเพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง
จากการใช้เวลาหน้าจอในกลุ่มคนทำงาน. วารสารนักบริหาร,39(2), 20-37.
- พีรณย์ ผดุงเกียรติ. (2560). ผลกระทบจากการสร้างตัวตนในโลกเสมือนจริงของผู้เล่นเกมออนไลน์.
ศิลปศาสตรบัณฑิต,บริหารธุรกิจ,มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ภัทริกา วงศ์นันต์นันท์. (2557). พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชน. วารสารพยาบาล
ทหารบก,15(2), 173-178.
- มาโนช ชาบรา. (2550). การจัดการตัวตนในโลกเสมือนจริงกับโลกที่เป็นจริงกรณีศึกษาวัยรุ่นที่ติดเกม
ออนไลน์. ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต,ศึกษาศาสตร์,มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วีระ ปาติยเสวี และพิริยะ ผลพิรุพท์. (2563). ภาวะการเล่น (ติด) เกมออนไลน์ของเด็กไทย.
สืบค้นจาก <https://www.posttoday.com/finance-stock/columnist/640863>
- ศิริไชย หงษ์สงวนศรี และพนม เกตุมาน. (2557). “Game Addiction: The Crisis and Solution”.
วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 22(6),872-878.
- สุภาวดี เจริญวานิช. (2557). พฤติกรรมการติดเกม : ผลกระทบและการป้องกัน (พยาบาลศาสตร
บัณฑิต).พยาบาล,มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- หทัยชนก พันพงศ์. (2555). การพัฒนาแบบวัดการควบคุมตนเองสำหรับนักเรียนระดับมัธยม.ศึกษา
ศาสตรมหาบัณฑิต,การวัดผลการศึกษา,ศึกษาศาสตร์,มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อิสระ อมตะชีวะ. (2564). การบูรณาการใช้เทคโนโลยีการจำลองเสมือนจริง (Virtual Reality
Technology) ในปัจจุบัน. Retrieved from [ttp://dspace.dti.or.th/jspui/bitstream/
123456789/1297/1/การบูรณาการใช้เทคโนโลยีการจำลองเสมือน
จริง%20%28Virtual%20Reality%20Technology%29%20ในปัจจุบัน.pdf](http://dspace.dti.or.th/jspui/bitstream/123456789/1297/1/การบูรณาการใช้เทคโนโลยีการจำลองเสมือนจริง%20%28Virtual%20Reality%20Technology%29%20ในปัจจุบัน.pdf)
- อุไรวรรณ วิเศษฤทธิ์. (2559). ผลของการโปรแกรมการฝึกควบคุมตนเองที่มีผลต่อพฤติกรรมการติด
เกมออนไลน์ของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนประโคนชัยพิทยา
คม จังหวัดบุรีรัมย์.ครุศาสตรมหาบัณฑิต,บริหารการศึกษา,มหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครราชสีมา.

Amornkitpinyo, T., & Wannapiroon, P. (2015). Causal relationship model of the technology acceptance process of learning innovation in the 21st century for graduate students. *Procedia-Social and behavioral sciences*, 174, 2090-2095.

Amornkitpinyo, T., & Wannapiroon, P. (2015). Causal relationship model of the technology acceptance process of learning innovation in the 21st century for graduate students. *Procedia-Social and behavioral sciences*, 174, 2090-2095.

Banich, M. T., Smolker, H. R., Snyder, H. R., Lewis-Peacock, J. A., Godinez, D. A., Wager, T. D., & Hankin, B. L. (2019). Turning down the heat: neural mechanisms of cognitive control for inhibiting task-irrelevant emotional information during adolescence. *Neuropsychologia*, 125, 93-108.

BaŞol, G., & Kaya, A. B. (2018). Motives and consequences of online game addiction: A scale development study. *Archives of Neuropsychiatry*, 55(3), 225.

Calvert, J., & Abadia, R. (2020). Impact of immersing university and high school students in educational linear narratives using virtual reality technology. *Computers & Education*, 159, 104005.

CieŚlik, B., Mazurek, J., Rutkowski, S., Kiper, P., Turolla, A., & Szczepańska-Gieracha, J. (2020). Virtual reality in psychiatric disorders: A systematic review of reviews. *Complementary Therapies in Medicine*, 52, 102-480.

Dingman, M. (2019). *Your brain, explained: what neuroscience reveals about your brain and its quirks*: Hachette UK.

Glasser, W. 1965. *Reality therapy*. Harper & Row, Pub. New York.

Glasser, W. 1972. *The identity society*. Harper & Row, Pub. New York.

Glasser, W. 1980. *Reality Therapy*. In N. Glasser (Ed.), *What are you doing?* (pp.68-80). Harper & Row, Pub. New York

Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. Harper Collins, New York.

Glasser, W. *Reality therapy in action*. Harper Collins, New York; 2000.

Glasser, W. *Take charge of your life: How to get what you need with choice theory psychology*. iUniverse Publishing, Bloomington, Indiana; 2011.

Haenjohn J. *Impact of Cognitive Training Program on Executive Functions and Working*

- Kruechaikaew, C.* Students'addicted behavior to computer games of Wiengmok school, Lampang province. (thesis). Chiang Mai: Chiang Mai University; 2013.
- Hou, J., Jiang, Y., Chen, S., Hou, Y., Wu, J., Fan, N., & Fang, X. (2019). Cognitive mechanism of intimate interpersonal relationships and loneliness in internet-addicts: An ERP study. *Addictive behaviors reports, 10*, 100209.
- Hsu, W.-Y. (2017). Brain–computer interface connected to telemedicine and telecommunication in virtual reality applications. *Telematics and Informatics, 34*(4), 224-238.
- Kraus, C. 2021. *State of Online Gaming 2021*. June 15, 2021, Retrieved from <https://www.limelight.com/blog/state-of-online-gaming-2021/>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. G., and Pontes, H. M. 2017. DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Some ways forward in overcoming issues and concerns in the gaming studies field. *J Behav Addict, 6*(2): 133–141 pp. doi: 10.1556/2006.6.2017.032
- Krossbakken, E., Torsheim, T., Mentzoni, R. A., King, D. L., Bjorvatn, B., Lorvik, I. M., & Pallesen, S. (2018). The effectiveness of a parental guide for prevention of problematic video gaming in children: A public health randomized controlled intervention study. *Journal of behavioral addictions, 7*(1), 52-61.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2017). DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Some ways forward in overcoming issues and concerns in the gaming studies field: Response to the commentaries. *Journal of Behavioral addictions, 6*(2), 133-141.
- Park, S. Y., Kim, S. M., Roh, S., Soh, M.-A., Lee, S. H., Kim, H., . . . Han, D. H. (2016). The effects of a virtual reality treatment program for online gaming addiction. *Computer methods and programs in biomedicine, 129*, 99-108.
- Potka, J. (1995). Immersive training systems: Virtual reality and education and training. *Instructional science, 23*, 405-431.
- Rodríguez, A., Rey, B., Clemente, M., Wrzesien, M., & Alcañiz, M. (2015). Assessing brain activations associated with emotional regulation during virtual reality mood induction procedures. *Expert Systems with Applications, 42*(3), 1699-1709.
- Sanjamsai, S., & Phukao, D. (2018). Flow experience in computer game playing among Thai university students. *Kasetsart Journal of Social Sciences, 39*(2), 175-182.
- Sipal, R. F., & Bayhan, P. (2010). Preferred computer activities during school age: Indicators of

- internet addiction. *Procedia-Social and behavioral sciences*, 9, 1085-1089.
- Sunich, M. F. (2007). Reality Therapy: A Video Demonstration. *PsycCRITIQUES*, 52(45).
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., & Carbonell, X. (2018). The treatment of Internet gaming disorder: A brief overview of the PIPATIC program. *International journal of mental health and addiction*, 16, 1000-1015.
- Verkuyl, M., Romaniuk, D., & Mastrilli, P. (2018). Virtual gaming simulation of a mental health assessment: A usability study. *Nurse Education in Practice*, 31, 83-87.
- Wang, J.-L., Sheng, J.-R., & Wang, H.-Z. (2019). The association between mobile game addiction and depression, social anxiety, and loneliness. *Frontiers in public health*, 7, 247.
- Wannapiroon, P. (2014). Development of research-based blended learning model to enhance graduate students' research competency and critical thinking skills. *Procedia-Social and behavioral sciences*, 136, 486-490.
- Williams, J. H., Huggins, C. F., Zupan, B., Willis, M., Van Rheenens, T. E., Sato, W., . . . Kret, M. (2020). A sensorimotor control framework for understanding emotional communication and regulation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 112, 503-518.
- Wills, T. A., Simons, J. S., Sussman, S., & Knight, R. (2016). Emotional self-control and dysregulation: A dual-process analysis of pathways to externalizing/internalizing symptomatology and positive well-being in younger adolescents. *Drug and alcohol dependence*, 163, S37-S45.
- Zhang, J.-T., Yao, Y.-W., Potenza, M. N., Xia, C.-C., Lan, J., Liu, L., . . . Fang, X.-Y. (2016). Effects of craving behavioral intervention on neural substrates of cue-induced craving in Internet gaming disorder. *NeuroImage: Clinical*, 12, 591-599.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- ตัวอย่างโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ (โปรแกรมการป้องกันการติดเกมด้วยเทคโนโลยีรูปแบบใหม่)
- แบบทดสอบการติดเกม ฉบับเด็กและวัยรุ่น Addiction Screening Test (GAST)
- มาตรการควบคุมตนเอง Brief Scale of Self-Control (BSCS) (Tangney et al., 2004)



โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์

ผู้ดำเนินการ

นางสาววรรณวิภา หรุสกุล รหัส62920240 หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาสมอง จิตใจ และการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

กรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

1. อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แหนจอ
2. อาจารย์ที่ปรึกษารอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระประณี

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 ที่มีอายุ 10 - 12 ปี ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงติดเกมออนไลน์โดยมีคะแนนจากแบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test: GAST; สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2014) โดยเพศชายมีคะแนนความคลั่งไคล้ อยู่ระหว่าง 24-32 คะแนน และเพศหญิง มีคะแนนความคลั่งไคล้ อยู่ระหว่าง 16-22 คะแนน

ระยะเวลาการทำกิจกรรม

ประกอบด้วยกิจกรรมการฝึกอบรมทางจิตวิทยา จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 50-60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะเกี่ยวกับการควบคุมตนเองในการลดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะเกี่ยวกับการควบคุมตนเองด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามทฤษฎีทางเลือกในการลดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์
5. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีเจตคติที่ดีในการเข้าร่วมโปรแกรม
6. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับไปประยุกต์ในชีวิตประจำวัน

ชีวิตประจำวัน

แนวคิดพื้นฐานในการสร้างโปรแกรม

โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการบูรณาการของทฤษฎีทางเลือก(Choice Theory) ร่วมกับแนวคิดทักษะการควบคุมตนเอง โดยนำมาฝึกอบรมผ่านรูปแบบความจริงเสมือนด้วยเครื่องความจริงเสมือน (Virtual reality: VR) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ทฤษฎีทางเลือก (Choice Theory; Glasser 1998 อ้างถึงในจุฑามาศ แหนจน, 2564) หรือการเผชิญความจริง (Reality therapy) เป็นแนวคิดของกลุ่มการรู้คิดพฤติกรรมบำบัด (Cognitive behavior therapy: CBT) เชื่อว่าบุคคลสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงตนเองได้ดีที่สุดด้วยตนเอง โดยการควบคุมตนเองนี้เป็นผลมาจากระบบการควบคุมภายในของสมองซึ่งผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมไปตามทิศทางความต้องการที่เป็นผลสะท้อนผ่านกระบวนการทบทวน ประเมินและกำกับตนเองในระดับจิตสำนึกในการเลือกและรับผิดชอบต่อความต้องการพื้นฐานของตนเอง นอกจากนี้หากบุคคลต้องการเปลี่ยนอารมณ์ ความรู้สึกหรือสรีระให้เปลี่ยนแปลงการกระทำ สถานการณ์ใดที่ไม่สามารถเปลี่ยนการกระทำได้ ให้เปลี่ยนความคิด ทฤษฎีการเลือกจึงให้ความสำคัญกับการสร้างความเข้าใจต่อทางเลือกต่าง ๆ (Choices) ในการสร้างโลกคุณภาพตามความต้องการขั้นพื้นฐาน และการประเมินตนเอง (Self-evaluating) ว่าพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลแสดงออกนั้นช่วยให้บุคคลบรรลุเป้าหมายที่ต้องการหรือขวางกั้นการบรรลุความต้องการพื้นฐานอื่น ๆ หรือไม่และอย่างไร รวมทั้งให้ความสำคัญกับกรอบความคิดและความเชื่อที่ว่า การควบคุมทางจิตวิทยาจากภายใน คือ บุคคลต้องรับผิดชอบต่อทางเลือกของตนเองและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นตามมา แทนการควบคุมทางจิตวิทยาจากภายนอก ได้แก่ โศก สถานการณ์ บุคคลอื่น และปัจจัยภายนอก การประเมินความแตกต่างระหว่างสิ่งที่บุคคลต้องการในโลกคุณภาพและสิ่งที่เขามีในโลกความเป็นจริง (หรือการรับรู้ต่อโลก) เป็นแรงจูงใจให้เกิดการกระทำ ทฤษฎีทางเลือกเน้นให้บุคคลมีความรู้และทักษะในการฝึกการควบคุมจากภายใน (Internal control) และเชื่อมโยงกับนิสัยเดิม แทนการควบคุมจากภายนอกและขาดความเข้าใจนิสัยเดิม ซึ่งช่วยให้บุคคลเข้าใจโลกคุณภาพที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี และสร้างความพึงพอใจในชีวิตที่ดีกว่าเดิม นอกจากนี้สัมพันธภาพเป็นกุญแจสำคัญต่อการมีชีวิตที่มีความสุข สัมพันธภาพที่ดีมีพื้นฐานจากการใช้เวลาด้วยกันอย่างมีคุณภาพ (Quality time) ซึ่งมีลักษณะที่สำคัญ คือ เป็นกิจกรรมที่ใ้ความพยายาม (Effortful) น้อย (เช่น การรับประทานอาหาร การดูโทรทัศน์) รับรู้การรู้สึกต่อกัน (Awareness) (เช่น การพูดคุย การหัวเราะร่วมกัน) มีการปฏิบัติซ้ำ (Repetition) ในวันเวลาต่าง ๆ ปราศจากการวิจารณ์และการบ่น (Free of criticism and complain) ทุกคนได้รับการตอบสนองความต้องการ (Need Fulfilling for All Persons) และมีระยะเวลาที่เหมาะสมกับช่วงวัย (Perform for a limited time)

โดยมีหลักการสำคัญของทฤษฎีการเลือก ดังนี้

1.1 ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (Basic needs) มี 5 ประการ ได้แก่ 1) การมีชีวิตรอด (Survival) เป็นความต้องการพื้นฐานทางสรีระ ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย และความปลอดภัย ความต้องการทางชีวภาพ และการดำรงเผ่าพันธุ์ 2) การรักและการเป็นเจ้าของ (Love and belonging) เป็นความต้องการทางด้านจิตวิทยา ได้แก่ การรักและการเป็นเจ้าของ ทั้งความสัมพันธ์ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ความรู้สึกของการเป็นผู้ให้และการเป็นผู้รับ และความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม 3) พลังและความสำเร็จ (Power) เป็นความต้องการการมีพลังอำนาจที่เกิดจากการสัมฤทธิ์ผล การชนะ การมีทักษะ การได้รับการยอมรับว่าตนเองประสบความสำเร็จและมีทักษะ การได้รับฟังความคิดเห็น และความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า 4) ความอิสระ (Freedom) เป็นความต้องการในการมีอิสระ การไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การเป็นตัวของตัวเอง การเลือกและความสามารถในการควบคุมทิศทางชีวิตของตนเอง และ 5) ความสนุก (Fun) เป็นความต้องการในการค้นหาสิ่งที่พึงพอใจ (Pleasure) การเล่น การหัวเราะ การมีความสุขสนุกสนานในการเล่นซึ่งเป็นการเรียนรู้ทักษะชีวิต โดยปราศจากความลึงเลสงสัยว่าสิ่งที่กำลังทำอยู่สำคัญต่อผู้อื่นหรือไม่ การจินตนาการถึงการใช้ชีวิตโดยไม่คาดหวังความสนุก คล้ายกับการเล่นของเด็ก

1.2 โลกคุณภาพ (Quality World) หมายถึง ความคิดหรือการจินตนาการถึงภาพของโลกที่มีคุณภาพ ซึ่งเป็นชีวิตของตนเองที่อยากจะมีและอยากจะเป็น ทั้งในลักษณะของบุคคล ประสบการณ์ ความเชื่อ ค่านิยม สถานที่ท่องเที่ยวและทุก ๆ อย่างที่มีความสำคัญและพึงปรารถนา ซึ่งสนับสนุนให้เกิดเป็นโลกที่มีคุณภาพ ข้อตกลงเบื้องต้นของการสร้างโลกคุณภาพ คือ เป็นสิ่งที่บุคคลรู้สึกดีและตอบสนองความต้องการพื้นฐานอย่างน้อยหนึ่งข้อ มีความเฉพาะเจาะจงและบุคคลสามารถเลือกภาพของโลกคุณภาพของตนเองได้ ผ่านการตระหนักรู้ถึงความต้องการและภาพของโลกคุณภาพที่ชัดเจน ที่ก่อให้เกิดขั้นตอนการสร้างโลกคุณภาพที่เป็นจริงและตอบสนองความต้องการได้เป็นอย่างดี

1.3 การรับรู้ความเป็นจริงของโลก (Perceived World) หมายถึง บุคคลรับรู้ต่อความเป็นจริงของโลกผ่านตัวกรองความรู้ (Knowledge filter) หรือระบบประสาทสัมผัส ได้แก่ ตา หู จมูก ปากและผิวหนังสัมผัส ในการรับรู้ต่อข้อมูลและการแปลความหมายต่อข้อมูล ซึ่งตัวกรองที่มีคุณค่า (The valuing filter) ในการนำเข้าข้อมูลต้องมี คุณค่าทางบวก (Positive value) หมายถึงข้อมูลที่ตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน คุณค่าหรือค่านิยม (values) ตามความหมายของทฤษฎีทางเลือก หมายถึง สิ่งที่มีความสำคัญต่อบุคคลที่ส่งผลให้เขามีการรับรู้ต่อความเป็นจริงของโลกต่างกันและอาศัยอยู่ในโลกจริง (Real world) ไม่เหมือนกัน ค่านิยมจึงขึ้นอยู่กับวัฒนธรรม การศึกษา ประสบการณ์ เพศ อายุ ฯลฯ ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงหรือควบคุมพฤติกรรมใดๆ บุคคลต้องเข้าใจ

การรับรู้ต่อโลกที่มีผลต่อความคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ และให้คุณค่าต่อการรับรู้ข้อมูลต่อโลกความเป็นจริงใหม่ที่จะช่วยในการควบคุมตนเองได้อย่างแท้จริง

1.4 การเปรียบเทียบคุณภาพและสิ่งที่เป็นอยู่ (Comparing place) เป็นการเปรียบเทียบระหว่างความต้องการหรือภาพของโลกคุณภาพ (Quality world) และการรับรู้ต่อโลกความเป็นจริง (Real world) ที่เป็นอยู่ ณ ปัจจุบัน หากทั้งสองโลกมีความสอดคล้องกัน บุคคลจะรู้สึกดี มีความสุข แต่หากโลกไม่สอดคล้องกันบุคคลจะรู้สึกไม่ดีและมีความคับข้องใจ จะมีมากขึ้นอยู่กับความสำคัญของโลกคุณภาพ

1.5 การควบคุมทางจิตวิทยาจากภายในกับภายนอก (Internal vs. External Control Psychology) ข้อตกลงเบื้องต้นของทฤษฎีทางเลือก คือ “ทุกพฤติกรรมล้วนมีสาเหตุ (All behavior is purposeful) หมายความว่า ทุกการกระทำของบุคคลล้วนเกิดจากความพยายามในการทำให้ดีที่สุด ณ ขณะนั้น ซึ่งกลายเป็นขุมพลัง (Resources) ของบุคคล (ได้แก่ ความรู้ ทักษะ ฯลฯ) ที่ช่วยในการสร้างพฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพสอดคล้องกับความต้องการขั้นพื้นฐานตามที่ปรารถนา กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ การระบุนทุก ๆ พฤติกรรมที่บุคคลกระทำในโลกความจริง (Real world) จะช่วยให้อาชีพของโลกคุณภาพ (Quality world) ชัดเจนขึ้น

1.6 กระบวนการสร้างการเปลี่ยนแปลงด้วยระบบ WDEP

W (Want) หมายถึง ความต้องการ การสำรวจความต้องการ มีทักษะการใช้คำถาม ผู้นำต้องตระหนักว่าจะถามอะไร ถามอย่างไรและถามเมื่อไร เพื่อส่งเสริมความต้องการ การตกลงใจเปลี่ยนแปลง

D (Doing, Direction) หมายถึง การปรับพฤติกรรม หรือการกระทำ ได้แก่ พฤติกรรมทั้งหมดประกอบด้วย การกระทำ ที่ปฏิบัติในปัจจุบัน และทิศทางในอนาคตที่กระทำอยู่

E (Evaluation) หมายถึง การประเมิน พฤติกรรม ความต้องการการแสดงออกพฤติกรรม

P (Plan) การวางแผนที่ตั้งอยู่ความเป็นจริงและช่วยให้บรรลุ ความต้องการผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกลงมือปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย และ เพิ่มจากขั้นตอนนี้คือ SAMIC³ เพื่อเพิ่มความสำเร็จของกระบวนการ

S- Simple คือ แผนการต้องสามารถปฏิบัติได้ง่าย เป็นแผนที่ไม่ซับซ้อน เข้าใจง่าย

A-Attainable คือ แผนการสามารถทำให้ประสบความสำเร็จ แผนที่ไม่ง่ายเกินไปหรือยากเกินไปทำได้ ตามแผนการ

M- Measurable คือ แผนปฏิบัติสามารถวัดได้ มีความเฉพาะ สังกัดได้ และประเมินผลได้

I - Immediate คือ แผนต้องดำเนินการ โดยเร็วที่สุด หรือทำได้ทันที

I – Involved คือ แผนระบุนความเกี่ยวข้อง ที่มีส่วนร่วมที่เป็นสาเหตุของการปรับเปลี่ยน และบุคคล หรืออื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้อง

C – Controllable คือ แผนควบคุมได้โดยผู้วางแผน ขึ้นอยู่กับการกระทำของผู้วางแผนเอง

C – Committed คือ แผนที่มุ่งมั่น การให้คำมั่นสัญญาว่าจะนำแผนไปสู่การปฏิบัติ

C– Consistent คือ แผนที่สอดคล้องกับบริบทตามแผน

2. ความจริงเสมือน (Virtual reality: VR)

ความจริงเสมือน (Virtual reality: VR) หมายถึง อุปกรณ์ถ่ายทอดทัศนียภาพรอบทิศทางที่สร้างขึ้นโดยคอมพิวเตอร์ จำลองและถ่ายทอดความรู้สึกและประสบการณ์ตั้งอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง การรับชมความเป็นจริงเสมือนจำเป็นต้องมีอุปกรณ์รับชมซึ่งรับสัญญาณมาจากคอมพิวเตอร์ จะมีฮาร์ดแวร์ที่ป้อนตรงต่อประสาทสัมผัสด้านการมองเห็น ภาพจำลองการใช้ Virtual Reality

3. การควบคุมตนเอง (Self-control)

การควบคุมตนเอง (Self-Control) เป็นส่วนประกอบหนึ่งของการควบคุมยับยั้ง (Inhibition Control:IC) เป็นองค์ประกอบพื้นฐานสุดท้ายของหน้าที่บริหารจัดการของสมอง (Executive functions: EFs) ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมความสนใจจดจ่อ ความคิดอารมณ์ และพฤติกรรมให้อยู่เหนือสิ่งล่อใจทั้งจากภายใน และภายนอกในการดำเนินกิจกรรมที่เหมาะสมตามที่ปรารถนา ประกอบด้วย

1) การควบคุมการรบกวน (Interference Control) ประกอบด้วย

1.1 การเลือกสนใจจดจ่อ (Selective attention) เป็นการควบคุมการรบกวนเพื่อมุ่งสนใจหรือให้ความสำคัญเฉพาะเจาะจงต่อสิ่งเราหรือตำแหน่ง รวมทั้งระงับความสนใจจดจ่อต่อสิ่งเราอื่น ๆ

2.2 การยับยั้งการรบกวน (Cognitive Inhibition) เป็นการต้านทานต่อสิ่งเร้าภายนอก ความคิด และความจำที่ไม่ต้องการหรือการลืมนั่นเอง รวมทั้งการต้านทานการรบกวนเชิงรุก

2) การควบคุมตนเอง (Self-Control) หรือการยับยั้งพฤติกรรม (Behavioral Inhibition) เป็นการควบคุมยับยั้งพฤติกรรม และควบคุมอารมณ์ (Emotional) ให้แสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสมโดยการควบคุมตนเองมีความหมาย 3 ประการดังนี้

2.1 การต้านทานต่อสิ่งล่อใจ (Temptation resisted) เป็นการควบคุมพฤติกรรมที่เป็นความอยาก เช่น การโกหก การหลอกลวง การลักขโมย และการควบคุมพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น ซึ่งเป็นปฏิกิริยาตอบสนองแบบทันทีทันใดต่อสถานการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งการกระทำที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน โดยไม่คำนึงถึงบรรทัดฐานของสังคมเป็นต้น

2.2 การมีวินัย (Discipline) เป็นการสนใจและมุ่งมั่นในการทำงานอย่างต่อเนื่องให้สำเร็จตามเป้าหมายเช่นการอ่านหนังสือการออกกำลังกายและการออมเงิน เป็นต้น

2.3 การอดทนรอคอย (Delayed gratification) เป็นการละทิ้งความพึงพอใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเพื่อการได้รับรางวัลที่ดี หรือใหญ่กว่าในกาลข้างหน้า ประเมินการควบคุมตนเองจาก Brief Scale of Self-Control (BSCS) (Tangney et al., 2004) ซึ่งวัดการควบคุมตนเองถึงแรงกระตุ้นการควบคุมตนเอง และนิสัยที่ไม่พึงประสงค์ของการควบคุมตนเองประเมินการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมควบคุมตนเอง

4) พฤติกรรมการเสี่ยงติดเกมออนไลน์

พฤติกรรมการเสี่ยงติดเกมออนไลน์ หมายถึง การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ผ่านระบบอินเทอร์เน็ต ร่วมกับบุคคลอื่นมากกว่า 1 คน ขึ้นไป และเริ่มมีปัญหาในการเล่นเกมที่จัดอยู่ในกลุ่มคลังไคลการเล่นเกมติดต่อกันโดยใช้เวลา 1-3 ชั่วโมงต่อวัน และใช้เวลาในการเล่นเกม 3-5 วันต่อสัปดาห์ โดยวัดจากแบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test: GAST;สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2014) โดยเพศหญิง มีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 16-22 คะแนน และเพศชาย มีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 24-32 คะแนน

ลักษณะของโปรแกรม

โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ เป็นโปรแกรมฝึกอบรมทางจิตวิทยาที่สร้างขึ้นจากการบูรณาการการฝึกอบรมทางจิตวิทยาทฤษฎีทางเลือก (Choice Theory) โดยใช้ขั้นตอนของ WDEP ในการสร้างโลกคุณภาพผ่านความจริงเสมือน (Virtual reality) เพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเอง และลดการติดเกมออนไลน์ ที่เหมาะสมกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ที่มีอายุ 10 – 12 ปี และมีพฤติกรรมการเสี่ยงติดเกมออนไลน์ โปรแกรมฯ ประกอบด้วย กิจกรรมการให้ความรู้และฝึกทักษะจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 50-60 นาที ดำเนินการสัปดาห์ละ 2 ครั้งรวมทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ เป็นกิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่แจ่มชัดวัตถุประสงค์ สร้างความไว้วางใจในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ และเรียนรู้ความหมาย ความสำคัญของการควบคุมตนเอง

กิจกรรมที่ 2 นึกต้องการอะไร (Want) เป็นกิจกรรมเรียนรู้ความหมาย ความสำคัญ และฝึกทักษะการระบุความต้องการในการสร้างโลกคุณภาพ ผ่านการสนทนาและการฝึกทักษะ

กิจกรรมที่ 3 สิ่งที่เป็นอยู่ตอนนี้ (Doing) เป็นกิจกรรมการเรียนรู้และฝึกทักษะวิเคราะห์การกระทำในปัจจุบัน การตระหนักรู้ต่อการกระทำ และเปลี่ยนแปลงการกระทำเพื่อไปถึงเป้าหมายที่ตั้ง

ไ้ผ่านการสนทนาและโลกเสมือนจริง(VR) ให้ตระหนักถึงการกระทำของตนเองในปัจจุบัน
ความสามารถความต้องการของตนเอง

กิจกรรมที่ 4 คุณค่าของพฤติกรรม (Evaluation) เป็นกิจกรรมการเรียนรู้และฝึกทักษะการ
ประเมินคุณค่าและพฤติกรรมที่ทำอยู่ (Self-Evaluation) ที่นำไปสู่การสร้างพฤติกรรมใหม่ที่มี
คุณค่า เพิ่มการควบคุมตนเอง และสอดคล้องกับโลกคุณภาพที่ต้องการ ผ่านการสนทนาและโลก
เสมือนจริง(VR)

กิจกรรมที่ 5 ชีวิตดีที่มีแผน (Plan) เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ และฝึกทักษะการวางแผนเพื่อ
สร้างการควบคุมตนเองในการเล่นเกมนอนไลน์ และพฤติกรรมใหม่ที่สอดคล้องโลกคุณภาพที่
ต้องการผ่านสนทนาและโลกเสมือนจริง เพื่อให้ตระหนักถึงการมีวินัย นำไปสู่กระบวนการที่ตั้งไว้

กิจกรรมที่ 6 มุ่งมั่นสร้างความสำเร็จ เป็นกิจกรรมการสร้างพันธะสัญญา ในการควบคุม
ตนเอง และเรียนรู้ทักษะที่สอดคล้องกับโลกคุณภาพที่จินตนาการผ่านการสนทนาเพื่อวางแผนการ
ปฏิบัติตนตามหลัก SAMI2C3 ร่วมกับโลกเสมือนจริง (VR)

กิจกรรมที่ 7 โลกคุณภาพเสมือนจริง เป็นกิจกรรมที่สนับสนุน ื่ออำนาจการนำ
แผนปฏิบัติการ(SAMI²C³) มาปฏิบัติในการสร้างสรรค์โลกคุณภาพ ที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมของตนเองผ่านการสนทนาการฝึกทักษะและโลกเสมือนจริง (VR)

กิจกรรมที่ 8 บูรณาการ/ยุติ เป็นการบูรณาการความรู้และการฝึกทักษะที่ได้รับจากกิจกรรม
ครั้งที่ 1-7ในการสร้างโลกคุณภาพด้วย WDEP ในการควบคุมตนเอง

โดยในแต่ละครั้ง (Session) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และการสรุป
ขั้นนำ (10 นาที) เป็นขั้นของการสร้างสัมพันธภาพ การทักทาย และ เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายทาง
ร่างกาย อารมณ์และความคิดพร้อมเปิดรับความรู้และทักษะต่างๆที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ
ของหน้าที่บริหารจัดการของสมองกิจกรรมเตรียมความพร้อมด้วยการผ่อนคลายที่อยู่บนพื้นฐาน
แนวคิดของ ทฤษฎีทางเลือก รวมทั้งการทบทวนความรู้และผลการดำเนินการที่ผ่านมาเพื่อติดตาม
ผลและอุปสรรคในการนำทักษะต่าง ๆ ที่นักเรียนได้เรียนรู้ไปฝึกปฏิบัติ

ขั้นดำเนินการ (40-50 นาที) เป็นขั้นตอนที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้และฝึกทักษะต่าง ๆ
ที่บูรณาการจากทฤษฎีทางเลือก(Choice Theory) ร่วมกับ การควบคุมตนเอง (Self-Control)
โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติด
เกมออนไลน์

ขั้นสรุป (10 นาที) เป็นขั้นที่ผู้วิจัยและผู้ร่วมกิจกรรม ร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้
จากการเข้าร่วมกิจกรรมและการนำไปเพื่อปรับใช้ในชีวิตประจำวันรวมทั้งเขียนบันทึกข้อคิดเห็น
และสิ่งที่ได้ลงในสมุดบันทึกกิจกรรมประจำตัวเพื่อให้นักเรียนได้ฝึกสังเกตและติดตามการเปลี่ยนแปลง

ของความคิดความรู้อีกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้น จากการเข้าร่วมกิจกรรมและใช้ประเมินผลการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์

สื่อ/อุปกรณ์

1. แบบบันทึกกิจกรรม
2. ดินสอ ขางลบ ปากกา สี ปากกาเคมีคละสี
3. กระดาษ
4. เครื่อง Virtual reality: VR
5. เอกสารนำเสนอสาระสำคัญของโปรแกรม

กรอบแนวคิดทฤษฎีในการสร้างโปรแกรม

ทฤษฎีทางเลือก Choice Theory

- 1.ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
 - 2.กระบวนการสร้างการเปลี่ยนแปลง
 - 3.WDEP(SAMI2C3)
 - 4.โลกคุณภาพ (Quality World)
 - 5.การรับรู้ความเป็นจริงของโลก
- แนวคิดการควบคุมตนเอง
- 1.การต้านทานต่อสิ่งล่อใจ
 - 2.การมีวินัย การอดทน รอคอย
- การเสี่ยงต่อการติดเกมออนไลน์
- 1.ลักษณะ
 - 2.สาเหตุ
 - 3.ผลกระทบ

โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์

- กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ
- กิจกรรมที่ 2 ฉันต้องการอะไร
- กิจกรรมที่ 3 สิ่งที่เป็นอยู่ตอนนี้
- กิจกรรมที่ 4 คุณค่าของพฤติกรรม
- กิจกรรมที่ 5 ชีวิตที่ตีมีแผน
- กิจกรรมที่ 6 มุ่งมั่นสร้างความสำเร็จ
- กิจกรรมที่ 7 โลกคุณภาพเสมือนจริง
- กิจกรรมที่ 8 บูรณาการ/ยุติ

โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือน
สำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์
กิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

ทฤษฎีทางเลือก (Choice theory) ที่เป็นแนวคิดพื้นฐานของการเผชิญความจริง (Reality therapy: RT) เชื่อว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความต้องการ 5 ประการ ได้แก่ 1) การมีชีวิตรอด (Survival) 2) การรักและการเป็นเจ้าของ (Love and belonging) 3) พลังและความสำเร็จ (Power) 4) ความอิสระ (Freedom) และ 5) ความสนุก (Fun) โดยมนุษย์รวบรวมข้อมูลและสร้างไฟล์ความต้องการไว้ในความคิด หรือ “โลกคุณภาพ (Quality world)” ซึ่งเป็นแก่นแท้ของชีวิตหรือเป็นความต้องการลึก ๆ ที่เป็นแรงผลักดันให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข การตระหนักรู้ต่อโลกคุณภาพช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย บุคคลเป็นผู้ที่สามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ดีที่สุด หากเขารู้และจัดลำดับความสำคัญของความต้องการพื้นฐานได้ (จุฑามาศ แหนจอน, 2564)

การเข้าถึงโลกคุณภาพของบุคคลที่ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จึงเป็นสิ่งจำเป็นและสามารถเข้าถึงได้ผ่านการสร้างสัมพันธภาพที่ไว้วางใจ อบอุ่นและปลอดภัย ภายใต้บรรยากาศแห่งการยอมรับเข้าใจความแตกต่างของระหว่างบุคคล การเคารพนับถือ เพื่อจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสดงออก เปิดเผยเรื่องราวข้อดีและข้อจำกัด รวมทั้งความต้องการพื้นฐาน หรือโลกคุณภาพของเขา

ดังนั้นการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์พบกันครั้งแรกนั้น ให้ความสำคัญกับกิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่นำไปสู่การเข้าถึงโลกคุณภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผ่านการแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ ระยะเวลา จำนวนครั้ง การรักษาความลับ และมารยาทในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ รวมทั้งกิจกรรมการเรียนรู้ความหมาย และความสำคัญของการควบคุมตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดีระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัย และระหว่างผู้เข้าร่วมวิจัยกับผู้เข้าร่วมวิจัย ให้เกิดเจตคติที่ดีต่อกันและร่วมมือปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ อย่างเต็มใจ
2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเข้าใจวัตถุประสงค์ ความสำคัญ ขั้นตอนวิธีการและประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ เข้าใจความหมายและเห็นความสำคัญของ โลกคุณภาพ ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (Basic needs) และการควบคุมตนเอง
4. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถยกตัวอย่างการนำความรู้และทักษะที่ได้ไปประยุกต์ในชีวิตประจำวัน เวลา 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

กล่องใส่ลูกบอลสี

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ (10 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายแนะนำตัว และให้ทุกคนแนะนำตนเอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วม พูดคุยเรื่อง ทัว ๆ ไปโดยสังเขป
2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ วิธีการ ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่เข้าร่วมกิจกรรม ของการ เข้าร่วมโปรแกรม มารยาท การรักษาความลับ และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัย
3. อธิบายถึงความหมายของการควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญในการเข้าร่วม โปรแกรม

ขั้นดำเนินการ (30 นาที)

1. ผู้วิจัยนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งล้อมกันเป็นวงกลม
2. ผู้วิจัยอธิบายถึงความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (Basic needs) 5 ด้าน ได้แก่ 1) การมีชีวิตรอด (Survival) 2) การรักและการเป็นเจ้าของ (Love and belonging) 3) พลังและความสำเร็จ (Power) 4) ความอิสระ (Freedom) และ 5) ความสนุก (Fun) ซึ่งเป็น โลกคุณภาพ (Quality world) ตามความปรารถนาที่แท้จริงของแต่ละบุคคล
3. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้เข้าร่วมวิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัยกับผู้ร่วมวิจัยพร้อมทั้ง เรียนรู้ระบุความต้องการพื้นฐานผ่านกิจกรรมเลือกลูกบอล 5 สี ดังนี้
 - 3.1 ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยหยิบลูกบอล 1 ลูกในกล่องที่บรรจุลูกบอล 5 สี โดย ลูกบอลสีเขียว แทน การมีชีวิตรอด (Survival) ลูกบอลสีชมพู แทนความรักและการเป็นเจ้าของ (Love and belonging) ลูกบอลสีส้ม แทนพลังและความสำเร็จ (Power) ลูกบอลสีขาว แทนความอิสระ (Freedom) ลูกบอลสีฟ้า แทนความสนุก (Fun)
 - 3.2 เมื่อหยิบลูกบอลแล้ว ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยแนะนำตนเอง พร้อมกับตอบคำถาม 2 คำถาม
 - 1) อะไรคือสิ่งที่ท่านต้องการตามพื้นฐานของลูกบอลที่หยิบได้ พร้อมยกตัวอย่าง
 - 2) ถ้าหากเลือกได้ท่านอยากเลือกหยิบลูกบอลสีอะไรมากที่สุด เพราะเหตุใด

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. ผู้วิจัยและผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้จากกิจกรรม ทราบถึงความต้องการพื้นฐานทั้ง 5 ด้าน สามารถระบุความต้องการจากลูกบอลที่หยิบได้พร้อมทั้งอธิบายความต้องการพื้นฐาน และเลือกความต้องการพื้นฐานที่ต้องการมากที่สุดได้
2. ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมกิจกรรมสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 1
3. ผู้วิจัยนัดหมายกิจกรรมในครั้งต่อไป

การประเมิน

1. การให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม การซักถาม การมีส่วนร่วมการแสดงความคิดเห็น
2. การตอบสนองความคิดจากคำถาม และการมีส่วนร่วมในการร่วมตอบคำถาม จากความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
3. ระบุแนวทางการนำข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 1

โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือน
สำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์
กิจกรรมที่ 2 นั้นต้องการอะไร

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

ทฤษฎีทางเลือกเชื่อว่าสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงคือการมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมั่นใจว่าพฤติกรรมที่กำลังกระทำอยู่ในปัจจุบันไม่ได้ช่วยให้เขาบรรลุเป้าหมายที่ต้องการและเมื่อพวกเขาสามารถเลือกพฤติกรรมอื่น ๆ ที่ช่วยให้เขาบรรลุเป้าหมายหรือการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน (Needs) ที่เป็นโลกคุณภาพ (Quality world) โดยระบบ (The WDEP system) เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงในการสร้างเป้าหมายที่เป็นโลกคุณภาพของบุคคล ประกอบด้วยการสำรวจความต้องการ (Want and needs) สิ่งที่เขาทำได้ (Do) โอกาสในการประเมินตนเอง (Self-evaluation) และออกแบบวางแผนการพัฒนาตนเอง (Plan) ในการค้นหาและระบุความต้องการ กลาสเซอร์ (Glasser) ให้ความสำคัญกับการค้นหาสัมพันธภาพที่ไม่มีความสุขในปัจจุบัน เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ฯลฯ (จุฑามาศ แหนจอ, 2564)

การค้นหาและระบุความต้องการ (WANTS) เป็นการสำรวจความต้องการ ความปรารถนา การตระหนักต่อความต้องการ ซึ่งแบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ การมีชีวิตรอด (Survival) การรักและการเป็นเจ้าของ (Love and belonging) พลังและความสำเร็จ (Power) ความอิสระ (Freedom) และความสนุก (Fun) เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้เกิดความตกลงใจในการเปลี่ยนแปลง

โปรแกรมฯ กิจกรรมที่ 2 มุ่งเน้นการสำรวจความต้องการเป็นกิจกรรมเรียนรู้ความหมาย ความสำคัญ และฝึกทักษะการระบุความต้องการในการสร้างโลกคุณภาพ ผ่านการสนทนาและการฝึกทักษะ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเข้าใจความหมายของ ความต้องการ (Want) ของตนเองในปัจจุบัน
2. เพื่อสำรวจพฤติกรรมของตนเองต่อความต้องการปัจจุบัน
3. เพื่อฝึกทักษะจากความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (Basic needs) 5 ด้าน ที่นำไปสู่การสร้างโลกคุณภาพ ให้เข้าใจตนเองเพิ่มมากขึ้น โดยยึดหลักว่าก่อนที่จะเข้าใจผู้อื่นต้องเข้าใจตนเองเสียก่อน
4. เพื่อยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเองกับการใช้ชีวิตในปัจจุบัน

สื่อ/อุปกรณ์

1. ไมโครโฟน
2. เครื่องขยายเสียง/ลำโพง
3. กระดาษ
4. ปากกาคेमิกเลสดี ดินสอ
5. แบบบันทึกกิจกรรมที่ 2.1 และ 2.2

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ (10 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ 1
2. ผู้วิจัยอธิบายการใช้เวลาว่าง กิจกรรมแต่ละวันของผู้ร่วมกิจกรรมได้ทำในแต่ละวัน
3. ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมกิจกรรมสำรวจการเล่นเกมนในแต่ละวัน ระบุเวลาในการเล่นเกมนตั้งแต่เวลาตื่นนอน ถึง เวลาเข้านอน ระยะเวลาการเล่นเกมนออนไลน์ในแต่ละวัน เวลาว่างระยะเวลาที่ไม่ได้ทำกิจกรรมอื่น โดยระบายสีลงในใบกิจกรรมที่ 2.1

ขั้นดำเนินการ (30 นาที)

1. ผู้วิจัยเื้ออำนวยการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสำรวจความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (Basic needs) 5 ด้าน เพื่อทำใบงานกิจกรรมที่ 2.2 บอกระบุความต้องการ (Ball Basic needs)
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือก ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (Basic needs) ที่มีความต้องการมากที่สุด 1 ด้าน พร้อมทั้งให้เหตุผลว่าเพราะอะไร จับกลุ่มตามความต้องการที่เลือก
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสและกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกมาอภิปราย แลกเปลี่ยน ความต้องการพื้นฐานที่นำไปสู่โลกคุณภาพของตนเอง แต่ละด้าน และเหตุผลว่าเพราะอะไร ภายในกลุ่ม
4. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม วิเคราะห์การพัฒนาการเปลี่ยนแปลง (สร้างโลกคุณภาพได้อย่างแท้จริง จากการทบทวนพฤติกรรมในแต่ละวัน “อะไรจะเกิดขึ้นหากในแต่ละวันยังใช้เวลาในการเล่นเกมน” “ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง”

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องความต้องการ (Want) รวมทั้งความรู้สึก ความหวัง และความเชื่อ ที่ส่งผลกระทบต่อทำให้เกิดการเรียนรู้อะไรบ้าง จากความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (Basic needs) 5 ด้าน

2. ผู้วิจัยกล่าวถึงกิจกรรมในครั้งต่อไป ให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้เตรียมตัว เพื่อสำรวจ การกระทำ (Doing) ของตนเอง

3. ผู้วิจัยบอกนัยหมาย ในส่วนของรายละเอียด เรื่องของสถานที่ วันและเวลาครั้งต่อไป

การประเมิน

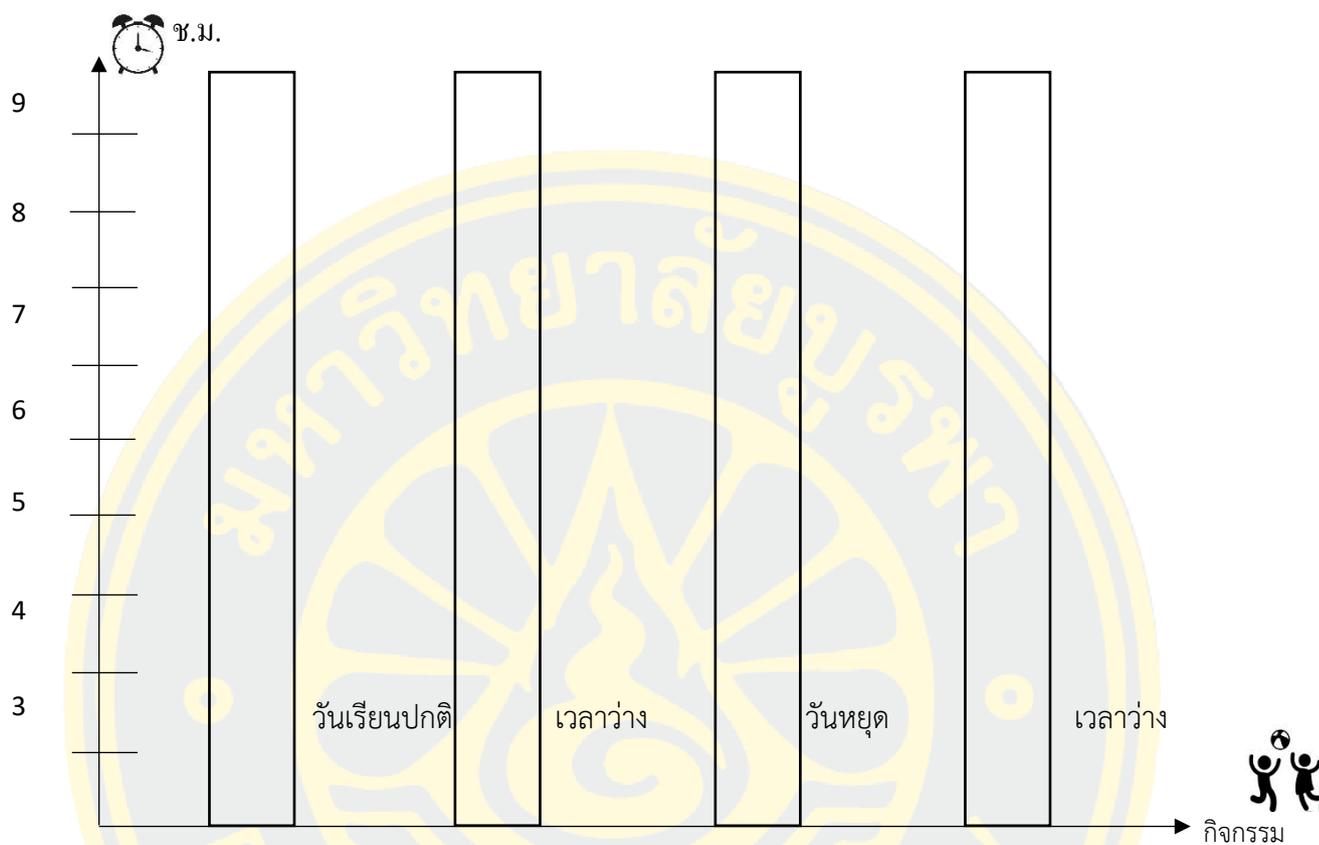
1. การให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมการซักถาม การทำใบงานกิจกรรม การมีส่วนร่วมการแสดงความคิดเห็นการตอบคำถาม

2. สังเกตสีหน้าท่าทางความสนใจ และการมีสมาธิในการร่วมกิจกรรมในระยะเวลาที่กำหนด

3. สรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 2



ใบกิจกรรมที่ 2.1 เวลาเล่นเกมออนไลน์



สรุปเวลาว่าง ⇒ วันเรียน

⇒ วันหยุด

ประเมินตนเองโดยภาพรวมเวลาที่ใช้เล่นเกมต่อวัน เป็นอย่างไร

- น้อยเกินไป
 ปานกลาง
 มากเกินไป

โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับ
เด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์
กิจกรรมที่ 3 สิ่งที่เป็นอยู่ตอนนี้

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การวิเคราะห์พฤติกรรมที่กระทำอยู่ในปัจจุบัน (Doing, Direction) หมายถึง การสำรวจพฤติกรรมตามความเป็นจริงในปัจจุบันเพื่อประเมินพฤติกรรม หรือการปฏิบัติในปัจจุบัน ทั้งใน ส่วนของการกระทำ รวมทั้งทิศทางของพฤติกรรมในอนาคต ซึ่งการตระหนักและวิเคราะห์ พฤติกรรมนี้เป็นการตระหนักต่อการรับรู้ต่อความเป็นจริงของโลก ผ่านตัวกรองความรู้ (Knowledge filter) หรือระบบประสาทสัมผัส ได้แก่ ตา หู จมูก ปากและผิวหนังสัมผัส ในการรับรู้ต่อ ข้อมูลและการแปลความหมายต่อข้อมูล ซึ่งตัวกรองที่มีคุณค่าในการนำเข้ข้อมูลต้องเป็นข้อมูลเชิง บวก ข้อมูลที่ตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน

โลกเสมือนจริง(Virtual reality: VR) อุปกรณ์ถ่ายทอดทัศนียภาพ จำลองและถ่ายทอด ความรู้สึกและประสบการณ์ดังอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง การรับชมความเป็นจริงเสมือนในเรื่อง ของความจริงที่เป็นสุข เพื่อการรับรู้ความสุขที่ต้องการ เช่น ความสำเร็จของคนดังระดับโลก การชม การแสดง การท่องเที่ยวโลกธรรมชาติในป่าทุ่งธรรมชาติที่สวยงาม

ดังนั้นในกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมการเรียนรู้และฝึกทักษะวิเคราะห์การกระทำในปัจจุบัน การตระหนักต่อการกระทำ และเปลี่ยนแปลงการกระทำเพื่อไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ผ่านการ สนทนาและโลกเสมือนจริง(VR) ให้ตระหนักถึงการกระทำของตนเองในปัจจุบัน ความสามารถ ความต้องการของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทบทวนการกระทำ (Doing) และทิศทางของพฤติกรรมในอนาคต ของตนเอง เพื่อนำไปสู่ ความต้องการได้
2. เพื่อตระหนักและเห็นความสำคัญของการทบทวนการกระทำ (Doing) ของตนเอง
3. เพื่อวิเคราะห์และสรุปผลของการกระทำของตนเองได้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้

เวลา 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. เครื่องเสมือนจริง (Virtual reality: VR)
2. ใบงานกิจกรรม 3.1 และ 3.2

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ (10 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ 2 พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ครั้งที่ 3

2. ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมกิจกรรมลองใช้เครื่องความจริงเสมือน โดยการเล่นเกมความจำ ชมการ์ตูน เรื่อง Inside Out ประมาณ 5 วินาที หลังจากชมแล้ว ให้เลือกว่าภาพที่เกี่ยวข้องของเรื่องราวที่ได้ชมแล้ว เพื่อกระตุ้นการทำกิจกรรมต่อไป

ขั้นดำเนินการ (30 นาที)

1. ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมกิจกรรมดูคลิป “ความจริงที่เป็นสุข” เรื่องของสถานการณ์จริง เรื่องราวความสำเร็จ ความสนุกสนาน ความสวยงาม ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริง ของความสำเร็จของคนดังระดับโลก การท่องเที่ยวโลกธรรมชาติในป่าทุ่งธรรมชาติที่สวยงาม ผ่านเครื่องความจริงเสมือน หลังจากนั้นให้แสดงความรู้สึกแสดงออกผ่านภาพ Emoji กิจกรรม ที่ 3.1

2. ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมกิจกรรมอธิบายความคิด ความรู้สึก และความหมายของสถานการณ์จริงที่ได้ชม เพื่อเป็นแนวทางในการคิดทบทวนกระทำอยู่ในปัจจุบัน (Doing) ของตนเอง

3. ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมกิจกรรมคิดทบทวนเรื่องราวการใช้ชีวิตของตนเอง ครอบครัว คนรอบข้างที่ดำเนินชีวิตร่วมกัน ความสำเร็จของคนรอบข้าง รวมทั้งความหวัง ความเชื่อความรู้สึก และการกระทำของตนเอง

4. ผู้วิจัยถามคำถามดังนี้ “คนรอบข้างของคุณที่เป็นคนแบบมีอาชีพ” “แล้วคุณต้องการมีอาชีพอะไร” โดยบันทึกลงในใบงาน กิจกรรม ที่ 3.2

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. ผู้วิจัยและผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและเปิดโอกาสซักถามข้อสงสัย

2. ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมกิจกรรมสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 3

3. ผู้วิจัยนัดหมายกิจกรรมในครั้งต่อไป

การประเมิน

1. การให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมการซักถามการมีส่วนร่วมการแสดงความคิดเห็น
2. การตอบคำถามมีส่วนร่วมในการร่วมตอบคำถาม
3. บันทึกสีหน้าท่าทางความสนใจและการมีส่วนร่วมกิจกรรม



ใบงานกิจกรรม 3.1 คิดอย่างไร

เมื่อชมคลิปความจริงที่เป็นสุข มีความรู้สึกอย่างไร ให้ ✓ ในภาพ Emoji ได้จำนวน 5 ภาพ

1.



คะแนนอารมณ์

2.



คะแนนอารมณ์

3.



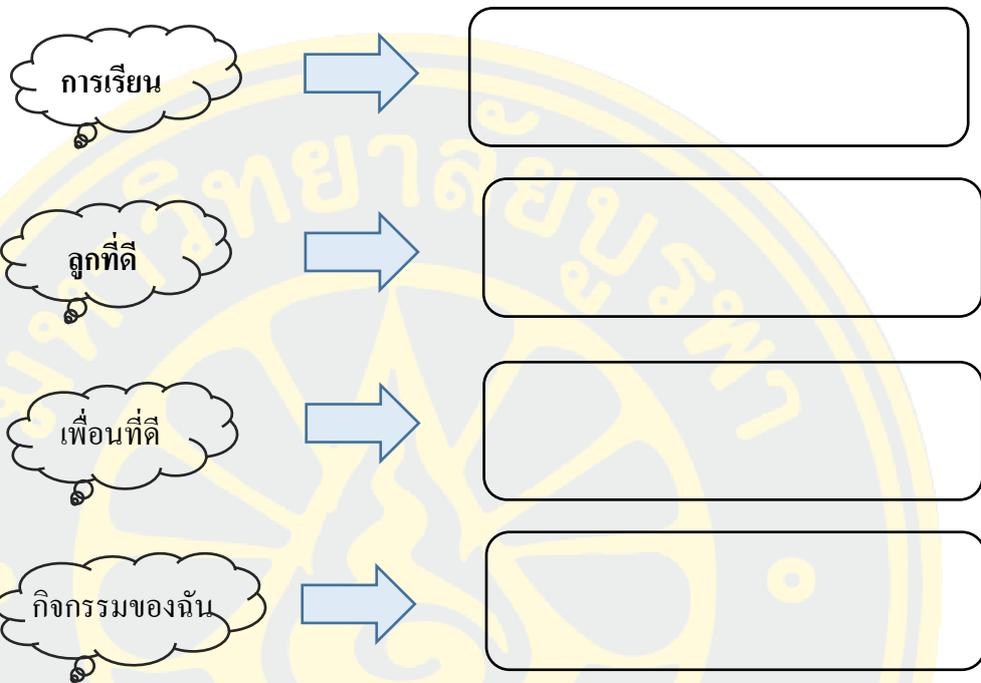
คะแนนอารมณ์

4.



คะแนนอารมณ์

ใบงานกิจกรรม 3.2 การกระทำ (Doing) และทิศทางของพฤติกรรมในอนาคต
ปัจจุบันที่ฉันเป็น



คนรอบข้างของฉันมีอาชีพอะไร

.....

.....

.....

ฉันต้องการมีอาชีพในอนาคต

โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์
กิจกรรมที่ 4 คุณค่าของพฤติกรรม

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การประเมินคุณค่าพฤติกรรม (Evaluation) เพื่อเป็นการมองหาเป้าหมาย และความต้องการ ในองค์รวมของรูปแบบโครงสร้าง WDEP ในส่วนของ E (Self Evaluation) เป็นการประเมินตนเอง ด้านพฤติกรรม อารมณ์ การรู้จัก สิ่งสำคัญของการประเมิน คือ สอดคล้องตามความเป็นจริง ที่ต้องการบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้

ทฤษฎีทางเลือก (Choice Theory) ให้ความสำคัญกับการควบคุมภายใน เนื่องจากพฤติกรรม ส่วนมากของมนุษย์เป็นพฤติกรรมที่ถูกผลักดันจากภายใน และถูกเลือกให้กระทำ พฤติกรรมไม่ได้ ถูกผลักดันจากอิทธิพลของความขัดแย้งในอดีต ที่ไม่ได้รับการจัดการ หรือจากอิทธิพลของสิ่งเร้า ภายนอก ทฤษฎีทางเลือก จึงเป็นความต้องการพื้นฐาน ที่ช่วยสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

โลกเสมือนจริง (Virtual reality: VR) การรับชมเหตุการณ์ เสมือนจริงเรื่องราวของ ผลกระทบ ผลเสีย เหตุการณ์ที่มีผลจากการเล่นเกมออนไลน์ ถ่ายทอดความรู้สึก และประสบการณ์ ตั้งอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง การรับชมความเป็นจริงเสมือนในเรื่อง ความทุกข์ที่เกิดขึ้น ดังนั้นในกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมการเรียนรู้และฝึกทักษะการประเมินคุณค่าและพฤติกรรมที่ทำอยู่ (Self-Evaluation) ที่นำไปสู่การสร้างพฤติกรรมใหม่ที่มีคุณค่า เพิ่มการควบคุมตนเอง และ สอดคล้องกับโลกคุณภาพที่ต้องการ ผ่านการสนทนาและโลกเสมือนจริง (VR) วัตถุประสงค์

1. เพื่อเรียนรู้การใช้เหตุผลในการประเมินพฤติกรรมตนเอง
2. เพื่อตระหนักต่อผลเสียของการเล่นเกมออนไลน์ และสร้างความมุ่งมั่นการปฏิบัติตามเป้าหมาย
3. เพื่อประเมินผลกระทบการเสี่ยงติดเกมในปัจจุบันได้

เวลา 60 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. เครื่องเสมือนจริง (Virtual reality: VR)
2. ใบงานกิจกรรมที่ 4.1

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ (10 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านๆ มา พร้อมทั้งอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในครั้งนี้ 4
2. ผู้รวมกิจกรรมจับคู่กัน ไข่ม้าปิดตา 1 คน โดยอีกคน จะเป็นผู้บอกทาง คนบอกทาง จะต้องบอกทางให้ผ่านสิ่งกีดขวาง จนกว่าจะสามารถหยิบของได้สำเร็จ (สะท้อนถึงการเจ็บปวดทางสายตา ตาเป็นอวัยวะที่สำคัญในการดำรงชีวิต)

ขั้นดำเนินการ (40 นาที)

1. ผู้วิจัยอธิบายถึงการไขเหตุผลในการประเมินพฤติกรรมการเล่นเกมที่มึ่ต่อตนเอง และผู้อื่น โดยผู้อ่านายกระดุน ให้ผู้รวมกิจกรรมเล่าถึงเหตุการณ์ ผลกระทบของการเล่นเกมต่อตนเองที่ทำให้เกิดความทุกข์ ผลต่อร่างกาย การเสพติดเกมจนเป็นภัยต่อสังคม
2. ผู้รวมกิจกรรมชมเรื่องราวเหตุการณ์ ของผลกระทบต่อการเล่นเกมที่มึ่ต่อร่างกาย เช่น อาการเส้นเลือดฝอยตาอักเสบ ร่างกายชুবวม มีอารมณ์ฉุนเฉียว แปรปรวน ทำร้ายคนรอบข้าง ความผิดหวังความเศร้า เสียใจจากสถานการณ์จริง (ผ่านเครื่องความจริงเสมือน) เวลา 15 นาที
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอธิบายความรู้สึกของตนเองในใบกิจกรรม ที่ 4.1
4. ผู้วิจัยสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวนการกระทำของตนเองที่ผ่านๆ มา โดยถามคำถามว่า “นักเรียนต้องการเปลี่ยนแปลงสิ่งใด”

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. ผู้วิจัยสรุปเรื่องของการไขเหตุผลในการประเมินพฤติกรรมตนเองที่มีต่อตนเอง และผู้อื่น ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยรวม ทั้งความรู้สึก แนวคิด หรือเหตุผลที่ส่งผลกระทบต่อกลุ่ม ตัวอย่างว่าทำให้เกิดการเรียนรู้อะไรบ้าง
2. ผู้วิจัยอธิบายถึงคุณค่าของพฤติกรรม ตามทฤษฎีทางเลือก ผู้วิจัยและผู้รวมกิจกรรม ร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยให้ผู้รวมกิจกรรมสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งที่ 4
4. ผู้วิจัยนัดหมายกิจกรรมในครั้งต่อไป

ใบงานกิจกรรมที่ 4.1 ประเมินพฤติกรรม

เมื่อชมเรื่องราวความจริงที่เป็นทุกข์ มีความรู้สึกอย่างไร ให้ ✓ ในภาพ Emoji ได้จำนวน 5 ภาพ



คะแนนอารมณ์

สถานการณ์การเล่นเกมส์

คำชี้แจง

4.2 จงยกตัวอย่างเหตุการณ์การเล่นเกมส์ของท่านที่ผ่านมาที่ส่งผลกระทบต่อทางด้านลบต่อท่าน



ด้านร่างกาย.....



ด้านจิตใจ



ด้านบุคคลอื่น/สังคม.....

4.3 หากย้อนเวลากลับไปได้ ท่านอยากแก้ไขอะไร หรือไม่ อย่างไรเพราะอะไร

4.4 สิ่งที่ทำอยู่ตอนนี้ (Doing: ใช้เวลาใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเล่นเกมส์) เข้าใกล้เป้าหมายในระดับใด เพราะเหตุใด



4.5 เป้าหมายในการลดจำนวนชั่วโมงในการเล่นเกมส์

ปัจจุบันท่านเล่นเกม.....ชั่วโมง/ ต่อสัปดาห์
 เป้าหมายที่ท่านต้องการลดเวลาเล่นเกม.....ชั่วโมง/ ต่อสัปดาห์

โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์
กิจกรรมที่ 5 ชีวิตดีที่มีแผน

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การวางแผน (Plan) เป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบขั้นตอน WDEP การวางแผนที่ดีจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และแผนที่ดีควรเป็นแผนที่ผู้ทำยอมรับ ในด้านต่าง ๆ เพื่อเป็นการมองหาเป้าหมาย และความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในองค์รวม คือ แผนของการกระทำ มีทิศทางเป็นพื้นฐาน บรรลุผลได้ง่าย วัดได้ทันที และสามารถควบคุมเพื่อที่จะสามารถดำเนินแผนการ ไปอย่างมีประสิทธิภาพ

การมีวินัย (Discipline) เป็นการสนใจและมุ่งมั่นในการทำงานอย่างต่อเนื่อง ให้สำเร็จตามเป้าหมาย เป็นความหมายหนึ่งของการควบคุมตนเอง การมีวินัยจะประสบความสำเร็จต้องมีการวางแผนที่ชัดเจน ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้บรรลุตามเป้าหมาย

โลกเสมือนจริง (Virtual reality: VR) การรับชมเหตุการณ์เสมือนจริงผ่านเครื่อง: VR แสดงให้เห็นถึงการวางแผนการฝึกซ้อม การมีวินัยในการปฏิบัติหน้าที่ เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในอนาคต หรือบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผ่านโลกแห่งความเป็นจริง

ดังนั้นในกิจกรรมนี้จะเป็นกระบวนการวางแผนการกระทำ เพื่อให้ตระหนักถึงการมีวินัย นำไปสู่กระบวนการที่กำหนดไว้ เพื่อควบคุมการกระทำให้เป็นไปตามเป้าหมายได้อย่างสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รวมกิจกรรมเข้าใจการวางแผนการปฏิบัติตน ด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง และลองกลับไปลงมือทำ เพื่อนำไปสู่ความต้องการของตนเอง
2. เพื่อตระหนักถึงการมีแบบแผนการดำเนินชีวิต ฝึกทักษะการมีวินัย เพื่อปฏิบัติตนเองตามแผนการ
3. เพื่อนำไปใช้การปฏิบัติตนเองในชีวิตประจำวันตามแผนที่ตั้งไว้ เพื่อลดเวลาในการเล่น เกมออนไลน์

เวลา 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกาเคมีคละสี
3. เครื่องปริ้นสี
4. เครื่องเสมือนจริง (Virtual reality: VR)
5. ใบงานกิจกรรมที่ 5.1

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ (10 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกิจกรรมที่ 4
2. ผู้วิจัยพูดคุยสอบถามการดำเนินชีวิตของผู้ร่วมกิจกรรม รวมถึงสภาวะแวดล้อม สิ่งแวดล้อมภายในบ้านหรือครอบครัว กิจกรรมประจำวันที่ได้รับฝึชชอบที่บ้านคืออะไร
3. ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมกิจกรรมสมัครใจออกมานำเสนอกิจกรรมประจำวันที่ได้รับฝึชชอบ

ขั้นดำเนินการ (30 นาที)

1. ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมกิจกรรมชมเรื่อง “กว่าจะมาถึงความสำเร็จ” ของบุคคลต้นแบบ เช่น การฝึชชอบของนักกีฬาทีมชาติน่องเทนนิส การฝึชชอบของนักร้องลิซ่า เป็นต้น เป็นเวลา 10 นาที
2. ผู้ร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นจากการชมการฝึชชอบก่อนความสำเร็จ หากเป็นฉันฉันจะทำได้หรือไม่ ผู้วิจัยสะท้อนให้ผู้ร่วมกิจกรรม ด้วยคำถามที่ว่า “นักเรียนคิดว่าผลการเรียนของนักเรียนในเทอมต่อไปจะเป็นอย่างไร เพราะอะไรคะ” ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมศึกษา ความรู้การทำแผน ปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย จากขั้นตอน SAMI2C3 ดังนี้

S- Simple คือ แผนการต้องสามารถปฏิบัติได้ง่าย เป็นแผนที่ไม่ซับซ้อน เข้าใจง่าย

A-Attainable คือ แผนการสามารถทำให้ประสบความสำเร็จ แผนที่ไม่น่ายากเกินไปหรือ ยาวเกินไป ทำได้ตามแผนการ

M- Measurable คือ แผนปฏิบัติสามารถวัดได้ มีความเฉพาะ สังกัดได้ และประเมินผลได้

I - Immediate คือ แผนต้องดำเนินการโดยเร็วที่สุด หรือทำได้ทันที

I – Involved คือ แผนระบุนความเกี่ยวข้อง ที่มีส่วนร่วมที่เป็นสาเหตุของการปรับเปลี่ยน และบุคคล หรืออื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้อง

C – Controllable คือ แผนควบคุมได้โดยผู้วางแผน ขึ้นอยู่กับการกระทำของผู้วางแผนเอง

C – Committed คือ แผนที่มุ่งมั่น การให้คำมั่นสัญญาว่าจะนำแผนไปสู่การปฏิบัติ

C– Consistent คือ แผนที่สอดคล้องกับบริบทตามแผน

3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างแผนชีวิตเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิตที่ต้องการ โดยการควบคุมตนเองในการเล่นเก็ด้วยการปฏิบัติตามแผนการที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ เพื่อลดปริมาณการเล่นเก็ลง โดยทำตามใบงานกิจกรรม 5.1

4. ผู้รวมกิจกรรมแต่ละคนออกมาแนะนำเสนอแผนงานของตนเอง

5. ผู้วิจัยอธิบายให้เห็นประโยชน์และความสำคัญของการวางแผนเป้าหมายในชีวิต
ขั้นสรุป (10 นาที)

1. ผู้วิจัยและผู้รวมกิจกรรมร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

2. ผู้วิจัยให้ผู้รวมกิจกรรมสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการทำแผนชีวิต

3. ผู้วิจัยนัดหมายกิจกรรมในครั้งต่อไป

การประเมิน

1. การให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมการซักถามการมีส่วนร่วมการแสดงความคิดเห็นการตอบคำถามรวมทั้งสีหน้าท่าทางความสนใจ และการมีสมาธิในการร่วมกิจกรรมในระยะเวลา

2. แบบสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 5

ใบงานกิจกรรมที่ 5.1 การวางแผนการลดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

ฉันต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ จากปกติ ฉันเล่นเกมชั่วโมง/สัปดาห์
เป้าหมายระยะสั้น (3-6 เดือน)

.....

เป้าหมายระยะยาว

.....

ฉันต้องทำอะไรเพื่อทดแทนเวลาของการเล่นเกมออนไลน์ (ระบุวิธีการที่ท่านจะดำเนินการเพื่อทำให้เป้าหมาย (อนาคต) สำเร็จ ตามที่ตั้งไว้)

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

จัดทำแผนการลดพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ประจำวัน

โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็ก
เด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์
กิจกรรมที่ 6 มุ่งมั่นสร้างความสำเร็จ

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

การสร้างพันธสัญญา ในการควบคุมตนเอง และเรียนรู้ทักษะที่สอดคล้องโลกคุณภาพที่จินตนาการผ่านการสนทนาเพื่อวางแผนการปฏิบัติตนตามหลักของการวางแผน SAM2i3c ร่วมกับโลกเสมือนจริง (Virtual reality) เพื่อพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ให้ตระหนักถึงความจริงของโลกขึ้นอยู่กับผลของการกระทำ มนุษย์เองเป็นผู้กำหนดความสำเร็จของตนเอง

การควบคุมตนเอง (Self-Control) เป็นส่วนประกอบหนึ่งของการควบคุมยับยั้ง (inhibition Control; IC) เป็นองค์ประกอบสุดท้ายของหน้าที่บริหารจัดการของสมอง (Executive functions: EFs) ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมความสนใจจดจ่อ ความคิดอารมณ์ และพฤติกรรมให้อยู่เหนือสิ่งล่อใจทั้งจากภายใน และภายนอกในการดำเนินกิจกรรมที่เหมาะสมตามที่ปรารถนา ประกอบด้วย 1.การควบคุมการรบกวน (Interference Control) แบ่งเป็น 1) การเลือกสนใจจดจ่อ (Selective attention) 2)การยับยั้งการรู้คิด (Cognitive Inhibition) 2. การควบคุมตนเอง (Self-Control) หรือการยับยั้งพฤติกรรม (Behavioral Inhibition) เป็นการควบคุมยับยั้งพฤติกรรม และควบคุมอารมณ์ (Emotional) ให้แสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสม

ดังนั้นในกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมมุ่งมั่นสร้างความสำเร็จ เป็นการสร้างพันธสัญญา ในการควบคุมตนเอง และเรียนรู้ทักษะที่สอดคล้องกับโลกคุณภาพที่จินตนาการผ่านการสนทนาเพื่อวางแผนการปฏิบัติตนตามหลัก SAMI²C³ ร่วมกับโลกเสมือนจริง (VR)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกทักษะการควบคุมตนเอง จากสถานการณ์จำลอง
2. เพื่อเข้าใจต่อความสำคัญของการควบคุมตนเอง ในพฤติกรรมที่เหมาะสมในการใช้ชีวิต
3. เพื่อการปฏิบัติตนเองในชีวิตประจำวัน จากแผนการตามหลัก SAMI²C³ ได้

เวลา 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. เครื่องเสมือนจริง (Virtual reality: VR)
2. ป้ายแสดงความรู้สึก ยิ้ม ร้องไห้
3. ใบงานกิจกรรม ที่ 6.1

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ (10 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ 5
2. ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมครั้งที่ 6
3. ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมกิจกรรม ยกป้ายแสดงความรู้สึกของตนเอง เมื่อผู้วิจัย พูดถึงสิ่งที่สร้างความสุข เช่น ผลไม้ คือสิ่งที่ชอบ ผู้ร่วมกิจกรรมยกป้ายยิ้ม เมื่อผู้วิจัยพูดถึงผักคือสิ่งที่ไม่ชอบ ยกป้ายร้องไห้

ขั้นดำเนินการ (30 นาที)

1. ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมกิจกรรมชมเรื่องสถานการณ์ที่จำลองขึ้น หากสถานการณ์นั้นๆ เกิดขึ้นผู้ร่วมกิจกรรมจะตัดสินใจอย่างไร ควบคุมตนเองอย่างไร ต่อเหตุการณ์นั้นๆ ให้คำนิยามเสมอว่าเป็นการตัดสินใจจากความคิดของตนเองจริงๆ (ผ่านเครื่อง VR)
2. ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมกิจกรรมบันทึกรายละเอียดของการตัดสินใจเลือกที่จะทำสิ่งใดในสถานการณ์ อย่งไรลงในใบกิจกรรมนั้นเลือกแล้ว
3. ผู้วิจัยสนับสนุนเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมอภิปราย แนวทางในการควบคุมตนเอง เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความต้องการในการเล่นเกม

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. ผู้วิจัยอธิบายให้เห็นถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผู้ร่วมกิจกรรมตัดสินใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จากเครื่องเสมือนจริง ให้เหตุผลของการกระทำนั้นๆ
2. ผู้วิจัยแลกเปลี่ยนทัศนคติ ต่อตัวอย่างตามสถานการณ์ที่ได้ชมผ่านเครื่อง VR สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างในมุมมองที่แตกต่างไป
3. ผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัย
4. ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมกิจกรรมสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 6
5. ผู้วิจัยนัดหมายกิจกรรมในครั้งต่อไป

แบบกิจกรรมนั้นเลือกแล้ว ที่ 6.1

สถานการณ์ที่ 1 ระหว่างเล่นเกมออนไลน์ อย่างสนุกสนาน แม่เรียกให้ไปอุ่นน่องน่องร้องให้ ฉันเลือกที่จะ

.....

.....

.....

สถานการณ์ที่ 2 หลังจากเลิกเรียนกลับบ้าน แม่เตรียมของว่างขนม และผลไม้ที่ชอบไว้ให้เต็มโต๊ะ ฉันเลือกที่จะ...เล่นเกม หรือ กินขนม

.....

.....

.....

สถานการณ์ที่ 3 พรุ่งนี้มีสอบเก็บคะแนนวิชาเลข วันนี้ฉันจะอ่านหนังสือหรือเล่นเกมก่อน ฉันเลือกที่จะ

.....

.....

.....

สถานการณ์ที่ 4 สถานการณ์ระหว่างที่กำลังเล่นเกมออนไลน์ บ้านข้างๆ มีควันไฟออกมา ฉันเลือกที่จะ

.....

.....

.....

สถานการณ์ที่ 5 แม่ให้ซักผ้า/กรอกน้ำ ให้เรียบร้อย ระหว่างรอเครื่องซักผ้าทำงาน/รอน้ำเต็ม ฉันเลือกที่จะ

.....

.....

.....

โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็ก
เด็กเสียดิจิทัลออนไลน์

กิจกรรมที่ 7 โลกคุณภาพเสมือนจริง

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

โลกที่มีคุณภาพ (Quality World) ความคิดหรือการจินตนาการถึงภาพของโลกที่มีคุณภาพ ซึ่งเป็นชีวิตของตนเองที่อยากจะมีและอยากจะเป็น ทั้งในลักษณะของบุคคล ประสบการณ์ ความเชื่อ ค่านิยม สถานที่ท่องเที่ยวและทุก ๆ อย่างที่มีความสำคัญและพึงปรารถนา ซึ่งสนับสนุนให้เกิดเป็นโลกที่มีคุณภาพ ข้อตกลงเบื้องต้นของการสร้างโลกคุณภาพ คือ เป็นสิ่งที่บุคคลรู้สึกดีและตอบสนองความต้องการพื้นฐานอย่างน้อยหนึ่งข้อ มีความเฉพาะเจาะจงและบุคคลสามารถเลือกภาพของโลกคุณภาพของตนเองได้ ผ่านการตระหนักรู้ถึงความต้องการและภาพของโลกคุณภาพที่ชัดเจน ที่ก่อให้เกิดขั้นตอนการสร้างโลกคุณภาพที่เป็นจริงและตอบสนองความต้องการได้เป็นอย่างดี

ดังนั้นในเป็นกิจกรรมที่สนับสนุน เอื้ออำนวยการนำแผนปฏิบัติการ(SAMI2C3) มาปฏิบัติในการสร้างสรรค์โลกคุณภาพ ที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองผ่านการสนทนาการฝึกทักษะและโลกเสมือนจริง (VR)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สร้างโลกคุณภาพ
2. เพื่อให้ตระหนัก และเข้าใจถึงความสำคัญของการสร้างโลกคุณภาพ
3. เพื่อเรียนรู้ประโยชน์ต่อการสร้างโลกคุณภาพ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการลดพฤติกรรมของการเสียดิจิทัลในการดำเนินชีวิตได้

เวลา 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. เครื่องเสมือนจริง (Virtual reality: VR)
2. กระดาษอาร์ต
3. สีไม้ /สีน้ำ /สีเทียน
4. ดินสอ ยางลบ
5. ใบงานกิจกรรมที่ 7.1

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ (10 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยให้เข้าร่วมกิจกรรมฟังเพลงฮิตในปัจจุบัน เช่น ชุดโกโกวาที่หนูอยากได้ พร้อมเต้นตามความต้องการของตนเองเพื่อแสดงอารมณ์ ผ่อนคลาย ผ่านบทเพลงที่ได้ยิน

ขั้นดำเนินการ (40 นาที)

1. ผู้ร่วมกิจกรรมชมตัวอย่าง โลกคุณภาพเสมือนจริง ผ่านเครื่อง Virtual reality
2. ผู้วิจัยให้เข้าร่วมกิจกรรมวาดภาพ โลกคุณภาพของตนเอง พร้อมระบุสิ่งที่วาด อธิบายตามจินตนาการ ลงแบบกิจกรรมโลกของฉันที่มีคุณภาพ โดยเลือกความต้องการพื้นฐาน 1 ด้าน
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเสนอผลงาน

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. ผู้วิจัยอธิบายให้เห็นถึง โลกคุณภาพเสมือนจริง โดยมีพื้นฐานจากความต้องการพื้นฐาน 5 ด้าน ที่ผู้ร่วมกิจกรรมได้เห็นไปแล้ว
2. ผู้วิจัยอธิบายถึง โลกที่มีคุณภาพ (Quality World)
3. ผู้วิจัยให้เข้าร่วมกิจกรรมสรุปข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับจากโลกคุณภาพ
4. ผู้วิจัยนัดหมายกิจกรรมในครั้งต่อไป

แบบกิจกรรมโลกของฉันที่มีคุณภาพ



A large, faint watermark of the Alpha University logo is visible in the background. The logo is circular and contains the Thai text 'มหาวิทยาลัยแอลฟา' (Mahavithayalai Alapha) at the top and 'ALPHA UNIVERSITY' at the bottom. In the center of the logo is a stylized emblem featuring a sun, a gear, and a book. Below the globe, there are 20 horizontal dotted lines for writing.

โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์
กิจกรรมที่ 8 บูรณาการ/ยูติ

แนวคิดสำคัญ (Key concept)

จากการฝึกทักษะผ่านการสนทนาและโลกเสมือนจริง (VR) บูรณาการเรียนรู้จากทฤษฎีทางเลือก เพื่อเผชิญความจริง เป็นการบูรณาการความรู้และการฝึกทักษะที่ได้รับจากกิจกรรมทั้ง 7 ครั้ง ในการสร้างโลกคุณภาพด้วย WDEP เพื่อเพิ่มการควบคุมตนเอง และลดพฤติกรรมความเสี่ยงติดเกมออนไลน์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักรู้ต่อความคิดและความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทุกขณะ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบูรณาการทักษะการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสู่สถานการณ์จริง
3. เพื่อยุติการฝึกอบรม

เวลา 50 นาที

สื่อ / อุปกรณ์

1. สมุดบันทึก
2. ปากกา
3. แบบประเมินความพึงพอใจ

วิธีดำเนินการ (40 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและชื่นชมผู้เข้าร่วมกิจกรรมจากกิจกรรมที่ผ่านมาทั้ง 7 กิจกรรม
2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกสติด้วยการรอคอย โดยการหลับตานับลมหายใจเข้าออก 100 ครั้ง เมื่อมีสิ่งที่มาบกรวนก็จะไม่ลืมตาขึ้นมาดู และหากได้ยินเสียงของผู้วิจัยกล่าวว่า โลกคุณภาพให้ยกมือขวา

3. ผู้วิจัยสรุปแนวทางการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จากการประยุกต์ใช้ทฤษฎีทางเลือกผ่าน WDEP เพื่อนำมาปรับปรุงแผนปฏิบัติการ สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อลดเวลาการเล่นเกมนอนไลน์ลง
4. ผู้วิจัยอธิบายแนวทางการบูรณาการทักษะต่าง ๆ จากการเข้าร่วมกิจกรรมสู่สถานการณ์ชีวิตจริง และวิธีการที่สามารถจัดการกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการดำเนินชีวิตต่อการควบคุมตนเอง
5. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและสิ่งที่ได้จากการอบรมรวมทั้งแนวทางการประยุกต์ในการพัฒนาความจำใช้งานในชีวิตประจำวัน
6. ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบบันทึกความคิดเห็นของนักเรียนต่อโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์
7. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมและยุติการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สัมผัสจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สัมผัสจากการสรุปผล
3. สัมผัสความตั้งใจในการมีส่วนร่วม

แบบทดสอบการติดเกม ฉบับเด็กและวัยรุ่น Addiction Screening Test (GAST)

แบบสอบถามการติดเกม เพื่อใช้คัดเลือกระชากรเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง: กรุณาอ่านคำถามต่อไปนี้โดยละเอียด และเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับพฤติกรรมของตนเองมากที่สุด ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา โดยทำเครื่องหมาย ที่กำหนดให้

คำถาม	ไม่ใช่เลย	ไม่น่าใช่	น่าจะใช้	ใช่เลย
ตั้งแต่ฉันชอบเล่นเกม...				
1...ฉันสนใจหรือทำกิจกรรมอย่างอื่นน้อยลงมาก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2... ฉันมักเล่นเกมจนลืมเวลา	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3... ความสัมพันธ์ระหว่างฉันกับคนในครอบครัวแย่ลง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4... ฉันเคยเล่นเกมอีกมากจนทำให้ตื่นไปเรียนไม่ไหว	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5... ฉันมักเล่นเกมเกินเวลาที่ฉันได้รับอนุญาตให้เล่น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6... ฉันมักอารมณ์เสียเวลามีใครมาบอกให้เลิกเล่นเกม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7... ฉันเคยโดดเรียนเพื่อไปเล่นเกม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8... เรื่องที่ฉันคุยกับเพื่อน ๆ มักเป็นเรื่องเกี่ยวกับเกม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9... ฉันใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10...การเรียนของฉันแย่ลงกว่าเดิมมาก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11...กลุ่มเพื่อนที่ฉันคบด้วยชอบเล่นเกมเหมือนกับฉัน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12...เวลาที่ฉันพยายามหักห้ามใจตัวเองไม่ให้เล่นเกมมาก ฉันมักทำไม่สำเร็จ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13...เงินของฉันส่วนใหญ่หมดไปกับเกม (เช่นซื้อบัตรของขวัญ ซื้อหนังสือเกม,ซื้อไอเท็มในเกม ฯลฯ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14...หลายคนบอกว่าอารมณ์ของฉันเปลี่ยนไป (เบื่อง่าย, หงุดหงิดง่าย, ขี้รำคาญ ฯลฯ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15...หลายคนบอกว่าพฤติกรรมของฉันเปลี่ยนไป (เลียงเก้ง, ไม่เชื่อฟัง, ไม่รับผิดชอบ ฯลฯ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16...หลายคนบอกว่าฉันติดเกม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
รวมคะแนน		A <input type="text"/>	B <input type="text"/>	C <input type="text"/>
		คะแนนรวมทั้งหมด A + B + C = <input type="text"/>		

คำอธิบายคำตอบ

ไม่ใช่เลย หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจ 100% ว่าตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้นเลย

ไม่น่าใช่ หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 50%(แต่ไม่ถึง 100%) ว่าตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้นเลย

น่าจะใช้ หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 50%(แต่ไม่ถึง 100%) ว่าตนเองมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น

ใช่เลย หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 100% ว่าตนเองมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น

มาตรวัดการควบคุมตนเอง Brief Scale of Self-Control (BSCS) (Tangney et al., 2004)

มาตรวัดการควบคุมตนเอง

(Brief Scale of Self-Control (BSCS) (Tangney et al., 2004))

คำชี้แจง กรุณาให้คะแนนระดับการประเมินซึ่งสะท้อนถึงการกระทำของท่าน โดยวงกลม
ระดับคะแนน 1-5 ไม่เคยเลย-มากที่สุด

	ไม่เคยเลย					มากที่สุด
1 ฉันสามารถต้านทานต่อสิ่งเร้าได้ดี	1	2	3	4	5	
2 ฉันมีความยากลำบากในการหยุดนิสัยที่ไม่ดี	1	2	3	4	5	
3 ฉันเป็นคนเกียจคร้าน	1	2	3	4	5	
4 ฉันพูดในสิ่งที่ไม่เหมาะสมไม่ควร	1	2	3	4	5	
5 ฉันทำบางสิ่งบางอย่างที่เป็นเรื่องสนุกแม้มันจะแย่กับฉันก็ตาม	1	2	3	4	5	
6 ฉันปฏิเสธสิ่งที่ไม่ดีสำหรับตัวฉัน	1	2	3	4	5	
7 ฉันหวังว่าฉันจะมีระเบียบวินัยในตนเองมากขึ้นกว่านี้	1	2	3	4	5	
8 ผู้คนมักกล่าวกับฉันว่าเป็นคนมีระเบียบวินัยในตนเอง	1	2	3	4	5	
9 ความสุขและความสนุกสนานบางครั้งมันทำให้ฉันทำงานไม่สำเร็จ	1	2	3	4	5	
10 ฉันมีปัญหาในเรื่องของสมาธิ	1	2	3	4	5	
11 ฉันสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อบรรลุเป้าหมาย ในระยะยาว	1	2	3	4	5	
12 บางครั้งฉันไม่สามารถห้ามตัวเองได้เลยจากการทำบางสิ่งบางอย่าง, 1 ถึงแม้ฉันจะรู้ว่ามันไม่ถูกต้อง	1	2	3	4	5	
13 บ่อยครั้งที่ฉันมักจะทำอะไรโดยไม่คิดถึงทางเลือกอื่นๆ	1	2	3	4	5	



ที่ อว ๘๑๑๘/๐๖๐๖

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.สงทตบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตใช้แบบทดสอบการติคเกม ฉบับเด็กและวัยรุ่น Game Addiction Screening Test (GAST)

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
ราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบทดสอบการติคเกม จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาววรรณวิภา หรุษกุล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสมองจิตใจ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของโปรแกรมทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนต่อการควบคุมตนเอง และการติคเกมออนไลน์ในเด็กที่มีภาวะเสี่ยงติคเกมออนไลน์ ในความควบคุมดูแลของรองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แพนจอน ประธานกรรมการ เนื่องจากขั้นตอนการคัดเลือกประชากรมีความจำเป็นในการรับสมัครเด็กช่วงอายุ ๑๐ - ๑๒ ปี ที่มีภาวะเสี่ยงติคเกมออนไลน์ ซึ่งแบบทดสอบการติคเกม ฉบับเด็กและวัยรุ่น Game Addiction Screening Test (GAST) ของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ เป็นแบบทดสอบสำหรับค้นหาเด็กและวัยรุ่นที่อาจมีปัญหาติคเกมคอมพิวเตอร์หรือหมกมุ่นกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่มีประสิทธิภาพดีมาก จึงขออนุญาตนำมาใช้เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตใช้แบบทดสอบ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไชยพันธุ์ ศิริสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐ ๓๘๑๐ ๒๐๗๖

โทรสาร ๐ ๓๘๓๙ ๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘ ๗ ๐๕๐๕๕๐๑



ภาคผนวก ข

- ราชานามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ
- สรุปผลการประเมินความคิดเห็นความเหมาะสมของเครื่องมือ
- สำเนาเอกสารรับรองสำเนาผลการผ่านจริยธรรม
- เอกสารหนังสือต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

1. รองศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม
ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา อาจารย์ประจำสาขา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
2. รองศาสตราจารย์ ดร.แฉอง ทับศรี
ผู้ทรงคุณวุฒิด้าน virtual reality (VR) อาจารย์พิเศษคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์(พิเศษ) นายแพทย์อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชเด็ก และวัยรุ่น ข้าราชการบำนาญโรงพยาบาลชลบุรี
4. สันัญชัย เอียดปราบ
ผู้ทรงคุณวุฒิด้าน virtual reality (VR) อาจารย์ประจำสาขาวิศวกรรม มหาวิทยาลัยบูรพา
5. ดร.จตุพร นามเย็น
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสมองจิตใจและการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

สรุปผล การประเมินความคิดเห็นต่อความเหมาะสมขององค์ประกอบในโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเอง ด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ โดยมีค่าคะแนนความคิดเห็นต่อความเหมาะสม คือ เหมาะสม ปรับปรุง และไม่เหมาะสม พร้อมด้วยข้อเสนอแนะอื่น ๆ

คำชี้แจง ให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตรงกับผลพิจารณาของท่าน ว่าโปรแกรม ฯ มีความเหมาะสมหรือไม่ โดยมีความหมาย ดังนี้

มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 3 ระดับ โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณาเลือกคำตอบ ดังนี้

3	หมายถึง	เหมาะสม
2	หมายถึง	ปรับปรุง
1	หมายถึง	ไม่เหมาะสม

แปลความหมายแบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	2.34 – 3.00	หมายถึง	เหมาะสม
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	1.68 – 2.33	หมายถึง	ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยระหว่าง	1.00 – 1.67	หมายถึง	น้อย

ความคิดเห็นต่อภาพรวมของโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์

ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน คือ

- 1.รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุซอรุณ วงษ์ทิม
- 2.รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ทัฬหศรี
- 3.รองศาสตราจารย์ ดร.นัยพินิจ คชภักดี
- 4.ผู้ช่วยศาสตราจารย์(พิเศษ)นายแพทย์อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์
- 5.ดร.สัญชัย เอียดปราบ

โดยแสดงความคิดเห็นตรวจสอบเครื่องมือจำนวน 4 ท่าน โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.75 คะแนนอยู่ในระดับ เหมาะสม

ข้อเสนอแนะในภาพรวมมีดังนี้

1. การนำเครื่อง VR มาใช้น้อยเกินไปอาจมีผลต่อการวิเคราะห์
2. ควรปรับการใช้ เครื่อง VR ให้หลากหลายมากกว่าการเป็นภาพ หรือคลิปวีดีโอเท่านั้น
3. แก้ไขเล็กน้อยตามรายละเอียดโปรแกรม

ข้อเสนอแนะในกิจกรรมอื่นดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 ควรเพิ่มการละลายพฤติกรรม

กิจกรรมที่ 2 - ปรับชื่อเป็นความต้องการของเล่น ปรับใบงานที่ 2.2

- มีการระบุใช้เครื่อง VR แต่ขั้นตอนการไม่มี

กิจกรรมที่ 3 - ปรับใบงานที่ 3.2

- ในขั้นดำเนินการข้อที่ 3 สามารถนำ VR มาใช้ในรูปแบบของภาพหรือคลิปวีดีโอได้

กิจกรรมที่ 4 - ควรปรับใบงานที่ 4.1

- ปรับข้อความเป็นข้อความเชิงบวก
- ปรับชื่อเรื่องเป็นประเมินพฤติกรรม

กิจกรรมที่ 5 ต้องระวังในการอธิบายความรู้การทำแผน ปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย จากขั้นตอน SAMIC³ เด็ก

- อายุ 10 – 12 ปี อาจจะยังไม่เข้าใจเพียงพอ

กิจกรรมที่ 6 - ปรับข้อความในกิจกรรมที่ 6

- สามารถเพิ่มสถานการณ์จำลองหลังจากผู้ร่วมได้ตัดสินใจผ่านเรื่อง VR ได้

สำเนา

ที่ IRB4-199/2565



เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาโครงการวิจัย

รหัสโครงการวิจัย : G-HU136/2565

โครงการวิจัยเรื่อง : ผลของโปรแกรมทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนต่อการควบคุมตนเอง
และการติดเกมออนไลน์ในเด็กที่มีภาวะเสี่ยงติดเกมออนไลน์

หัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาววรรณวิภา หรุสกุล

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ (ดูตามเอกสารตรวจสอบ)

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ฉบับที่ 2 วันที่ 1 เดือน กันยายน พ.ศ. 2565
2. เอกสารโครงการวิจัยฉบับภาษาไทย ฉบับที่ 2 วันที่ 1 เดือน กันยายน พ.ศ. 2565
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 1 เดือน กันยายน พ.ศ. 2565
4. เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 1 เดือน กันยายน พ.ศ. 2565
5. เอกสารแสดงรายละเอียดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ฉบับที่ 1 วันที่ 26 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2565
6. เอกสารอื่นๆ
- 6.1 โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ ฉบับที่ 2 วันที่ 1 เดือน กันยายน พ.ศ. 2565
- 6.2 ประกาศประชาสัมพันธ์เชิญชวนเข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 1 วันที่ 26 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2565

วันที่รับรอง : วันที่ 17 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2565

วันที่หมดอายุ : วันที่ 17 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2566

ลงนาม นางสาวพิมลพรรณ เลิศล้ำ

(นางสาวพิมลพรรณ เลิศล้ำ)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ชุดที่ 4 (กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)





ที่ อว ๘๑๓๗/๕๙๙

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๕ พฤษภาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือการวิจัย

เรียน ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงการวิทยานิพนธ์
๒. เครื่องมือวิจัย

ด้วย นางสาววรรณวิภา หรุสกุล รหัสประจำตัวนิสิต ๖๒๙๒๐๒๔๐ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสมอง จิตใจ และการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้รับอนุมัติคำโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรมทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนต่อการควบคุมตนเอง และการติดเกมออนไลน์ในเด็กที่มีภาวะเสี่ยงติดเกมออนไลน์" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แทนจอน เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิจัย นั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร.สุxorุณ วงษ์ทิม ซึ่งเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการวิจัยดังกล่าวอย่างยิ่ง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบ ทั้งนี้ สามารถติดต่อนิสิตดังรายนามข้างต้น ได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๗-๐๕๐๕๕๐๑ หรือที่ E-mail: 62920240@my.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำเนาเรียน รองศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุxorุณ วงษ์ทิม

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๑, ๗๐๗, ๗๐๕

อีเมลล์ grd.buu@go.buu.ac.th



ที่ อว ๘๑๓๗/๖๐๑

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๕ พฤษภาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ทับศรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงการวิทยานิพนธ์
๒. เครื่องมือวิจัย

ด้วย นางสาววรรณวิภา หรุษกุล รหัสประจำตัวนิสิต ๖๒๙๒๐๒๔๐ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสมอง จิตใจ และการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้รับอนุมัติคำโครงการวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนต่อการควบคุมตนเอง และการติดเกมออนไลน์ในเด็กที่มีภาวะเสี่ยงติดเกมออนไลน์” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แทนจอน เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิจัย นั้น

เนื่องจากท่านเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการวิจัยดังกล่าวอย่างดียิ่ง ในขณะนี้บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือการวิจัย ดังเอกสารแนบ ทั้งนี้ สามารถติดต่อนิสิตตั้งรายนามข้างต้น ได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๗-๐๕๐๕๕๐๑ หรือที่ E-mail: 62920240@my.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๑, ๗๐๗, ๗๐๕

อีเมลล์ grd.buu@go.buu.ac.th



ที่ อว ๘๑๓๗/๖๐๐

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.กลางหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๕ พฤษภาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.นัยพินิจ คชภักดี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงวิทยานิพนธ์
๒. เครื่องมือวิจัย

ด้วย นางสาววรรณวิภา หรุษกุล รหัสประจำตัวนิสิต ๖๒๙๒๐๒๔๐ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสมอง จิตใจ และการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้รับอนุมัติคำโครงวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนต่อการควบคุมตนเอง และการติดเกมออนไลน์ในเด็กที่มีภาวะเสี่ยงติดเกมออนไลน์” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แหนงจอน เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิจัย นั้น

เนื่องจากท่านเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการวิจัยดังกล่าวอย่างดียิ่ง ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือการวิจัย ดังเอกสารแนบ ทั้งนี้สามารถติดต่อนิสิตดังรายนามข้างต้น ได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๗-๐๕๐๕๕๐๑ หรือที่ E-mail: 62920240@my.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๑, ๗๐๗, ๗๐๕

อีเมล grd.buu@go.buu.ac.th

ที่ อว ๘๑๓๗/๖๐๒



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๕ พฤษภาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชลบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงวิทยานิพนธ์
๒. เครื่องมือวิจัย

ด้วย นางสาววรรณวิภา หรุษกุล รหัสประจำตัวนิสิต ๖๒๙๒๐๒๔๐ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสมอง จิตใจ และการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้รับอนุมัติคำโครงวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของโปรแกรมทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนต่อการควบคุมตนเอง และการติดเกมออนไลน์ในเด็กที่มีภาวะเสี่ยงติดเกมออนไลน์" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แทนจอน เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิจัย นั้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเรียนเชิญบุคลากรในสังกัดของท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์(พิเศษ) นายแพทย์อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์ ซึ่งเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการวิจัยดังกล่าวอย่างดียิ่ง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบ ทั้งนี้ สามารถติดต่อนิสิตดังรายนามข้างต้น ได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๗-๐๕๐๕๕๐๑ หรือที่ E-mail: 62920240@my.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำเนาเรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์(พิเศษ) นายแพทย์อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๑, ๗๐๗, ๗๐๕

อีเมล grd.buu@go.buu.ac.th



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน มหาวิทยาลัยบูรพา บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๒๓๐๐ ต่อ ๓๐๕, ๓๐๗

ที่ อว ๘๑๓๗/๒๔๒๗

วันที่ ๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สัญญาชัย เอียดปราบ (คณะวิศวกรรมศาสตร์)

ด้วย นางสาววรรณวิภา หรุสกุล รหัสประจำตัวนิสิต ๖๒๙๒๐๒๔๐ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสมอง จิตใจ และการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้รับอนุมัติเค้าโครงวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนต่อการควบคุมตนเอง และการติดเกมออนไลน์ในเด็กที่มีภาวะเสี่ยงติดเกมออนไลน์” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แหนจอน เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิจัย นั้น

เนื่องจากท่านเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการวิจัยดังกล่าวอย่างดียิ่ง ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือการวิจัย ดังเอกสารแนบ ทั้งนี้สามารถติดต่อนิสิตดังรายนามข้างต้น ได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๗-๐๕๐๕๕๐๑ หรือที่ E-mail:

62920240@my.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน มหาวิทยาลัยบูรพา บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๒๗๐๐ ต่อ ๗๐๕, ๗๐๗

ที่ อว ๘๑๓๗/๒๔๒๘

วันที่ ๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือการวิจัย

เรียน ดร.จตุพร นามเย็น (คณะศึกษาศาสตร์)

ด้วย นางสาววรรณวิภา หุสสกุล รหัสประจำตัวนิสิต ๖๒๙๒๐๒๔๐ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคม จิตใจ และการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้รับอนุมัติเค้าโครงวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนต่อการควบคุมตนเอง และการคิดเกมออนไลน์ในเด็กที่มีภาวะเสี่ยงติดเกมออนไลน์” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แทนจอน เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือการวิจัย นั้น

เนื่องจากท่านเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับการวิจัยดังกล่าวอย่างดียิ่ง ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือการวิจัย ดังเอกสารแนบ ทั้งนี้ สามารถติดต่อนิสิตดังรายนามข้างต้น ได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๗-๐๕๐๕๕๐๑ หรือที่ E-mail: 62920240@my.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จะเป็นพระคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ อว ๘๑๓๗/๑๔๑๗

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อดำเนินการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสุขุมวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เอกสารรับรองจริยธรรมของมหาวิทยาลัยบูรพา
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาววรรณวิภา หุรสกุล รหัสประจำตัวนิสิต ๖๒๙๒๐๒๔๐ นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสมอง จิตใจ และการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้รับอนุมัติเค้าโครงวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริงเสมือนต่อการควบคุมตนเอง และการคิดเกมออนไลน์ในเด็กที่มีภาวะเสี่ยงติดเกมออนไลน์” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แหนจอน และเสนอโรงเรียนท่านในการเก็บข้อมูลเพื่อดำเนินการวิจัยนั้น

ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา จึงขออนุญาตให้นิสิตตั้งรายนามข้างต้นดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนอายุระหว่าง ๑๐ - ๑๒ ปี จำนวน ๑๐ คน ในระหว่างวันที่ ๒๕ สิงหาคม - ๒๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๖ ทั้งนี้ สามารถติดต่อ นิสิตตั้งรายนามข้างต้นได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๗-๐๕๐๕๕๐๑ หรือที่ E-mail: 62920240@go.buu.ac.th

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

มณฑนา รังสีโยภาส์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑนา รังสีโยภาส์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

โทร ๐๓๘ ๑๐๒ ๗๐๐ ต่อ ๗๐๑, ๗๐๕, ๗๐๗

E-mail: grd.buu@go.buu.ac.th



ขอเชิญ สมัครเข้าร่วม โปรแกรม ป้องกันการเล่นเกม ด้วยเทคโนโลยี รูปแบบใหม่

คุณสมบัติเบื้องต้น

- อายุระหว่าง 10-12 ปี
- มีภูมิลำเนาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
- มีพฤติกรรมมีความต้องการเล่นเกม
- ไม่เป็นผู้ถูกพบบทภาพ
- ไม่มีอาการทางจิต ประสาท

วัตถุประสงค์

- ป้องกันติดเกมออนไลน์
- ค้นหาเป้าหมาย
- พัฒนากิจกรรมการควบคุมยับยั้ง

หมายเหตุ: ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองแล้ว



สมัครด้วยตนเอง
ที่สำนักบริการวิชาการ ม.บูรพา

สมัครทางออนไลน์
โดยสแกน QR-Code

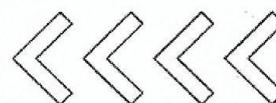
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
นางสาววรรณวิภา หุรุษกุล
โทร 087 050 5501

ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ

โปรแกรมนี้ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย



หมดเขตรับสมัคร
วันที่ ..7 สิงหาคม 2566





GAME OVER



บอเชิญ สมัครเข้าร่วม

โปรแกรม ป้องกันการติดเกม ด้วยเทคโนโลยีรูปแบบใหม่

คุณสมบัติเบื้องต้น

- อายุระหว่าง 10-12 ปี
- มีภูมิลำเนาในภาคตะวันออก
- มีพฤติกรรมที่มีความต้องการเล่นเกม
- ไม่เป็นผู้พิการพลภาพ
- ไม่มีอาการทางจิต ประสาท

หมายเหตุ: ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมโครงการจะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองแล้ว

วัตถุประสงค์

- ป้องกันติดเกมออนไลน์
- ค้นหาเป้าหมาย
- พัฒนากิจกรรมการควบคุมยับยั้ง

สมัครด้วยตนเอง

ที่สำนักบริการวิชาการ ม.บูรพา

หมดเขตรับสมัคร วันที่ .7 สิงหาคม 2566

ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ

โปรแกรมนี้ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย

สมัครทางออนไลน์
โดยสแกน QR-Code



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
นางสาววรรณวิภา หุรสุกุล
โทร 087 050 5501

ประมวลภาพการเก็บข้อมูลวิจัย
ภาพผู้วิจัย ฝึกการใช้โปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้วยทฤษฎีทางเลือกผ่านความจริง
เสมือนสำหรับเด็กเสี่ยงติดเกมออนไลน์ กับอาจารย์ที่ปรึกษา และ Try Out กับนิสิต ครั้งที่ 1



ภาพผู้วิจัย Try Out โปรแกรมฯ ครั้งที่ 2 กับกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง
จากโรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ วันที่ 19 มิถุนายน พ.ศ. 2566



ภาพการคัดเลือกผู้สมัครทำแบบสอบถาม(Game Addiction Screening Test: GAST; สถาบัน
สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2014) วันที่ 15 สิงหาคม พ.ศ. 2566



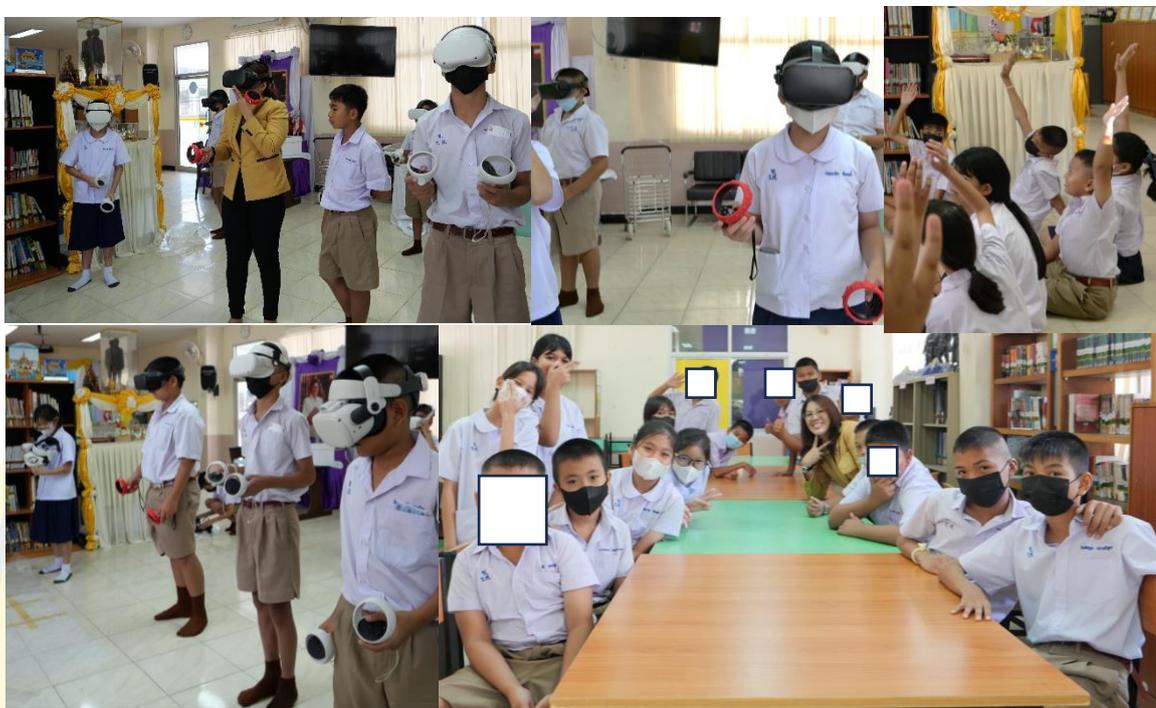
ภาพกิจกรรมที่ 1 สร้างสัมพันธ์ภาพ วันที่ 23 สิงหาคม พ.ศ. 2566



ภาพกิจกรรมที่ 2 ค้นหาความต้องการอะไร วันที่ 24 สิงหาคม พ.ศ. 2566



ภาพกิจกรรมที่ 3 สิ่งที่เป็นอยู่ตอนนี้ วันที่ 29 สิงหาคม พ.ศ. 2566



ภาพกิจกรรมที่ 4 คุณค่าของพฤติกรรม วันที่ 30 สิงหาคม พ.ศ. 2566



ภาพกิจกรรมที่ ๕ คุณค่าของพฤติกรรม วันที่ 30 สิงหาคม พ.ศ. 2566



ภาพกิจกรรมที่ 6 มุ่งมั่นสร้างความสำเร็จ วันที่ 6 กันยายน พ.ศ. 2566



ภาพกิจกรรมที่ 7 โลกคุณภาพเสมือนจริง วันที่ 12 กันยายน พ.ศ. 2566



ภาพกิจกรรมที่ 8 โลกคุณภาพเสมือนจริง วันที่ 13 กันยายน พ.ศ. 2566



ทำแบบทดสอบหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
วันที่ 13 กันยายน พ.ศ. 2566



ทำแบบทดสอบหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
วันที่ 3 ตุลาคม พ.ศ. 2566



ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาววรรณวิภา หรุสกุล
วัน เดือน ปี เกิด	7 มิถุนายน พ.ศ. 2522
สถานที่เกิด	จังหวัดชลบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	33/160 หมู่ 4 หมู่บ้านทรัพย์สินธุ์ ซอย 9 ตำบลห้วยกะปิ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี 20130
ตำแหน่งและประวัติการทำงาน	หัวหน้ากลุ่มงานฝึกอบรมและพัฒนาระบบมาตรฐาน (นักวิชาการศึกษา ชำนาญการ) สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยบูรพา
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2544 วิทยาศาสตรบัณฑิต (วิทยาศาสตรเทคโนโลยีการอาหาร) มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม พ.ศ. 2567 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สมอง จิตใจและการเรียนรู้) มหาวิทยาลัยบูรพา
รางวัลหรือทุนการศึกษา	ทุนอุดหนุนการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย บูรพา