



กระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อการลดพฤติกรรมเสพติดเกมของวัยรุ่น

Group Process and Family Participation for Reducing
Game Addiction of Adolescents

ศุภลักษณ์ หมื่นสุรินทร์

Supaluck Muensurin

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial fulfillment of the Requirements for the Degree of

Master of Arts in Psychology

Prince of Songkla University

2559

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์ กระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อการลดพฤติกรรมเสพติด
 ของวัยรุ่น
 ผู้เขียน นางสาวศุภลักษณ์ หมื่นสุรินทร์
 สาขาวิชา จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

คณะกรรมการสอบ

.....
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์)

.....ประธานกรรมการ
 (รองศาสตราจารย์ ดร.นิรันดร์ จุลทรัพย์)

.....กรรมการ
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์)

.....กรรมการ
 (ดร.มัยดี แวดราแม)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็น
 ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

.....
 (รองศาสตราจารย์ ดร.ธีระพล ศรีชนะ)
 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้มาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเอง และได้แสดงความขอบคุณบุคคลที่มีส่วนช่วยเหลือแล้ว

ลงชื่อ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลงชื่อ

(นางสาวศุภลักษณ์ หมั่นสุรินทร์)
นักศึกษา

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อน
และไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ

(นางสาวศุภลักษณ์ หมั่นสุรินทร์)

นักศึกษา

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ชื่อวิทยานิพนธ์	กระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อการลดพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่น
ผู้เขียน	นางสาวศุภลักษณ์ หมื่นสุรินทร์
สาขาวิชา	จิตวิทยา
ปีการศึกษา	2559

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อการลดพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดปัตตานี และเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย จำนวน 64 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 32 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว กิจกรรมกระบวนการกลุ่มเป็นเวลาทั้งหมด 19 ชั่วโมง คือ กิจกรรมปฐมนิเทศ เป็นเวลา 7 ชั่วโมง การประชุมกลุ่มย่อยจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1½ ชั่วโมง กิจกรรมการมีส่วนร่วมของครอบครัว เป็นเวลาทั้งหมด 11 ชั่วโมง คือ กิจกรรมปฐมนิเทศผู้ปกครอง เป็นเวลา 4½ ชั่วโมง และกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เป็นเวลา 6½ ชั่วโมง กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ และโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล Paired sample t-test และ Independent samples t-test

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว มีคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว มีคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Thesis Title	Group Process and Family Participation for Reducing Game Addiction of Adolescents
Author	Miss Supaluck Muensurin
Major Program	Psychology
Academic Year	2016

ABSTRACT

The objective of this Experimental Research was to study group process and family participation for reducing game addiction of adolescents. The samples were Mattayom Suksa 1-6 high school students in academic year 2015 of Demonstration School Prince of Songkla University in Pattani Province. The samples of 64 students who were at risk for computer games addiction were divided into experimental group and control group with 32 students in each using the simple random sampling. The experimental group participated in the group process and family participation. The group process activities including a seven-hour orientation activity and a group meeting for 8 times taking an hour and a half in each were nineteen hours in total. The family participation activities including a four-hour and a half orientation activity for parents and six-hour and a half family participation were eleven hours in total while the control group didn't participate in both group process and family participation. The instrument using in this study were a questionnaire about computer game addiction and group process and family participation program. Paired sample t-test and Independent sample t-test were used for data analysis.

The experimental results revealed that after joining in the group process and family participation, the students in the experimental group had lower scores in behavior of game addiction at .05 significant level and the scores comparing to those in the control group was lower at .05 significant level.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีด้วยความกรุณาอย่างยิ่งของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่ได้ให้ความรู้ คำปรึกษาและข้อเสนอแนะ ในการทำวิทยานิพนธ์ การติดตามความก้าวหน้าการทำวิทยานิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่ ให้ความเมตตา เสมอมา สิ่งสำคัญที่สุดคือ การให้กำลังใจ คอยกระตุ้นเตือนให้ผู้วิจัยมีความตั้งใจไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ทานเป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำในทุกเรื่อง เคียงข้างไม่ทอดทิ้งลูกศิษย์จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จและมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งและขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณอาจารย์ผู้สอนภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ในการศึกษาระดับปริญญาโท ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะต่าง ๆ ในการทำวิทยานิพนธ์

ขอขอบพระคุณ ดร.ม้อตี แวดราแม และผู้ช่วยศาสตราจารย์วิวัฒน์ พรหมเพชร ที่ให้คำปรึกษา เรื่องสถิติในการวิจัย และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ยิ่งในการทำวิทยานิพนธ์

ขอขอบพระคุณคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่านที่ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่เป็น ประโยชน์ เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ให้การสนับสนุนในการ ดำเนินการวิจัยจนสำเร็จลุล่วง รวมถึงอาจารย์จันทร์จรัส เพชรรัตนโมรา หัวหน้างานแนะแนว ที่ให้ กำลังใจและเทคนิควิธีการที่เป็นประโยชน์ในการทำงานวิจัยด้วยดีเสมอมา

ขอขอบพระคุณครอบครัวหมื่นสุรินทร์ที่เป็นแรงผลักดันที่ยิ่งใหญ่ ทุกคนเป็นพลังใจที่สำคัญ ที่สุดที่ทำให้ผู้วิจัยมีความมุ่งมั่นในการศึกษาระดับปริญญาโทและเพียรพยายามตั้งแต่ต้นจนกระทั่ง วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จโดยสมบูรณ์ และขอขอบคุณ คุณสิริพงษ์ มีสีดี ผู้ที่คอยรับฟังปัญหา กระตุ้น เตือนในยามที่รู้สึกท้อแท้พร้อมเป็นกำลังใจที่ดีเสมอมา

ขอขอบคุณ คุณสุรเชษฐ แก้วกับทอง ที่ให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะ ที่สำคัญที่สุดคือให้การ ช่วยเหลือในยามที่เกิดปัญหาจนสามารถทำวิทยานิพนธ์ฉบับสมบูรณ์สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่านและผู้ที่มีความเกี่ยวข้องที่สนับสนุนให้วิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ประสบความสำเร็จไปด้วยดี ได้แก่ คุณจิตราภรณ์ กำจรศุภสวัสดิ์ เพื่อน ๆ สาขาจิตวิทยาทุกคน ประโยชน์ที่เกิดขึ้นสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยขอมอบให้แก่ผู้ที่ได้กล่าวถึงไว้ ณ ที่นี้ทุกท่าน

ศุภลักษณ์ หมื่นสุรินทร์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(5)
ABSTRACT.....	(6)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	(8)
รายการตาราง.....	(10)
รูปภาพประกอบ.....	(12)
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	7
สมมติฐานการวิจัย.....	7
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	7
ขอบเขตการวิจัย.....	7
แบบแผนการวิจัย.....	8
สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	9
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	9
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	9
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	10
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวข้อง.....	11
แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น.....	12
แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว.....	21
แนวคิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์.....	29
แนวคิดเกี่ยวกับการเสพเกม.....	32
แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม.....	41
แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง.....	47
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	58
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	67
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	67
แบบแผนการวิจัย.....	69

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	69
วิธีดำเนินการทดลอง.....	74
สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	79
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	83
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และการประมวลผล.....	83
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	84
บทที่ 5 สรุปและอภิปรายผลการวิจัย.....	95
สรุปผลการวิจัย.....	95
การอภิปรายผลการวิจัย.....	96
ข้อเสนอแนะ.....	105
บรรณานุกรม.....	106
ภาคผนวก.....	113
ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ.....	114
ภาคผนวก ข แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์.....	115
ภาคผนวก ค โปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว.....	119
ภาคผนวก ง ผลการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและ การมีส่วนร่วมของครอบครัว.....	171
ประวัติผู้วิจัย.....	201

รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1 การพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม.....	73
2 โปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว.....	78
3 การแจกแจงความถี่ข้อมูลส่วนบุคคลจำแนกตามเพศ อายุ ศาสนาและการพักอาศัย ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	84
4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง จำแนกตามเพศและศาสนา.....	84
5 การแจกแจงความถี่ข้อมูลด้านกิจกรรมยามว่างของนักเรียน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	84
6 การแจกแจงความถี่ข้อมูลด้านกิจกรรมที่นักเรียนมีส่วนร่วมกับครอบครัว ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	85
7 การแจกแจงความถี่ข้อมูลด้านผลการเรียน (GPA) ก่อนและหลัง การทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	86
8 การแจกแจงความถี่ข้อมูลส่วนบุคคลด้านพฤติกรรมการเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	86
9 การแจกแจงความถี่ข้อมูลด้านเกมส์คอมพิวเตอร์ที่นิยมของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	89
10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมส์ คอมพิวเตอร์จำแนกรายด้าน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	89
11 คะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมฯ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	91
12 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ ก่อนได้รับโปรแกรมฯระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	92
13 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมฯ ของกลุ่มทดลอง.....	93
14 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมฯ ของกลุ่มควบคุม.....	93
15 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมฯ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	93
16 โปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว.....	118

รายการตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
17 กิจกรรมปฐมนิเทศกลุ่มตัวอย่าง.....	120
18 กิจกรรมปฐมนิเทศผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง.....	129
19 โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มย่อยการปรับพฤติกรรมการเล่นเกมนิวเตอร์ ตามทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาความจริง.....	141
20 โปรแกรมการจัดประชุมกลุ่มย่อยด้วยเทคนิคการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบพิจารณาความจริง.....	143
21 กิจกรรมระหว่างนักเรียน : ผู้ปกครอง.....	159
22 ตัวอย่างเป้าหมายการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า.....	177
24 แผนการพัฒนาตนเองของสมาชิก.....	188

Prince of Songkla University
Pattani Campus

รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	7
แบบแผนการวิจัย.....	8
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	68
แบบแผนการวิจัย.....	69
แผนภูมิแสดงความถี่พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ก่อนและหลังการทดลองของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	87
แผนภูมิแสดงความถี่เวลาเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	88
แผนภูมิแสดงความถี่สถานที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	88
ลักษณะเด็กติดเกม.....	124
การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว MMFF.....	133
กระดาศกิจกรรมล้อมรั้วด้วยรัก.....	168

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เยาวชนเป็นสมบัติและอนาคตของชาติ หากได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างรอบด้านทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจอย่างสมบูรณ์ จะทำให้เยาวชนสามารถเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพสามารถดำรงชีวิตอย่างรู้เท่าทันสภาพสังคมปัจจุบันที่ก้าวหน้าด้วยเทคโนโลยี ซึ่งเปรียบเสมือน “โลกไร้พรมแดน” คือ ยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร ผู้คนสามารถติดต่อสื่อสารได้อย่างเสรีและรวดเร็ว โดยใช้เครือข่ายคอมพิวเตอร์ที่เรียกว่า ระบบอินเทอร์เน็ต (Internet) และได้กลายเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาในด้านต่าง ๆ รวมทั้งการดำเนินชีวิตของคนในสังคม แต่ในทางกลับกันความก้าวหน้าของเทคโนโลยีก็ก่อให้เกิดปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสังคม โดยเฉพาะปัญหาพฤติกรรมเกมการเสพเกมของเยาวชน ซึ่งในปัจจุบันมีเยาวชนที่มีพฤติกรรมเสพเกมเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากสามารถเข้าถึงสื่อเทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ตได้อย่างรวดเร็วโดยอาศัยคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์เคลื่อนที่เป็นสื่อกลาง กลายเป็นปัญหาด้านพฤติกรรมที่ได้รับความสนใจและกล่าวถึงอย่างกว้างในสังคมทั่วโลก ด้วยภาพข่าวและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับผลกระทบจากพฤติกรรมเกมที่ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ กลายเป็นปัญหาสังคมที่ภาครัฐให้ความสำคัญในการป้องกันแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเกมของเยาวชนอย่างจริงจัง ด้วยการใช้มาตรการทางกฎหมายในการจัดระเบียบสังคม โดยกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเพื่อจัดระเบียบและควบคุมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ อีกทั้งยังร่วมมือกับผู้ประกอบการร้านเกมในการร่วมกันรณรงค์ร้านเกมให้จดทะเบียนอย่างถูกต้องและเป็นร้านเกมสีขาว ทำการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยเป็นประจำทุกปี เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลลักษณะของผู้ใช้และพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตของคนไทยไว้ เป็นฐานข้อมูลเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ลักษณะของผู้ใช้งานและพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ต นอกจากนี้ ยังมีหน่วยงานต่าง ๆ ที่ให้ความสำคัญต่อการดูแลและแก้ไขปัญหาในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น โครงการ การวิจัยสื่อสารสนเทศในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลและวิธีการในการป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเกมการเสพเกมของเยาวชน

รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2556 พบว่า คนไทยใช้อินเทอร์เน็ตมากกว่า 20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์สูงถึงร้อยละ 38.90 เมื่อนำไปเปรียบเทียบกับรายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2554-2556 พบว่า จำนวนของการใช้อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้นประมาณ 32 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หรือประมาณ 4.60 ชั่วโมงต่อวัน สะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนว่า อินเทอร์เน็ตมีอิทธิพลต่อคนไทยเพิ่มสูงขึ้นทุกปี ในระยะเวลา 12 ปี การใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มสูงขึ้นประมาณร้อยละ 76 และพบว่าเพศชายใช้เวลาอยู่กับอินเทอร์เน็ตสูงกว่า

เพศหญิงโดยเพศชายมีการใช้อินเทอร์เน็ตโดยเฉลี่ย 35.10 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ในขณะที่เพศหญิงใช้อินเทอร์เน็ตโดยเฉลี่ย 29.70 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน), 2556)

จากการสำรวจของโครงการเฝ้าระวังเด็กและเยาวชนภาคใต้ (Child Watch) ระบุว่าเด็กและเยาวชนในจังหวัดชายแดนภาคใต้ในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย มีคอมพิวเตอร์ส่วนตัวประมาณร้อยละ 29.26 เมื่อศึกษาอยู่ในระดับช่วงชั้นที่สูงขึ้นก็มีคอมพิวเตอร์ส่วนตัวในสัดส่วนที่สูงขึ้น ขณะเดียวกันก็พบว่า ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ และเกมอื่น ๆ เป็นประจำต่อจำนวนประชากรเด็กและเยาวชนมีจำนวนค่อนข้างสูง กล่าวคือในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 18.56 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ร้อยละ 21.90 และระดับมัธยมศึกษาตอนปลายร้อยละ 17.76 จากการสำรวจของ ภริกาญจน์ ไคนุ่นนา, ดุษฎี เพ็ชรมงคล, วรภาคย์ ไหมตรีพันธ์, นกตล หมัดเลียด, และยารีนกา กาสอ (2555) พบว่า เวลาที่ใช้ในการเล่นคอมพิวเตอร์ และเกมอื่น ๆ ในระดับประถมศึกษาเล่นเกมจำนวน 108.87 นาทีต่อวัน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเล่นเกมจำนวน 127.82 นาทีต่อวัน และระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเล่นเกม จำนวน 116.82 นาทีต่อวัน ทั้งนี้จำนวนชั่วโมงการเล่นของเด็กและเยาวชนในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ในเบื้องต้นพบว่าระยะเวลาการเล่นในภาพรวมของประเทศเฉลี่ยอยู่ที่ 9.20 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ขณะที่ระยะเวลาการเล่นของเด็กและเยาวชนในจังหวัดชายแดนภาคใต้เฉลี่ยอยู่ที่ 13.23 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยรวมของประเทศนับเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงอย่างมากสำหรับเด็กและเยาวชนในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ จากการค้นคว้าพบว่า จังหวัดปัตตานีเป็นพื้นที่ที่มีการประกอบธุรกิจเกี่ยวกับอินเทอร์เน็ตเป็นจำนวนมาก จากข้อมูลของสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดปัตตานี ระบุว่า ผู้ประกอบการตามพระราชบัญญัติภาพยนตร์และวีดิทัศน์ พ.ศ.2551 ประเภทเกมการเล่นและหรือคาราโอเกะขออนุญาตขึ้นทะเบียนระหว่างปี 2553-2554 จำนวนทั้งสิ้น 327 ราย เฉพาะผู้ประกอบการเกมการเล่น จำนวน 110 ราย จากการรายงานของสำนักงานพาณิชย์จังหวัดปัตตานีเกี่ยวกับจำนวนร้านอินเทอร์เน็ตที่ให้บริการอินเทอร์เน็ต การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ และเกมอื่น ๆ ในเขตอำเภอเมืองต่อประชากรแสนคนพบว่า จังหวัดปัตตานี มีจำนวน 6.43 ร้านค้า โดยเฉพาะบริเวณพื้นที่การศึกษาพบว่า กลุ่มเด็กและเยาวชนเป็นเป้าหมายหลักของร้านคอมพิวเตอร์ลักษณะการกระจายตัวของร้านเกมมีอยู่ 3 พื้นที่คือ พื้นที่ที่เปิดให้บริการบน ถนนเจริญประดิษฐ์ ตั้งแต่บริเวณโรงเรียนเทศบาล 5 ไปจนถึงบริเวณหน้ามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ซึ่งเป็นรอยต่อของเทศบาลเมืองปัตตานีกับองค์การบริหารส่วนตำบลรูสะมิแล อ.เมือง จ.ปัตตานี พื้นที่ที่เปิดให้บริการบนถนนนาเกลือต่อเนื่องจนถึงองค์การบริหารส่วนตำบลบานา และพื้นที่ที่เปิดให้บริการบนถนนหนองจิกซึ่งอยู่ใกล้กับโรงเรียนเดชะปัตตานียานุกูลและโรงเรียนวรคามินอนุสรณ์ (ภริกาญจน์ ไคนุ่นนา และคณะ, 2555) แสดงให้เห็นว่าธุรกิจร้านอินเทอร์เน็ตมีความก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ไม่เพียงกระจายตัว

อย่างรวดเร็วในพื้นที่อำเภอเมืองปัตตานีเท่านั้น ปัจจุบันร้านอินเทอร์เน็ตได้แผ่ขยายไปสู่พื้นที่ชุมชน เขตชนบทอย่างรวดเร็วด้วยเช่นกัน ส่งผลให้ง่ายต่อการเข้าถึงสังคมออนไลน์ทุกรูปแบบ กอปรกับความพร้อมทางเศรษฐกิจของครอบครัวที่สามารถจัดหาอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์เคลื่อนที่และอุปกรณ์อื่น ๆ ที่ง่ายและสะดวกต่อการเข้าถึงระบบอินเทอร์เน็ต เมื่อรวมกับการได้รับแรงสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนซึ่งมีพฤติกรรมการเล่นเกมเหมือนกัน ส่งผลให้มีจำนวนนักเรียนที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์จากเครื่องคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์เคลื่อนที่และร้านเกมจำนวนมากขึ้น

การศึกษาปัญหาเด็กพฤติกรรมการเสพติดเกมในปัจจุบันพบว่า สถาบันครอบครัวเป็นอีกปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเสพติดเกม เนื่องจากพ่อแม่ลดทอนเวลาในการดูแลลูก ด้วยภาระหน้าที่ทางสังคมและเศรษฐกิจที่รัดตัว แต่ก็คาดหวังความสำเร็จในอนาคตกับลูกโดยเฉพาะเรื่องผลการเรียน ความประพฤติ ทำให้ลูกเกิดความเครียดและความกดดันในจิตใจ จึงหาทางออกให้กับตนเองทางออกที่เด็กๆ เลือกจึงหนีไม่พ้นที่จะหาความสบายใจด้วยเทคโนโลยีที่ตอบสนองความต้องการได้อย่างรวดเร็ว และสามารถควบคุมกำกับได้ตามที่ใจปรารถนาคือ การใช้เกมคอมพิวเตอร์ตอบสนองความต้องการของตน จากการศึกษาของ จิตรา วสุวานิช (2536 อ้างถึงใน ลัดดาวรรณ หิรัญเจริญสุข, 2553) พบว่าเด็กติดเกมพบได้บ่อยในครอบครัวที่ไม่เคยฝึกให้เด็กมีวินัยในตนเอง ขาดกฎระเบียบกติกาในบ้านตามใจเด็กหรือมักจะทำใจอ่อนไม่ทำโทษ เมื่อเด็กกระทำความผิดบางครอบครัวสมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ ไม่มีกิจกรรมที่สมาชิกทุกคนทำร่วมกันหรือกิจกรรมที่สนุกสนานให้เด็กทำ ทำให้เด็กเกิดความเหงา ความเบื่อหน่าย ต้องหากิจกรรมอื่นทำเพื่อให้ตัวเองสนุกด้วยการเล่นเกม นอกจากนี้การที่ผู้ปกครองขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ไม่สามารถควบคุมดูแล การใช้งานคอมพิวเตอร์ให้กับลูกได้อย่างเหมาะสม บางครอบครัวที่นิยมใช้คอมพิวเตอร์และการเล่นเกมเป็นรางวัล เมื่อลูกทำตามความต้องการของพ่อแม่หรือเมื่อประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนปรารถนา และเป็นการชดเชยเวลาที่ไม่สามารถมอบให้ได้ การกระทำเหล่านี้สนับสนุนให้เด็กติดเกมโดยที่พ่อแม่ไม่รู้ตัว ครอบครัวจึงเป็นมูลเหตุหนึ่งก่อให้เกิดปัญหาพฤติกรรมการเสพติดเกม

จากการศึกษาผลกระทบพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชน พบว่า พฤติกรรมการเสพติดเกมส่งผลกระทบต่อเด็ก เยาวชน ครอบครัวและสังคม แม้ว่าการเล่นเกมมีทั้งข้อดีและข้อเสียก็ตาม ข้อดีคือ เกมสามารถเสริมสร้างศักยภาพในการใช้ประโยชน์คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตในทางการศึกษาและการประกอบอาชีพ ส่วนข้อเสียถูกจัดให้เป็นปัญหาสังคม เพราะเด็กและเยาวชนส่วนใหญ่เล่นเกินความพอดี ขาดวินัยในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีพฤติกรรมก้าวร้าว อารมณ์รุนแรง และส่งผลกระทบด้านสุขภาพหากใช้เวลาอยู่กับเกมนานเกินไป เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดข้อ ปวดตึง เจ็บหน้าอก อ่อนเพลีย วัลลภ ปิยะมโนธรรม (ม.ป.ป อ้างถึงใน อารยา สิงห์สวัสดิ์, 2551) กล่าวถึงปัญหาเด็กติดเกมว่าเด็กที่ผู้ปกครองพยามรักษาจะอยู่ในสภาพอ่อนเปลี้ยเพลียแรงเล่นเกมไม่ไหวแล้วเล่นจนตาช้ำน้ำตาไหลตลอดเวลา บางคนก็เส้นประสาทตึงปวดหัวมากบางคนเป็นมากเส้นประสาท

อาจแตกสลายอยู่บนหน้าคอมพิวเตอร์และอาจถึงขั้นวิกฤตหรือเป็นบ้าได้ วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสพติดเกมส่วนใหญ่มีความรู้สึกเฟลิดเฟลิน มีความสุข เมื่ออยู่ในโลกจินตนาการ การเล่นเพื่อเอาชนะคู่ต่อสู้ เป็นกลไกหนึ่งที่ทำให้ผู้เล่นเกิดการเรียนรู้ที่จะเอาชนะต่อไปเรื่อย ๆ ทำให้รู้สึกได้รับการยอมรับจากผู้เล่นเกมด้วยกัน แต่เมื่อไม่สามารถเอาชนะได้จะส่งผลต่อสภาวะทางอารมณ์และพฤติกรรมด้านลบ ทำให้หงุดหงิด ก้าวร้าว เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งความรุนแรงของคำพูดและพฤติกรรม โดยเฉพาะปัญหาทางการศึกษา เด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมขาดความรับผิดชอบ ไม่มีระเบียบวินัย และขาดการควบคุมตนเองเรื่องการเรียน ขาดเรียนและหนีเรียนเพื่อไปเล่นเกมตามร้านอินเทอร์เน็ตมากขึ้น เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย การเรียน บางรายแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อเพื่อนร่วมห้องจากการเลียนแบบจากเกม ที่สำคัญเกิดความไม่เข้าใจบทเรียนเพราะขาดเรียนและขาดการเอาใจใส่ ส่งผลให้มีผลการเรียนที่แย่ง กลายเป็นปัญหาที่สำคัญสร้างความหนักใจต่อทั้งเด็กและเยาวชน โรงเรียนและครอบครัวอีกด้วย หากปล่อยให้หมกมุ่นอยู่กับเกมเป็นเวลานานโดยไม่รับการดูแลหรือแก้ไขพฤติกรรมให้เหมาะสม อาจทำให้เกิดปัญหาสังคมในด้านต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น เช่น เมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม 2555 เด็กชายวัย 13 ปี ถูกแจ้งจับข้อหาก่อเหตุลักทรัพย์ชาวบ้านบริเวณ ต.บ้านคลอง จ.พิษณุโลกกว่า 50 ครั้ง เพื่อนำของไปขายและนำเงินไปเล่นเกม (เพ็ญมรกต, 2555) รวมทั้งรายงานข่าวเมื่อวันที่ 9 มกราคม 2556 ว่าพ่อชาวจีนเจอปัญหาลูกชายวัย 23 ปี มีพฤติกรรมติดเกมอย่างหนัก จึงตัดสินใจแก้ปัญหาโดยการจ้างคนที่เล่นเกมเก่งกว่าลูก มาเล่นเกมเพื่อเอาชนะลูกทุกครั้งจนในที่สุดลูกเลิกเล่นเกมและกลับไปทำงานทำในที่สุด (ย่อโลก, 2556) และจากการศึกษาของ Griffiths and Hunt, 1998; Colwell and Payne, 2000 (อ้างถึงใน ลัดดาวรรณ หิรัญเจริญสุข, 2553) พบว่ากลุ่มเพื่อนเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดการเล่นเกม เนื่องจากการมีเพื่อนเข้ามาเล่นเกมร่วมด้วยทำให้เกิดความสนุกสนานเพิ่มขึ้น รวมทั้งปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ครอบครัวหรือชุมชนที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีความเจริญเต็มไปด้วยร้านอินเทอร์เน็ต ที่ให้บริการการเล่นเกมที่หาอาหารเล่นเกมได้ง่าย โดยเฉพาะใกล้บริเวณโรงเรียนหรือแหล่งชุมชนจะส่งผลให้การเข้าเล่นเกมของเด็กและเยาวชนง่ายตายเป็นยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้เด็กและเยาวชนกลุ่มนี้ จึงควรได้รับการดูแลแก้ไขพฤติกรรมติดเกมด้วยวิธีการที่เหมาะสมเพื่อเป็นกลไกในการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาพฤติกรรมติดเกม

การป้องกันหรือแนวทางการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเสพติดเกมของเยาวชน จึงควรมุ่งเน้นให้เยาวชนเกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ด้วยการอาศัยพลังกลุ่มจากเยาวชนด้วยกัน รวมทั้งใช้พลังจากครอบครัวในการแก้ไขปัญหามาและผลักดันให้เยาวชนเกิดพลังใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาแนวทางการกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อการลดพฤติกรรมเสพติดเกมของวัยรุ่น โดยกระบวนการกลุ่มตามแนวคิดของ Trotzer (1977) นักจิตวิทยาการศึกษาที่มีความเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่การมีภาวะงอกงามทางจิตใจ เมื่อมนุษย์รู้ความต้องการของตนและสามารถมีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น

ในส่วนของการดำเนินการกลุ่มผู้วิจัยนำแนวคิดการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาความจริง ซึ่งจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง รู้จักเป้าหมายในการแก้ปัญหาและรับผิดชอบต่อที่จะช่วยเหลือตนเองให้บรรลุถึงเป้าหมายมาเป็นแนวทางในการดำเนินงาน และใช้แนวคิดสำคัญของ MMFF (McMaster Model of family functioning) เป็นแนวทางการดำเนินกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้ปกครองและกลุ่มนักเรียนในปกครอง ทั้งนี้เน้นการปรับฐานความคิด จิตใจ เกิดความเข้าใจและการยอมรับตนเอง เกิดความเจริญงอกงามทางจิตใจ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสมในที่สุด โดยอาศัยการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน มีพื้นที่ในการแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เกิดการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เอื้อต่อการเรียนรู้การปรับเปลี่ยนและแก้ไขพฤติกรรมและการเสพเกมร่วมกัน ประการสำคัญคือการดำเนินกิจกรรมตั้งอยู่บนพื้นฐานการปฏิบัติต่อกันด้วยความเคารพในศักดิ์ศรีและความสามารถของมนุษย์ด้วยเหตุผลที่ว่า มนุษย์สามารถนำตนเองและพัฒนาตนเองได้ หากอยู่ในบรรยากาศของความเป็นมิตร การยอมรับ อบอุน ปลอดภัย (สุใจ ส่วนโพโรจน์, 2556) พลังและอิทธิพลของกลุ่มก่อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ ค้นพบวิธีแก้ปัญหาที่น่าพอใจร่วมกัน เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ระหว่างกัน นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป (สมชาย เตียวกุล, นพนธ์ สัมมา, และศิริพร ผาสุกดี, 2549) Trotzer (1977) ที่กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มส่งผลต่อความเจริญงอกงามด้านความคิด เกิดการใคร่ครวญตนเองอย่างถ่องแท้ นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต ร่วมกับการได้รับความร่วมมือจากครอบครัวที่ผู้วิจัยออกแบบให้สมาชิกในครอบครัวมีการแสดงความรู้สึก ความคิด ความเห็นต่อพฤติกรรมและการเสพเกม จะนำไปสู่การเปิดเผยความรู้สึกต่อกันบนพื้นที่ของการยอมรับ เข้าใจให้อภัย และการให้พันธะสัญญาร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวจะนำไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันทางความคิด จิตใจ และพฤติกรรม

การนำกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว มาสร้างเป็นโปรแกรมในการดูแลป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม เป็นวิธีการที่สามารถเข้าไปแก้ไขในระดับความคิด จิตใจ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม กระบวนการกลุ่มส่งผลให้กับเด็กที่มีปัญหาเดียวกันทำให้เกิดผลต่อการเปลี่ยนแปลงในส่วนของความคิด จากสัมพันธ์ที่ตีภายในกลุ่มทำให้เกิดการแสดงความคิดเห็น และประสบการณ์อย่างเปิดเผยจริงใจต่อกัน เกิดทักษะในการรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นผ่านประสบการณ์จากกลุ่ม อีกทั้งการสะท้อนคิดทำให้เกิดการประมวลความคิดที่เป็นข้อสรุปของตนเอง เพื่อนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับปัญหาของตน กอปรกับลักษณะในการดำเนินกระบวนการกลุ่มทำให้เกิดการแข่งขันและความร่วมมือเกิดขึ้นภายในกลุ่ม เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้เด็กเกิดแรงจูงใจในการพยายามปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อให้เป็นที่ยอมรับและรู้สึกถึงความเป็นพวกเดียวกันทำให้เกิดการช่วยเหลือและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำแนวคิดการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาความจริงมาใช้ในการจัดกิจกรรมทำให้สมาชิกตระหนักถึง

ความสำคัญในการแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างจริงจัง โดยไม่ปฏิเสธปัญหาที่เกิดขึ้นแต่สามารถยอมรับด้วยการกล้าเผชิญปัญหา สามารถพิจารณาผลต่อคนรอบข้างด้วยความรับผิดชอบมากยิ่งขึ้น สามารถเลือกวิธีการที่เหมาะสมและกำหนดด้วยตนเองไปปฏิบัติจริง เกิดการเรียนรู้และได้รับประสบการณ์จากผลที่เกิดขึ้นทำให้สามารถประเมินตนเองและวิธีการต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพทำให้เกิดการตระหนักคุณค่าในตนเองและการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายมากยิ่งขึ้น ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองในระยะยาว ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมโดยให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลและป้องกันแก้ไขพฤติกรรมติเกมของเด็ก โดยเฉพาะปัจจุบันที่เป็นยุคของการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ อย่างรวดเร็วทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ เทคโนโลยีและวัฒนธรรม ภายในครอบครัวยังต้องมีความเข้มแข็งและมีความมั่นคง ด้วยเป็นศูนย์กลางในการพัฒนาและดูแลเด็กและเยาวชน การจัดกิจกรรมเพื่อให้พ่อแม่ตระหนักถึงความสำคัญในการแก้ไขปัญหาร่วมกันอย่างจริงจังผ่านกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้ปกครองแต่ละครอบครัว ทำให้ผู้ปกครองมีโอกาสแลกเปลี่ยนแนวคิด วิธีการและประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน เรียนรู้การทำหน้าที่และบทบาทต่อครอบครัว ให้ความสำคัญเรื่องการสื่อสารภายในครอบครัวที่มีประสิทธิภาพ การใช้เวลาร่วมกันในการทำกิจกรรมครอบครัว เพื่อให้เกิดเป็นพลังภายในกลุ่มผู้ปกครองต่อการดูแลและป้องกันพฤติกรรมการเล่นอย่างจริงจัง ทำให้ผู้ปกครองและเด็กเกิดการเรียนรู้ในการแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผย รับฟังซึ่งกันและกันมากขึ้น เป็นการสร้างความเข้าใจและสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นกับสมาชิกในครอบครัวอันเป็นพื้นฐานสำคัญที่นำไปสู่ความร่วมมือการดูแลและแก้ไขปัญหาร่วมกันในครอบครัว ตระหนักและรู้สึกถึงความรับผิดชอบในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมปัญหาและการทำหน้าที่ในการสร้างครอบครัวที่มีความสุข มีความเข้มแข็งร่วมกัน

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษากระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัวในการลดพฤติกรรมเล่นของวัยรุ่น เพื่อนำมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นของนักเรียนให้รู้จักใช้ชีวิตในแนวทางที่เหมาะสมในการอยู่ร่วมกับครอบครัวและสังคม รู้จักใช้เวลากับการศึกษาหาความรู้เพื่ออนาคตและลดผลกระทบต่าง ๆ ที่ตามมา กระบวนการกลุ่มและพลังของครอบครัวเป็นปัจจัยร่วมสำคัญต่อการป้องกันและลดปัญหาพฤติกรรมเล่นของวัยรุ่น ผู้วิจัยเชื่อว่า การเปิดพื้นที่และโอกาสให้ครอบครัวเสริมสร้างความผูกพันความเข้าใจระหว่างสมาชิกและการใช้กระบวนการกลุ่มในวัยเดียวกันจะช่วยกันหาแนวทางการใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับช่วงวัย ประการสำคัญคือ หากสถาบันการศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ริเริ่มโครงการหรือคิดค้นแนวทางปลูกฝังการใช้สื่อสังคมออนไลน์ให้เป็นประโยชน์ด้านวิชาการในสังคมและโรงเรียน รวมทั้งสร้างรูปแบบโปรแกรมพัฒนาหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของวัยรุ่น โดยการนำสถาบันครอบครัว สถาบันที่มีส่วนสำคัญยิ่งในการร่วมสร้างและรับผิดชอบต่อเยาวชนของประเทศ เข้ามามีส่วนในการดำเนินกิจกรรมร่วมกันกับเด็กและเยาวชน ผู้วิจัยมีความหวังอย่างยิ่งว่า การร่วมมือระหว่างสถาบันการศึกษา สถาบันครอบครัวและ

ผู้เรียนในการร่วมกันป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมนั้นจะเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพและมีพลังให้นักเรียนเกิดการพัฒนาตนเองถึงขีดความสามารถ เพื่อเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการเล่นระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลองของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการเล่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังเข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว มีพฤติกรรมการเล่นหลังการทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลอง
2. นักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว มีพฤติกรรมการเล่นหลังการทดลองลดลงกว่ากลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “กระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว ต่อการลดพฤติกรรมเล่นของวัยรุ่น” กำหนดขอบเขตการวิจัย ดังนี้

1. ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวนนักเรียน 1,027 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปีการศึกษา 2558 โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 64 คน

1. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2558 ที่มีคะแนนรวมจากแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ มากกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนทั้งหมดโดยแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ มีคะแนนเต็ม 175 คะแนน คะแนนครึ่งหนึ่งของคะแนนทั้งหมดคือ 88 คะแนน ได้จำนวนนักเรียน 82 คน

2. สุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่ายโดยการจับฉลาก สอบถามความสมัครใจและผู้ปกครองอนุญาตให้เข้าร่วมการวิจัย ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 64 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 35 คน มัธยมศึกษาตอนปลาย 29 คน แบ่งเป็นเพศชาย 48 คน และเพศหญิง 16 คน

3. จับฉลากเป็น 2 กลุ่ม จำแนกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 32 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 32 คน โดยคณะเพศชายและหญิง

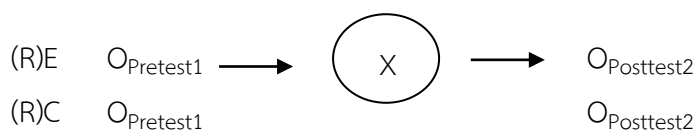
3. ตัวแปร

ตัวแปรอิสระ คือ กระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว

ตัวแปรตาม คือ คะแนนจากแบบทดสอบพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

แบบแผนการวิจัย

การวิจัยเรื่อง กระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว ต่อการลดพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่น เป็นการศึกษาเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการทดลองจริง (True - Experimental Research) มีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีการวัดก่อนและหลังการทดลอง (Randomized Control Group Pretest - Posttest Design) (สุวิมล ว่องวานิช และนางลักษณ์ วิรัชชัย, 2546)



R	แทน	การสุ่มตัวอย่างอย่างสมบูรณ์
E	แทน	กลุ่มทดลอง (Experimental group)
C	แทน	กลุ่มควบคุม (Control group)
O _{pretest1}	แทน	การทดสอบก่อนทดลอง
O _{posttest2}	แทน	การทดสอบหลังการทดลอง
X	แทน	โปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว (Treatment)

ภาพประกอบ 2 แบบแผนการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ ดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังทดลอง
2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองด้วยวิธีการทางสถิติพารามेटริก (Parametric Statistic) t-test for dependent samples
3. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการทางสถิติพารามेटริก (Parametric Statistic) t-test for dependent samples
4. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการทดลอง วิธีการทางสถิติพารามेटริก (Parametric Statistic) t-test for independent samples

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมกระบวนกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว
2. แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. วัยรุ่น หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วัยที่อยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงเปรียบเสมือนรอยต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่มีพัฒนาการด้านร่างกาย พฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ รวมทั้งด้านทัศนคติและค่านิยม มีความพยายามในการเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อปรับตัวในสภาพร่างกายและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และเป็นวัยที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการหล่อหลอมบุคลิกภาพสู่วัยผู้ใหญ่

2. พฤติกรรมเล่นเกม หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงถึงการหมกมุ่นกับเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยมีการแสวงหาข้อมูลความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับเกม มีความต้องการเพิ่มเวลาในการเล่นคอมพิวเตอร์เพิ่มสูงขึ้นลักษณะความคิด พฤติกรรมอารมณ์เปลี่ยนไป มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นลดลง มีพฤติกรรมก้าวร้าว ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและขาดวินัยในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งวัดจากแบบสอบถามพฤติกรรมการติดเกมคอมพิวเตอร์

3. กระบวนการกลุ่ม หมายถึง โปรแกรมกลุ่มทางจิตวิทยาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยนำแนวคิดของ Trotzer เป็นแนวทางการดำเนินกระบวนการกลุ่ม และแนวคิดการให้การปรึกษาแบบพิจารณาความจริงของ Glasser โดยมีนักเรียนที่มีพฤติกรรมการเล่น เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อปรับฐานความคิดและจิตใจ

4. การมีส่วนร่วมของครอบครัว หมายถึง ผู้ปกครองของกลุ่มทดลองในการวิจัยมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยกำหนด โดยมีส่วนสำคัญในการปรับความคิด จิตใจและพฤติกรรมการเล่นของบุตรตามแนวคิด MMFF (McMaster Model of family functioning) 6 ด้าน ได้แก่ 1) การแก้ปัญหา 2) การสื่อสาร 3) บทบาท 4) การตอบสนองทางอารมณ์ 5) การผูกพันทางอารมณ์ 6) การควบคุมพฤติกรรม

5. โปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว หมายถึง โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย 4 กิจกรรม คือ กิจกรรมปฐมนิเทศนักเรียนกลุ่มทดลอง กิจกรรมปฐมนิเทศผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มทดลอง กิจกรรมประชุมกลุ่มนักเรียนกลุ่มทดลอง กิจกรรมร่วมกันระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและผู้ปกครอง รวมเวลาทั้งสิ้น 30 ชั่วโมง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

ด้านความรู้

1. คิดค้นโปรแกรมลดพฤติกรรมการเล่นของวัยรุ่น
2. กลุ่มตัวอย่างได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการแก้ไขและป้องกันการติดเกมอย่างถูกต้อง และผลเสียจากการติดเกม
3. กลุ่มตัวอย่างมีแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวันและสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการที่ถูกต้อง

ด้านการนำไปใช้

1. เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการดูแลเด็กและเยาวชนให้รู้จักใช้เกมคอมพิวเตอร์ให้พอเหมาะและเรียนรู้แนวทางการใช้ชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม
2. ส่งเสริมบทบาทหน้าที่ในการดูแลเด็กและเยาวชนของครอบครัว ในการป้องกัน ดูแล เรื่องการใช้เกมคอมพิวเตอร์ของเด็กได้อย่างเหมาะสม
3. หน่วยงานหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องสามารถนำโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมครอบครัว ไปใช้ในการลดพฤติกรรมการเล่นกับเด็กและเยาวชน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อการลดพฤติกรรมเสพติดเกม ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น
 - 1.1 ความหมายของวัยรุ่น
 - 1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น
2. แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว
 - 2.1 ความหมายของครอบครัว
 - 2.2 รูปแบบโครงสร้างของครอบครัว
 - 2.3 การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว
 - 2.4 การสื่อสารในครอบครัว
 - 2.5 การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวตามแนวคิด MMFF
 - 2.6 บทบาทครอบครัวกับการแก้ปัญหาเด็กเสพติดเกม
3. แนวคิดเกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์
 - 3.1 ความหมายของเกมคอมพิวเตอร์
 - 3.2 ความเป็นมาของเกมคอมพิวเตอร์
 - 3.3 รูปแบบและประเภทของเกมคอมพิวเตอร์
4. แนวคิดเกี่ยวกับการเสพติดเกม
 - 4.1 ความหมายการเสพติดเกม
 - 4.2 วัยรุ่นกับพฤติกรรมเสพติดเกม
 - 4.3 ปัจจัยเสริมการเสพติดเกม
 - 4.4 ผลกระทบจากการเสพติดเกม
 - 4.5 แนวทางการป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสพติดเกม
5. แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม
 - 5.1 ความหมายของกระบวนการกลุ่ม
 - 5.2 การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิด Trotzer
 - 5.3 ขั้นตอนกระบวนการกลุ่ม
 - 5.4 โครงสร้างและบทบาทสมาชิกกลุ่ม
6. แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง
 - 6.1 ความเป็นมาของทฤษฎี

6.2 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

6.3 จุดมุ่งหมายของทฤษฎี

6.4 ลักษณะสำคัญของทฤษฎี

6.5 กระบวนการให้การปรึกษา

6.7 เทคนิคและวิธีการ

7.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

7.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการกลุ่ม

7.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว

7.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการแก้ไขปัญหาและปรับพฤติกรรมกรมการเสพเกม

1. แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น

1.1 ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่น วัยที่อยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงมากมาย เปรียบเสมือนรอยต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา หากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงและมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ เป็นไปตามวัยและเหมาะสม ภายใต้สถาบันครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม ที่เกื้อหนุนต่อการบ่มเพาะ พัฒนาด้านต่าง ๆ วัยรุ่นจะสามารถก้าวผ่านวิกฤตในช่วงวัยก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ เพื่อเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าสำหรับการดำรงอยู่เพื่อพัฒนาตน สังคม และประเทศชาติต่อไป

คำว่า “วัยรุ่น” จากการทบทวนแนวคิดและทฤษฎี มีผู้ให้ความหมายคำว่าวัยรุ่น ไว้ดังนี้ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2530) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงที่อยู่ในกระบวนการงอกงามพ้นจากความ เป็นเด็ก นำมาใช้ในจิตวิทยา หมายถึง ภาวะของบุคคลอายุประมาณ 16-25 ปี เป็นระยะที่เด็กเติบโต เป็นผู้ใหญ่ทางร่างกายเต็มที่ เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตของหญิงและชาย ความเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่าง ๆ ที่เด็กได้คิดนึก รู้สึก พบเห็นประสบการณ์ และสัมพันธ์ภาพที่มีกับบุคคลร่วมวัย ต่างวัยต่างเพศ เป็นรากฐานของความสนใจ ความมุ่งหมายในชีวิต อาชีพ ลักษณะของเพื่อน ลักษณะ ของคู่ครอง ความผูกพันในชีวิตกับผู้ใหญ่พัฒนาการแง่ต่าง ๆ ของเด็กในวัยนี้มีความสัมพันธ์และ มีอิทธิพลต่อกันและกัน

วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงและมีพัฒนาการอย่างมาก ทั้งด้านร่างกาย พฤติกรรม มีการพัฒนาทางด้านความคิด ทักษะคิดและค่านิยม เกิดความพยายามในการเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อ ปรับตัวในสภาพร่างกายและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป

วัยรุ่น หมายถึง วัยที่เข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์และพร้อมที่จะเป็นพ่อแม่ได้ เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อชีวิต (สุชา จันทรเฒ, 2533)

การพิจารณาระยะต่าง ๆ ของวัยรุ่น อาจแบ่งช่วงระยะของวัยรุ่นด้วยช่วงอายุ สามารถแบ่งได้ 3 ระยะ (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2530) ดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) คือ ช่วงอายุประมาณ 13-15 ปี เป็นระยะที่มีร่างกายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง ด้านจิตใจและอารมณ์จะมีการเปลี่ยนแปลงแบบค่อยเป็นค่อยไปเริ่มสนใจเพศตรงข้ามด้วย

2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) คือ ช่วงอายุ 16-17 ปี เป็นระยะที่มีร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเต็มที่ เริ่มค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน รู้จักปรับปรุงบุคลิกภาพเลียนแบบผู้ที่ตนยกย่อง มีทัศนคติและค่านิยมของตัวเอง อีกทั้งยังมีปฏิสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามอย่างเห็นได้ชัด

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) คือ ช่วงอายุ 18-21 ปี การพัฒนาการของวัยรุ่นเริ่มเข้าสู่ภาวะอย่างสมบูรณ์ มีการพัฒนาการด้านจิตใจมากกว่าทางด้านร่างกาย โดยเฉพาะด้านความนึกคิดและปรัชญาในการดำเนินชีวิต

1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น

วิภาภรณ์ บุญยงค์ (2549) กล่าวว่า พัฒนาการ หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เป็นระเบียบในด้านรูปร่าง และส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้มีการเพิ่มพูนทางขนาด ชีตความสามารถ และระดับการมีวุฒิภาวะ โดยจะดำเนินไปอย่างมีระเบียบแบบแผนและเป็นลำดับขั้นตอน

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549) กล่าวว่า พัฒนาการของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและมองเห็นได้ชัดเจนในด้านต่าง ๆ ทั้ง 4 ด้าน คือ ทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

พัฒนาการของวัยรุ่น ถือเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เป็นเป้าหมายบุคลิกภาพด้านต่าง ๆ เพื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ และเป็นพัฒนาที่รวดเร็ว มีความแตกต่างจากช่วงวัยเด็กที่ผ่านมามาอย่างเห็นได้ชัดเจน สามารถแบ่งเป็นด้านต่าง ๆ ได้ดังนี้

1.2.1 พัฒนาการด้านร่างกาย

การเปลี่ยนการทางร่างกายอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงเป็นไปในแง่ความเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ภาพพจน์ของตนเอง ถ้าการเปลี่ยนแปลงไม่เป็นไปตามความต้องไม่น่าพึงพอใจ อีกทั้งสังครอบข้างไม่ยอมรับก็จะทำให้เกิดปัญหา มีความวิตกกังวลจะส่งผลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นต่อไป

1.2.2 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กมากมายเมื่อเปรียบเทียบกับวัยเด็ก ความสามารถทางด้านความคิด ความเข้าใจจะมีเพิ่มขึ้น สามารถเกิดความคิดหลากหลายและมีประสิทธิภาพสมบูรณ์มากขึ้น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่น กล่าวไว้ ดังนี้

- 1) พัฒนาการทางสมอง เกิดจากการมีสุขภาพที่แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดีมีอารมณ์เบิกบานแจ่มใส และมองโลกในแง่ดี
- 2) สภาพแวดล้อมในการเรียน ลักษณะของการจัดการเรียนการสอน และกิจกรรมในห้องเรียนที่ส่งเสริมฝึกความรับผิดชอบ การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
- 3) กลุ่มเพื่อน วัยรุ่นมีความสนใจในเพื่อนมากกว่าครอบครัว จึงนำตัวเองเป็นสมาชิกกับกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง การที่ได้ก็จะเลือกเป็นสมาชิกกลุ่มใดก็ตาม เด็กย่อมจะพัฒนาความคิดของตนไปตามกลุ่มเพื่อน ซึ่งจะเป็นไปในทางสร้างสรรค์หรือไม่สร้างสรรค์ก็ได้
- 4) สื่อมวลชน สื่อกลางในการกระจายความคิดเห็นในสังคมทุกชนิด มีอิทธิพลต่อความคิดและการเรียนรู้ของวัยรุ่น

1.2.3. พัฒนาการทางด้านอารมณ์

วิภาภรณ์ บุญยงค์ (2549) กล่าวว่า พัฒนาการด้านอารมณ์ของวัยรุ่น มีสิ่งที่จะต้องนำมาพิจารณาและศึกษา ดังนี้

ลักษณะที่สำคัญทางอารมณ์ของวัยรุ่น

- 1) มีความรุนแรง ซึ่งอาจทำให้วัยรุ่นชอบทำอะไรที่บ้าบิ่น เสี่ยงภัย และไม่กลัวอันตราย นอกจากนี้ วัยรุ่นยังมีความเชื่อมั่นในบางสิ่งบางอย่างอย่างรุนแรง เช่น เชื่อว่าการรวมกันเป็นกลุ่มและมีความเห็นที่สอดคล้องกันเป็นสิ่งสำคัญ วัยรุ่นจึงยอมทำทุกอย่างเพื่อนเพื่อนเสมอ
 - 2) มีความไม่คงที่ ไม่สม่ำเสมอ เปลี่ยนแปลงง่าย เช่น อาจโกรธ เกลียด เสียใจ กังวล และท้อแท้หมดหวังได้ง่าย ๆ และหายไปได้ง่าย ๆ เช่นกัน
 - 3) ขาดการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ จึงทำให้วัยรุ่นแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเปิดเผย เมื่อถูกขัดขวางหรือมีความคับข้องใจ ซึ่งมักแสดงออกในลักษณะการเถียงผู้ใหญ่หรือการประชดประชัน
 - 4) มีอารมณ์ค้างในใจเสมอ ได้แก่ ความผิดหวังเสียใจ ทำให้วัยรุ่นหมกมุ่นอยู่กับเรื่องนั้น ๆ จนจิตใจเศร้าสร้อย ว่าเหว่ หงุดหงิด หรืออาจไม่พูดจากับใคร ซึ่งผู้ปกครองหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นควรให้เวลาเขาได้จัดการอารมณ์เหล่านี้ด้วยตนเอง แต่ถ้าหากอารมณ์ค้างมีความรุนแรง ควรให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจกับวัยรุ่น เพื่อเป็นการป้องกันการตัดสินใจที่ผิดพลาดและเป็นอันตราย
- การแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นในลักษณะต่าง ๆ ดังกล่าวนั้น วัยรุ่นและคนจะมีการแสดงออกที่แตกต่างกันไป เพราะวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะการเปลี่ยนด้านร่างกาย เมื่ออยู่ในภาวะคงที่ การแสดงออกทางอารมณ์ก็จะกลับคืนสู่สภาพปกติ

1.2.4. พัฒนาการทางด้านสังคม

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทางสังคมของวัยรุ่น เป็นพัฒนาการที่สำคัญเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับเจตคติและพฤติกรรมทางสังคมทุกอย่าง

ต้องการอิสระเสรีภาพในด้านการคบเพื่อน การคบเพื่อนในวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะการมีเพื่อนจะช่วยให้อายุรุ่นเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น ลดความเห็นแก่ตัว รู้จักรับฟังความเห็นผู้อื่น ได้มีโอกาสปรับปรุงนิสัยและบุคลิกของตนเองให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน โดยมีลักษณะทางสังคมของวัยรุ่น ดังนี้

- 1) มีความสนใจในเรื่องต่าง ๆ น้อยลง แต่มองอย่างลึกซึ้งมากขึ้น
 - 2) มีการแสดงออกที่เหมาะสมตามวัยมีการเปลี่ยนแปลงทางเจตคติ และพฤติกรรมทางสังคมที่เกิดขึ้น
 - 3) การคบเพื่อน เริ่มมีมาตรฐานทางวัฒนธรรมแบบผู้ใหญ่ วัยรุ่นจะพัฒนารูปแบบตลอดจนเหตุผลในการเลือกคบเพื่อนมากขึ้นตามวัย
 - 4) ยอมรับการเป็นสมาชิกของหมู่คณะ ตามค่านิยมและความสนใจในสิ่งเดียวกัน เริ่มมีความเป็นตัวของตัวเองเข้าใจตัวเองมากขึ้น ต้องการเลือกกลุ่มเพื่อนเพื่อให้ความรู้สึกมั่นใจและปลอดภัย สามารถแก้ปัญหาาร่วมกันได้
 - 5) มีความคิดถึงเรื่องฐานะ ยศศักดิ์และตำแหน่งมากขึ้น มีความคิดเป็นของตัวเอง มักมีการเลือกสรรตัวแทนหรือแต่งตั้งตำแหน่งต่าง ๆ เพื่อมอบหมายหน้าที่และบทบาทที่ชัดเจน
 - 6) มีกิจกรรมทางสังคมที่มีพิธีรีตองมากขึ้น มีความรับผิดชอบในสังคมมากขึ้น และแก้ไขปัญหาร่วมกันกับผู้ใหญ่
 - 7) มีการนัดพบเพื่อนต่างเพศบ่อยขึ้น มีความสัมพันธ์เพื่อการมีครอบครัวมากขึ้น
- วิภาภรณ์ บุญยงค์ (2549) กล่าวว่า วัยรุ่นมีพัฒนาการด้านสังคมที่แตกต่างจากในช่วงวัยเด็กอย่างมาก ซึ่งวัยรุ่นมีพฤติกรรมทางด้านสังคมในลักษณะดังนี้

1) รูปแบบของการรวมกลุ่ม วัยเด็กความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนมีเฉพาะเพื่อนที่คุ้นเคยอยู่บ้านใกล้กันหรือโรงเรียนเดียวกัน เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นการรวมกลุ่มจะมีเพื่อนที่คุ้นเคยมากขึ้น มีทั้งกลุ่มเล็กและกลุ่มใหญ่ ลักษณะการรวมกลุ่มในวัยรุ่นมีดังนี้

1.1 กลุ่มเพื่อนสนิท กลุ่มที่มีความไว้วางใจกัน มีความซื่อสัตย์ภักดี คอยช่วยเหลือกัน มีลักษณะคล้ายกันหลายอย่าง มีความสัมพันธ์ที่มั่นคงและยั่งยืน เป็นรากฐานสำคัญของการรวมกลุ่มเป็นกลุ่มเพื่อน

1.2 กลุ่มเพื่อน การรวมกลุ่มที่ไม่เป็นพิธีการ สมาชิกที่รวมกลุ่มกันจะมีระสนิยมตรงกัน คล้อยตามกันทั้งความคิดและการกระทำ มีความสนิทสนมกันและมีผลประโยชน์บางอย่างรวมกัน ความสัมพันธ์ในกลุ่มจะไม่ยั่งยืนเท่ากลุ่มเพื่อนสนิท กิจกรรมส่วนใหญ่จะเป็นการพูด การสนทนา กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อเจตคติ ความคิด และพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มอย่างมาก

1.3 กลุ่มฝูงชน การรวมกลุ่มที่เกิดจากกลุ่มเพื่อนหลาย ๆ กลุ่มมารวมกันเพื่อแสวงหาความบันเทิง มีกิจกรรมทางสังคมมากกว่ากลุ่มเพื่อน กิจกรรมนั้นเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

1.4 กลุ่มในรูปแบบองค์กรหรือสมาคม การรวมกลุ่มอย่างเป็นทางการมีระเบียบขององค์กรหรือสมาคม มีการรับสมาชิกอย่างเป็นทางการ มีโครงการกิจกรรมต่าง ๆ ตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

1.5 กลุ่มในรูปแบบของแก๊ง การรวมกลุ่มของวัยรุ่นที่เกิดความรู้สึกว่าตนไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม จึงมารวมตัวกันเพื่อให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น มั่นคงและคาดว่าจะสามารถปลดปล่อยสิ่งที่เขาไม่พอใจหรือความทุกข์ความคับข้องใจ สมาชิกจะมีอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน มีการตั้งกฎเกณฑ์ในลักษณะต่อต้านสังคม กระทำในสิ่งที่ผิดกฎหมาย ซึ่งการรวมกลุ่มนี้จะไม่สามารถปลดปล่อยความทุกข์ ความคับข้องใจได้เลย แต่กลับทำให้สมาชิกในกลุ่มไม่ได้เรียนรู้ระเบียบกฎเกณฑ์ทางสังคม และนำไปสู่การพัฒนาบุคลิกภาพในลักษณะต่อต้านและมีเจตคติที่ไม่ดีต่อสังคม

2) การเลือกเพื่อนวัยรุ่นจะมีเจตคติในการเลือกคบเพื่อนต่างจากวัยเด็ก ดังนี้

2.1 มีความปรารถนาที่จะเลือกเพื่อนอย่างอิสระด้วยตนเอง เลือกเพื่อนที่เข้าใจกัน มีความเห็นอกเห็นใจกัน และจะรู้สึกต่อต้านถ้าผู้ใหญ่เข้ามาจัดการหรือเลือกเพื่อนคนใดคนหนึ่งให้

2.2 จำนวนของเพื่อนในวัยรุ่นจะมีปริมาณลดน้อยลงมากกว่าในวัยเด็ก โดยเฉพาะในวัยรุ่นตอนกลาง การเลือกคบเพื่อนที่ดีเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับวัยรุ่น

2.3 การคบเพื่อนต่างเพศ เด็กหญิงจะเริ่มเมื่ออายุประมาณ 15-16 ปี ส่วนเด็กชายจะเริ่มช้ากว่า 1 ปี วัยรุ่นหญิงจะชอบเพื่อนชายที่มีลักษณะดี เป็นสุภาพบุรุษ รูปร่างดี แต่งกายสะอาดเรียบร้อย เป็นนักสนทนาที่ดี ส่วนวัยรุ่นชายชอบเพื่อนหญิงที่มีลักษณะดี เป็นสุภาพสตรี แต่งตัวเหมาะสม มีมารยาทที่ดี การแสดงออกเป็นธรรมชาติ สามารถพูดจาสนทนาได้ดี

3) การเลือกผู้นำ ผู้นำของกลุ่มวัยรุ่นต่างจากผู้นำในวัยเด็กคือ ผู้นำในวัยเด็กจะเป็นผู้นำในกิจกรรมการเล่นเป็นส่วนใหญ่ ส่วนวัยรุ่นนั้นกิจกรรมส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมทางสังคม เป็นตัวแทนที่เป็นที่ยอมรับของทุกคน มักจะเลือกผู้นำที่มีความฉลาด เรียนเก่ง มีมนุษยสัมพันธ์ดี รับผิดชอบ มีความเสียสละ คุณลักษณะเหล่านี้จะก่อให้เกิดความเลื่อมใสในกลุ่มเพื่อนและได้รับความไว้วางใจให้เป็นผู้นำ

4) ความสัมพันธ์กับครอบครัว ช่วงวัยเด็กบุคคลมักจะเชื่อฟังหรือคล้อยตามพ่อแม่ เพราะเด็กจะมีความรู้สึกชื่นชมพ่อแม่ผู้ปกครองของตน เพราะเป็นผู้ตอบสนองความต้องการและให้ความปลอดภัย เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นความสัมพันธ์กับครอบครัวจะเปลี่ยนไปจะแยกตัวออกจากครอบครัวและเข้าสู่สังคมมากขึ้น คิดว่าตนพ้นความเป็นเด็กแล้ว ต้องการอิสระและเป็นตัวของตนเอง ขณะเดียวกันก็ต้องการความเห็นและการยอมรับจากผู้ใหญ่ พ่อแม่ผู้ปกครองที่ไม่เข้าใจวัยรุ่นก็มักต้องการให้วัยรุ่นประพฤติปฏิบัติตามที่ตนต้องการ เพราะยังมองว่าเขายังเป็นเด็ก เมื่อวัยรุ่นไปปฏิบัติตามก็จะเกิดความขัดแย้งกับพ่อแม่ได้ เกิดปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว

จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยสรุปได้ว่า พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นมีความสำคัญในการหล่อหลอมพฤติกรรม อารมณ์ ความคิด ทักษะ และค่านิยมของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ทุกช่วงพัฒนาการมีความสำคัญและดำเนินไปอย่างเหมาะสมตามวัย เพื่อให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาและเติบโตสู่ผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ หากมีการสะดุดหรือสร้างความซับซ้อนใจแก่วัยรุ่นในพัฒนาการด้านต่าง ๆ สามารถส่งผลต่อพัฒนาการด้านอื่น ๆ ตามมา อันจะนำไปสู่ปัญหาน้อยใหญ่ที่เกิดขึ้นในสังคมในปัจจุบัน

วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงใน 3 ด้านหลัก (สุริยเดว ทรีปาตี, ม.ป.ป) ดังนี้

1) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

1.1 ขนาดและความสูง วัยเด็กทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายจะมีความกว้างของไหล่และสะโพกใกล้เคียงกัน แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ผู้ชายจะมีอัตราเร็วในการเจริญเติบโตของไหล่มากที่สุด ในขณะที่วัยรุ่นผู้หญิงมีอัตราการเจริญเติบโตของสะโพกมากกว่าผู้ชาย นอกจากนี้การที่วัยรุ่นนี้มีการเจริญเติบโตสูงใหญ่ ได้รวดเร็ว ทำให้วัยรุ่นรู้สึกที่ตัวเองมีรูปร่างเก้งก้างน่ารำคาญ และการเจริญเติบโตหรือการขยายขนาดของร่างกายในแต่ละส่วนอาจเกิดขึ้นไม่พร้อมกันหรือไม่เป็นไปตามขั้นตอน ซึ่งเป็นเหตุทำให้เด็กตกอยู่ในความวิตกกังวลสูงได้ จึงควรให้ความมั่นใจกับวัยรุ่นนี้

1.2 ไขมันและกล้ามเนื้อ เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงมีความหนาของไขมันที่สะสมอยู่ที่ผิวหนังใกล้เคียงกัน จนกระทั่งอายุประมาณ 8 ปี จะเริ่มมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นชายจะมีกำลังของกล้ามเนื้อมากกว่าวัยรุ่นผู้หญิง พลังกำลังของกล้ามเนื้อจะแข็งแรงขึ้นหลังจากนั้น วัยรุ่นชายจะมีไขมันใต้ผิวหนังบางลง พร้อมกับมีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นและแข็งแรงขึ้น ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นชายดูผอมลง สำหรับวัยรุ่นหญิงถึงแม้ว่าจะมีการเพิ่มขึ้นของกล้ามเนื้อ แต่จะมีการสะสมของไขมันใต้ผิวหนังเพิ่มขึ้นอีกโดยที่น้ำหนักจะเพิ่มได้ถึงร้อยละ 25 ของน้ำหนัก โดยเฉพาะไขมันที่สะสมที่เต้านมและสะโพก ประมาณร้อยละ 50 ของวัยรุ่นหญิงจะรู้สึกไม่พอใจในรูปลักษณ์ของตนและมักคิดว่าตัวเองอ้วนเกินไป มีวัยรุ่นหลายคนที่ยพยายามลดน้ำหนัก จนถึงขั้นที่มีรูปร่างผอมแห้ง

1.3 โครงสร้างใบหน้า ช่วงนี้กระดูกของจมูกจะโตขึ้น ทำให้ตั้งจมูกเป็นสัน กระดูกขากรรไกรบนและขากรรไกรล่างเติบโตเร็วมากในระยะนี้ เช่นเดียวกับกล่องเสียง ลำคอ และกระดูกอัยลอยด์ และพบว่าในวัยรุ่นชายจะเจริญเติบโตเร็วกว่าวัยรุ่นหญิงชัดเจน เป็นเหตุให้วัยรุ่นชายเสียงแตก

1.4 การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน ทั้งฮอร์โมนการเติบโต (Growth hormone) และฮอร์โมนจากต่อมธัยรอยด์ มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตรวมทั้งฮอร์โมนทางเพศมีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตทางร่างกาย ยังส่งผลถึงความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใจ ปฏิบัติการการเรียนรู้ในวัยรุ่นอีกด้วย วัยรุ่นที่จะผ่านช่วงวิกฤตนี้ได้ต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปเข้าใจและควบคุมอารมณ์ความรู้สึกที่พลุ่งพล่านขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่าง ๆ

1.5 การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ วัยรุ่นหญิงมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงระยะ 1 ปี ก่อนมีประจำเดือน ดังนั้นในชั้นประถมตอนปลายหรือมัธยมต้น จะเห็นว่าวัยรุ่นหญิง

จะเป็นสาวแรกรุ่น ในขณะที่วัยรุ่นชายจะยังคงเป็นเด็กชายตัวเล็ก ๆ วัยรุ่นหญิงจะมีรอบเดือนครั้งแรกเมื่ออายุประมาณ 12-13 ปี อาจทำให้รู้สึกพอใจและภูมิใจที่เป็นผู้หญิงเต็มตัว หรืออาจจะรู้สึกในทางลบคือ หวั่นไหว หวาดหวั่นหรือตกใจได้เช่นกัน สำหรับวัยรุ่นชาย จะเริ่มมีการเจริญเติบโตของลูกอัณฑะเมื่อเข้าสู่ช่วงอายุ 10-13 ปีครึ่ง และจะใช้เวลานาน 2-4 ปี กว่าที่จะเติบโตและทำงานได้อย่างสมบูรณ์

2) การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม

ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทำให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจได้อย่างตรงไปตรงมา ทั้งความวิตกกังวล หงุดหงิด หงุดหงิด หมกมุ่น ไม่พอใจในรูปร่างที่เปลี่ยนไป

2.1 ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เด็กผู้ชายที่เข้าสู่วัยรุ่นชายจะมีความวิตกกังวลสูงเกี่ยวกับความแข็งแรงของร่างกาย ไม่มั่นใจในความเป็นชาย รู้สึกว่าตัวเองไม่สมบูรณ์ มักถูกล้อเลียน กลั่นแกล้งจากเพื่อน ๆ ที่รูปร่างใหญ่โตกว่า มีความภาคภูมิใจในตนเองในระดับต่ำและรู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อยฝังใจ วัยรุ่นหญิงที่โตเร็วกว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน (Early mature) มักจะรู้สึกอึดอัดและรู้สึกเคอะเขิน ประหม่าอายุต่อสายตาและคำพูดของเพศตรงข้าม ในขณะที่สภาพอารมณ์ จิตใจยังเป็นเด็ก

2.2 ความวิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนทางเพศซึ่งจะส่งผลทำให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์เพศขึ้นมาได้บ่อย วัยรุ่นหลายคนที่มีกิจกรรมส่วนตัวที่เบี่ยงเบนความสนใจ ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี วัยนี้จะมีความสนใจอยากรู้ อยากเห็นอยู่แล้วเป็นทุน เมื่อมาผสมกับระดับฮอร์โมนทางเพศเพิ่มสูงขึ้น จะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะหัดสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองอยากรู้ อยากเห็นกิจกรรมทางเพศผู้ใหญ่ควรเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดร่วมกับความอยากรู้ อยากเห็นของวัยรุ่น ควรให้ความรู้ในเรื่องเพศที่ถูกต้องและถือว่าความรู้สึกในวัยนี้เป็นเรื่องธรรมดาเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง

2.3 ความวิตกกังวลกลัวการเป็นผู้ใหญ่ วัยนี้จะมีความคิดวิตกกังวล กลัวจะไม่เป็นที่ยอมรับจากคนรอบข้าง มักจะกลัวความรับผิดชอบซึ่งจะรู้สึกว่าเป็นภาระที่หนักหนา ยุ่งยาก บางครั้งอยากจะเป็นเด็ก อยากแสดงอารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน

2.4 ความวิตกกังวลในความงามทางร่างกาย ไม่ว่าจะวัยรุ่นหญิงหรือชายก็จะมีความรู้สึกต้องการให้คนรอบข้าง ชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอกของตน เพราะเด็กจะสำนึกว่าความสวยงามทางกายเป็นแรงจูงใจ ทำให้คนยอมรับ ทำให้เพื่อนยอมรับเข้าไปในกลุ่มได้ง่ายเป็นวิถีทางหนึ่งที่จะเข้าสู่สังคมและเป็นที่ยอมรับของเพศตรงข้าม ช่วงนี้จะเห็นว่าวัยรุ่นจะสนใจแฟชั่นในการเลือกเสื้อผ้า การหิวผอมเอาใจใส่ต่อการออกกำลังกาย สนใจคุณค่าทางอาหาร เครื่องประดับ สุขภาพอนามัย การวางตัวให้สมบทบาททางเพศ การวางตัวในสังคมและความสนใจในแต่ละเรื่องอาจอยู่ไม่นาน

3) การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

3.1 ความรักและความห่วงใย ความรู้สึกอยากที่จะถูกรัก และยังอยากได้รับความเอาใจใส่ห่วงใยจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อเด็ก แต่มักมีข้อแม้ว่าจะต้องไม่ใช้การแสดงออกของพ่อแม่ที่ทำกับเขาราวกับเด็กเล็ก ๆ ไม่ต้องการความเจ้ากี้เจ้าการ ไม่ต้องการให้แสดงความห่วงใยอยู่ตลอดเวลา

3.2 เป็นอิสระอยากทำอะไรได้ด้วยตัวของตัวเอง อยากทำในสิ่งที่ตัวเองคิดแล้วว่าดี อยากมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ อยากที่จะทำตัวห่างจากพ่อแม่ ห่างจากคำสั่งการเจริญเติบโตในการทำงานของสมอง ทำให้เด็กวัยนี้เริ่มมีความคิดอ่านเป็นของตนเอง เริ่มมีความคิดแบบนามธรรม (Abstract thinking) การแยกจากพ่อแม่ในเกือบทุกรูปแบบ บางครั้งอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกสับสน สอองจิต สอองใจ และอาจมีความรู้สึกสูญเสียในความรัก ความเอาใจใส่จากพ่อแม่ แต่ถ้าพวกเขายอมรับการดูแลหรือยอมทำตามคำสั่งของพ่อแม่ ก็จะไปขัดกับความต้องการที่จะเป็นเด็กโตเป็นอิสระของตนเองที่ต้องการพึ่งพาตนเอง การให้การเลี้ยงดูจึงต้องอาศัยความเข้าใจ และเคารพในสิทธิส่วนบุคคลด้วย

3.3 ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ยอมรับในสิ่งที่มาจากตัวเอง ทำให้พวกเขาสนใจในตัวตัวเอง พ่อแม่ต้องส่งเสริมให้เด็กได้ช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ตามวัย เพราะในการฝึกเด็กนั้นนอกจากจะทำให้เด็กได้ใช้มือได้อย่างคล่องแคล่วแล้ว ยังช่วยทำให้เด็กได้ฝึกคิด ตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ

3.4 อยากรู้, อยากเห็น, อยากลอง, การลองผิดลองถูก และคอยสังเกตดูจากปฏิกิริยาของคนรอบข้าง เพื่อตัดสินใจว่าสิ่งที่ทำนั้น ดีเลวเป็นอย่างไร วัยที่โตขึ้นเมื่อความสามารถเพิ่มขึ้น ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นสิ่งรอบตัวที่น่าสนใจและท้าทายความสามารถก็จะเริ่มเข้ามาเพื่อทดสอบการสนับสนุนส่งเสริมเด็กให้คงสภาพอยากรู้ อยากเห็น อยากลองและได้มีโอกาสทดลองสิ่งแปลกใหม่ในขอบเขตที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นตามวัย จะทำให้เด็กก้าวเข้าสู่วัยรุ่นด้วยความภาคภูมิใจเสริมความภาคภูมิใจในตนเองการฝึกสอนและให้โอกาสเด็กได้ทดลองทำในสิ่งที่ถูกต้อง ควรฝึกสอนมาตั้งแต่เด็กและควรค่อย ๆ สอนถึงอันตรายในหลายสิ่งหลายอย่างที่มีอยู่ในสังคม และวิธีการแก้ไข เรียนรู้ทั้งสิ่งที่ดีและเลว ฝึกให้เด็กได้ลองในสิ่งที่น่าลอง แต่สอนให้ยับยั้งตัวเองในสิ่งที่อันตราย จึงเป็นวิธีที่สำคัญมาตั้งแต่วัยเรียน

แต่ในทางตรงกันข้ามในกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่เคยถูกฝึกให้ลองคิดลองทำก่อน จะเกิดความสับสนวุ่นวายใจขาดความรู้ ขาดทักษะ ขาดการฝึกฝน ขาดการลงมือปฏิบัติมาก่อน จึงทำให้กลุ่มนี้ตกอยู่ในกลุ่มที่มีอันตรายสูงและในกลุ่มเด็กวัยรุ่นที่พ่อแม่ปล่อยปละละเลย หรือไม่เคยสอนให้ยับยั้งชั่งใจมาก่อน นึกอยากทำอะไรก็จะทำไม่เคยต้องคิดหวัง ไม่เคยสนใจว่าการกระทำของตัวเองจะส่งผลกระทบต่อผู้คนรอบข้างอย่างไรพฤติกรรมอยากลองของ มักจะมีสูงสุดในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง เป็นเด็กก็ไม่ใช่ว่าเป็นผู้ใหญ่ก็ไม่เชิง แนวความคิดและการยับยั้งตัวเองมีไม่มากพอ

3.5 ความถูกต้อง ยุติธรรม โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง มักจะถือว่าความยุติธรรมเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงให้ความสำคัญอย่างจริงจังกับความถูกต้อง ยุติธรรมตามทัศนคติของตนเป็นอย่างยิ่ง และอยากจะทำอะไรหลายๆ อย่าง เพื่อเรียกร้องความยุติธรรม ทั้งในแง่บุคคลและสังคมส่วนรวม จึงมักจะเห็นภาพวัยรุ่นถกเถียงกันเรื่องของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว

3.6 ความตื่นเต้น ทำท่าย ความต้องการหาประสบการณ์แปลกใหม่ เกลียดความจำเจซ้ำซาก วัยรุ่นกลุ่มนี้ จะสร้างความตื่นเต้นทำท่ายกับการที่กระทำผิดต่อกฎเกณฑ์ของบ้านและกฎของสังคม เพราะว่าเป็นความตื่นเต้นและความรู้สึกว่าถูกทำท่าย แนวทางการเลี้ยงดูเด็กฝึกให้เด็กได้มีโอกาสทำงานที่ทำท่ายความสามารถที่ละน้อยอยู่ตลอดเวลา จะส่งผลทำให้เด็กได้พัฒนาความเชี่ยวชาญขึ้นได้ แก้ปัญหาได้

3.7 ต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้าน ของกลุ่มเพื่อน พื้นฐานการเลี้ยงดู ที่ยอมรับและมีความรักความผูกพันระหว่างพ่อแม่เด็ก ส่งผลให้เด็กเกิดความรู้สึกดังที่กล่าวจากการฝึกฝนให้โอกาสเด็กในการตัดสินใจกระทำหรือแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ และรับฟังพยายามทำความเข้าใจ ถ้าเบี่ยงเบนก็ช่วยแก้ไข ถ้าถูกต้องก็ชมเชยและชื่นชม สิ่งเหล่านี้จะไปกระตุ้นให้เด็กเกิดความรู้สึกเป็นที่ยอมรับจากบุคคลภายในบ้าน ส่งผลให้เด็กอยากเป็นที่ยอมรับจากเพื่อน จากครูและจากคนอื่นต่อไป จึงเป็นเหตุผลจูงใจกระทำความดีมากขึ้น

แต่ในกรณีตรงกันข้าม ถ้าเด็กคนใดเกิดมาในครอบครัวที่ยุ่งเหยิงต้องส่งเด็กมาฝากให้ญาติเลี้ยงเป็นภาระไม่มีใครเป็นธุระจัดการอะไรให้อย่างออกนอกหน้า ไม่อยากจะรับรู้รับฟังเรื่องของเด็ก เด็กก็จะไม่รู้ว่าใครจะให้ความอบอุ่นเมตตาหรือให้ความรักมีความรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่เป็นที่ต้องการของใครแม้แต่คนในบ้านไม่ว่าจะถูกหรือทำผิด ก็ไม่มีคนเห็นคนทักหาคนที่หวังดีจริงจังในการแนะนำตักเตือนอดทนช่วยฝึกสอนก็ไม่มี ลักษณะเช่นนี้เด็กจะมีชีวิตที่เลื่อนลอย ไม่รู้สึกว่าตัวเองเป็นสมาชิกภายในบ้านเป็นคนหนึ่งภายในครอบครัว ไม่มีใครรับฟังปัญหาหรือไม่รู้ว่าจะปรึกษาใคร เมื่อเติบโตไปโรงเรียนก็มักจะพวพาเอาความรู้สึกโดดเดี่ยว ว่าเหวไปโรงเรียน เมื่อไม่ได้ถูกฝึกสอนมาจากที่บ้าน จึงทำให้ผลการเรียนไม่ดี และมักจะแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน

พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539) กล่าวถึง ความต้องการของวัยรุ่นทางด้านจิตวิทยา (Psychological Need) เป็นความต้องการทางด้านจิตใจซึ่งไม่มีที่สิ้นสุด มีดังนี้

- 1) ต้องการเป็นเจ้าของในสิ่งต่าง ๆ
- 2) ต้องการความสำเร็จ ความสำเร็จในการเรียน การกีฬา การทำงาน และการทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่ม เพื่อให้เกิดความชื่นชมชอบพอในกลุ่มเพื่อนและกลุ่มพ่อแม่พี่น้อง
- 3) ต้องการความมั่นคงในความรัก ความอบอุ่น และความปลอดภัยจากพ่อแม่พี่น้องและบุคคลในครอบครัว

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549) กล่าวว่าระยะวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่มีการขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัว คือ พ่อแม่ ผู้ปกครองได้บ่อย ๆ โดยเฉพาะความขัดแย้งที่เกิดจากความต้องการเป็นอิสระของวัยรุ่นเอง การเริ่มค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง แต่พ่อแม่ผู้ปกครองมักจะไม่ยอมรับว่าวัยรุ่นเริ่มเป็นผู้ใหญ่แล้ว ทำให้เกิดความรู้สึกหงุดหงิด กลัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้น การแสดงออกของพ่อแม่ผู้ปกครองมีการแสดงออกหลายรูปแบบ เช่น การให้คำตักเตือน การดูว่า หรือการให้คำปรึกษาที่ดี ถ้าเป็นการดูว่ากล่าวหรือตำหนิอย่างรุนแรง อาจจะทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยและก่อให้เกิดความไม่เข้าใจกันขึ้นได้ระหว่างวัยรุ่นและครอบครัว

จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยสรุปได้ว่า วัยรุ่น คือ วัยแห่งการเจริญเติบโตสู่ผู้ใหญ่ที่มีความสำคัญยิ่ง เนื่องด้วยเป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมีความสำคัญต่อการพัฒนาพฤติกรรม ความคิด อารมณ์ ทักษะและค่านิยม ช่วงเวลาในการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาจึงต้องดำเนินไปอย่างเหมาะสม ต้องได้รับความรู้ความเข้าใจ และการส่งเสริมจากครอบครัว โรงเรียน เพื่อให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าในการพัฒนาประเทศ

2. แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว

2.1 ความหมายของครอบครัว

พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถานฉบับ พ.ศ. 2554 ให้คำนิยามว่าครอบครัวหมายถึง สถาบันพื้นฐานของสังคมที่ประกอบด้วยสามี ภรรยา และหมายรวมถึงลูกด้วย

คณะกรรมการด้านครอบครัวในคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ (กสส.) สำนักนายกรัฐมนตรีได้ให้คำนิยามครอบครัวหมายถึง “กลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันกันทางอารมณ์และจิตใจในการดำเนินชีวิตร่วมกันรวมทั้งการพึ่งพิงกันทางสังคมและเศรษฐกิจและมีความสัมพันธ์กันทางกฎหมายหรือทางสายโลหิตครอบครัวบางครอบครัวอาจมีลักษณะเป็นช้อยกเว้นบางประการ” (คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ, 2537)

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว (2547) ได้ให้นิยามความหมายของครอบครัวหมายถึง “กลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันและใช้ชีวิตร่วมกันทำหน้าที่เป็นสถาบันหลักเป็นแกนกลางของสังคมที่เป็นรากฐานสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตครอบครัวมีหลากหลายรูปแบบและหลายลักษณะนอกเหนือจากครอบครัวที่ครบถ้วนทั้งบิดามารดาและบุตร”

2.2 รูปแบบและโครงสร้างของครอบครัว

Friedman 1986 (อ้างถึงใน สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2550) กล่าวถึง รูปแบบครอบครัวอาจแบ่งได้ดังนี้

- 1) ครอบครัวคอมมูน (Commune family) เป็นครอบครัวที่อยู่ร่วมกันหลายๆ ครอบครัวในครัวเรือนเดียวกัน
- 2) ครอบครัวที่บิดามารดาไม่ได้จดทะเบียนสมรส (Unmarried parents and child family) อาจอยู่ร่วมกันหรือแยกกันอยู่แต่ส่วนใหญ่มักพบว่าเป็นครอบครัวที่มีแต่บิดาเลี้ยงดูเด็กโดยลำพัง
- 3) ครอบครัวที่ชายหญิงอยู่ร่วมกันโดยไม่ได้ตัดสินใจว่าจะครองคู่ต่อไปในอนาคต (Cohabiting couple)
- 4) ครอบครัวที่มีคู่สมรสเป็นคู่รักร่วมเพศ (Homosexual unions) เป็นบุคคลเพศเดียวกันที่อยู่ร่วมกันฉันท์สามีภรรยา

สถาบันวีเนียร์แห่งครอบครัวสากลที่ประเทศแคนาดา The Venier Institute of The Family (2001 อ้างถึงใน สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2550) ได้จัดรูปแบบครอบครัวดังนี้คือ

- 1) Nucleus Families หรือครอบครัวเดี่ยวประกอบด้วยชายหญิงอยู่ร่วมกันและอาจมีบุตรของตนเองหรือมีการรับเป็นบุตรบุญธรรมครอบครัวเดี่ยวลักษณะนี้มีมาแต่โบราณและยังคงเป็นรูปแบบที่พบเห็นได้มากที่สุดในปัจจุบัน
- 2) Extended Families หรือครอบครัวขยายประกอบด้วยบิดามารดาเครือญาติและอาจหมายรวมถึงบุคคลที่ไม่ใช่เครือญาติแต่มาอยู่ร่วมชายคาเดียวกันเสมือนเครือญาติก็ได้
- 3) Blended, Recombined, Reconstitute Families คือครอบครัวที่ประกอบด้วยบิดามารดาที่ผ่านการหย่าร้างและได้สร้างครอบครัวใหม่โดยมีบุตรจากครอบครัวเดิมหรือไม่ก็ได้
- 4) Childless Families หรือครอบครัวที่ไร้บุตร
- 5) Lone-parent Families คือครอบครัวที่บุตรอยู่ร่วมกับบิดาหรือมารดาเพียงผู้เดียว
- 6) Cohabiting couples and Common Law marriages Families เป็นครอบครัวที่ชายหญิงอยู่ร่วมกันในรูปแบบที่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมโดยไม่มีการจดทะเบียนสมรสไม่เป็นที่ยอมรับตามกฎหมาย
- 7) Gay and Lesbian Families เป็นครอบครัวเพศเดียวกันที่เรียกว่ากลุ่มเกย์และกลุ่มเลสเบียนซึ่งยังไม่เป็นที่ยอมรับตามกฎหมาย

2.3 การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว

การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การแนะนำ สั่งสอนและอบรม ฝึกฝน ที่มุ่งให้เด็กประพฤติดี มีระเบียบวินัย รู้จักควบคุมตนเองมีความรับผิดชอบ เป็นต้น ส่วนการเลี้ยงดูหมายถึง การดูแลเพื่อตอบสนองความต้องการของเด็กทั้งกายและใจ โดยมุ่งให้เด็กมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงทุกระบบ ไม่มีโรค ไม่มีปัญหาพฤติกรรม อารมณ์แจ่มใส สติปัญญาเฉลียวฉลาด และมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น เป็นต้น

Baumrind 1971 (อ้างถึงใน ดุลยา จิตตะยโสธร, 2552) จัดรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูเป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

1) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ (Authoritative Parenting Style) บิดามารดาสนับสนุนให้เด็กมีพัฒนาการตามวุฒิภาวะของเด็ก กำหนดขอบเขตพฤติกรรมของเด็กให้ชัดเจน และปฏิบัติตามแนวทางที่บิดามารดา กำหนดไว้อย่างมีเหตุผล ให้ความรักความอบอุ่นและใส่ใจต่อรับฟังเหตุผลจากเด็กและสนับสนุนให้เด็กมีส่วนร่วมในการคิดตัดสินใจเรื่องต่างๆ ของครอบครัว

2) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม (Authoritarian Parenting Style) บิดามารดา มีความเข้มงวดเรียกร้องสูง แต่ไม่ตอบสนองความต้องการของเด็กโดยสิ้นเชิง Maccoby 1980 (อ้างถึงใน ดุลยาจิต ตะยโสธร, 2552) มีการจัดระบบการควบคุมและวางกฎเกณฑ์ให้เด็กปฏิบัติตามอย่างเข้มงวด โดยมีการอธิบายน้อยมาก หรือไม่มีเลยเด็กต้องยอมรับในคำพูดของบิดามารดาว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมใช้อำนาจควบคุมโดยวิธีบังคับ และลงโทษเมื่อเด็กไม่ทำตามความคาดหวังของบิดามารดา

3) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ (Permissive Parenting Style) บิดามารดา ปล่อยให้เด็กทำสิ่งต่างๆ ตามการตัดสินใจของเด็กโดยไม่มีการกำหนดขอบเขตใช้การลงโทษน้อย ไม่ควบคุมพฤติกรรมเด็กเด็กสามารถแสดงออกซึ่งความรู้สึกและอารมณ์ได้อย่างเปิดเผยบิดามารดาจะให้ความรักความอบอุ่นและตอบสนองความต้องการของเด็กเสมอ

4) รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง (Uninvolved Parenting Style) บิดามารดาไม่ให้ความสนใจหรือตอบสนองความต้องการของเด็ก ให้การดูแลเอาใจใส่ต่อเด็กน้อยมาก มักเพิกเฉยต่อเด็ก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบิดามารดาปฏิเสธเด็กแต่แรก หรือหมกมุ่นอยู่กับปัญหา และความกดดันในชีวิตประจำวันจนไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่เด็ก (Maccoby & Martin, 1983 อ้างถึงใน ดุลยา จิตตะยโสธร, 2552)

Kail and Cavanaugh (2000 อ้างถึงใน ศรัญญา ไพวันรัตน์, 2554) มีความเชื่อว่า ถ้าพ่อแม่ให้การอบรมเลี้ยงดูเด็กไม่ว่าในรูปแบบใด เมื่อเด็กโตเข้าสู่วัยรุ่น ก็จะได้รับวิธีการอบรมเลี้ยงดูแบบนั้นต่อไป และรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มักจะใช้กับเด็ก มี 4 แบบ ดังนี้

1) พ่อแม่ใช้อำนาจเผด็จการ เข้มงวดกับเด็กแต่ให้ความอบอุ่นกับเด็กน้อย (Authoritarian Parenting) เด็กจะต้องทำตามพ่อแม่อย่างเคร่งครัด ห้ามโต้เถียง ต้องให้ความเคารพเชื่อฟัง ซึ่งผลการวิจัยพบว่า เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบพ่อแม่ใช้อำนาจเผด็จการ จะเป็นผู้ที่ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีการยอมรับนับถือตนเองต่ำ และมีทักษะในการเข้าสังคมน้อย

2) พ่อแม่ที่มีความเข้มงวด แต่ให้ความอบอุ่นกับเด็กเท่าเทียมกัน (Authoritative Parenting) โดยพ่อแม่จะอธิบายให้เด็กทราบกฎเกณฑ์ที่ควรต้องปฏิบัติ และสามารถโต้แย้งด้วยเหตุผลกับพ่อแม่ได้ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบพ่อแม่เข้มงวดพอสมควร

จะเป็นผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีลักษณะความเป็นมิตรกับผู้อื่น

3) พ่อแม่ที่ยินยอมและตามใจเด็กทุกอย่าง ให้ความอบอุ่นและดูแลเด็ก แต่ไม่ควบคุมเด็ก (Indulgent-Permissive Parents) พ่อแม่จะยอมรับพฤติกรรมของลูกทุกด้าน ไม่มีการลงโทษ ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบพ่อแม่ยินยอมและตามใจทุกอย่างจะเป็นผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีอารมณ์วู่วามและหงุดหงิดง่าย

4) พ่อแม่ที่ไม่เกี่ยวข้องกับเด็กเลย ทั้งทางด้านการควบคุมดูแล และการให้ความรัก ความอบอุ่น (Indifferent-Uninvolved Parents) แต่พ่อแม่มีหน้าที่เพียงสนองความต้องการพื้นฐานให้แก่เด็กพ่อแม่จะใช้เวลาอยู่กับเด็กน้อย ไม่ให้ความสนใจในอารมณ์ของเด็ก ซึ่งผลการวิจัยพบว่า เด็กที่ไม่ได้รับความสนใจและไม่ได้รับการเอาใจใส่จากพ่อแม่เลยจะเป็นเด็กที่มีการยอมรับนับถือตนเองต่ำ มีอารมณ์วู่วาม ใจร้อน ก้าวร้าว และมีอารมณ์เสื่อง่าย

จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยสรุปได้ว่า รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่ มีความสำคัญต่อการหล่อหลอมความคิด พฤติกรรม อารมณ์และรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวันของเด็กเป็นอย่างมาก และส่งผลต่อเนื่องไปยังวัยต่าง ๆ ต่อไป หากพ่อแม่เลี้ยงดูโดยอาศัยหลักการควบคุมบ้างแต่มีความดูแลเอาใจใส่ เปิดโอกาสให้เด็กสามารถแสดงความคิดเห็น เด็กก็จะเติบโตสู่ช่วงวัยต่อไปได้อย่างราบรื่น สมบูรณ์ แต่หากได้การเลี้ยงดูแบบเผด็จการ ไม่ดูแลเอาใจใส่ต่อลูก ปล่อยให้ปล่อยปละละเลยให้เด็กเติบโตด้วยตนเอง เด็กก็จะประสบปัญหาเกิดวิกฤตต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต ทั้งพฤติกรรมและการเรียน ซึ่งกลายเป็นปัญหาครอบครัว และสังคมต่อไป

2.4 การสื่อสารในครอบครัว

Satir นักครอบครัวบำบัดที่มีชื่อเสียงอย่างกว้างขวางทั้งในสหรัฐอเมริกา และในต่างประเทศ ได้เขียนหนังสือชื่อ Conjoint Family Therapy ในปี ค.ศ. 1964 เป็นหนังสือที่ได้รับความนิยมสูงสุด และมีส่วนอย่างทำให้ Satir ได้รับเชิญให้ไปบรรยายเชิงปฏิบัติการ ขณะเดียวกันก็ยังคงผลิตงานเขียนและสาธิตทฤษฎีการให้คำปรึกษาครอบครัว จนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต ในค.ศ.1988 (จรรยาพร เมธิกุล, 2546 อ้างถึงใน สุทธิกานต์ ภูมิเจริญ, 2552) แนวคิดของ Satir จัดอยู่ในกลุ่ม Humanistic approach ผสมผสานกับทฤษฎีระบบและทฤษฎีจิตวิเคราะห์ Satir เน้นรูปแบบของการสื่อสาร (Communication) ความสัมพันธ์ (Relation) การปรับตัวของระบบย่อยซึ่ง หมายถึงสมาชิกในครอบครัว โดยอธิบายในตัวแบบของภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) และผังครอบครัว (Family Map)

2.4.1 แนวคิดเรื่องรูปแบบการสื่อสาร

รูปแบบของการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม จำแนกได้เป็น 4 ลักษณะ คือ (Satir, 1988; กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, 2545 อ้างถึงใน สุทธิกานต์ ภูมิเจริญ, 2552)

1) แบบคล้อยตาม (Placating) เป็นบทบาทในการหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง โดยบุคคลแสดงความเห็นด้วยหรือเข้าข้างคนอื่นคนหนึ่งเกินไป โดยไม่กล้ายืนยันสิทธิของตนทำตัวเป็นกลาง หลีกเลี่ยงการขัดแย้งหรือการปฏิเสธ

2) แบบตำหนิผู้อื่น (Blaming) เป็นการสื่อสารที่ใช้เพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง โดยที่บุคคลใช้การตำหนิคนอื่น อันส่งผลให้เกิดความเครียดและบังคับให้อีกฝ่ายหนึ่งตกอยู่ในสภาพถูกกระทำผู้ที่ใช้บทบาทนี้ จะแสดงลักษณะที่ก้าวร้าวใช้อำนาจเพื่อปกป้องความอ่อนแอ

3) แบบเฉไฉ (Distracting/Irrelevancy) เป็นบทบาทที่แสดงถึงความพยายามในการลดความเครียด โดยใช้วิธีเบี่ยงเบน หรือหันเหอีกฝ่ายหนึ่งจากสถานการณ์ขัดแย้ง เพื่อปิดบังความรู้สึกภายในใจ โดยแกล้งทำเป็นไม่เข้าใจเรื่องที่สนทนา

4) แบบยึดติดเหตุผล (Superreasonable/Computer) เป็นบทบาทของผู้ที่ชอบใช้เหตุผล โดยพยายามจะควบคุมตนเอง ผู้อื่น และสภาพแวดล้อมของตน ด้วยการหลีกเลี่ยงการใช้หลักการต่าง ๆ หรือหลีกเลี่ยงความอับอายขายหน้า โดยเก็บซ่อนอารมณ์ต่างๆไว้ภายในอย่างมิดชิด

จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยสรุปได้ว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัว มีสาเหตุจากรูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัวที่ไม่เหมาะสม ตามรูปแบบการสื่อสารทั้ง 4 รูปแบบ โดยสมาชิกในครอบครัวที่มีการสื่อสารระหว่างกัน ไม่มีความเข้าใจในเรื่องการสื่อสารและไม่ตระหนักถึงความสำคัญในการการสื่อสารของตนภายในครอบครัว ปัญหาที่เกิดขึ้นจึงมาจากรูปแบบการสื่อสารที่แสดงออกไป

2.4.2 ความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารในครอบครัวกับปัญหาเด็กที่มีพฤติกรรมเสพติดเกมคอมพิวเตอร์

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (ม.ป.ป อ่างใน สุทธิกานต์ ภูมิเจริญ, 2552) กล่าวถึง แนวทางการแก้ไขปัญหาเด็กที่ติดเกมคอมพิวเตอร์ ในแง่ที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารไว้ ดังนี้

- 1) ผู้ปกครองควรเริ่มสื่อสารอย่างสร้างสรรค์กับลูก สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน
- 2) วางกติการ่วมกันว่าจะเล่นมากน้อยเพียงใด โดยให้เหตุผลว่าผู้ปกครองเป็นห่วงสุขภาพของบุตร การพร่ำบ่นมีแต่จะสร้างความรำคาญ ดังนั้นจึงควรทำการตกลงเวลาในการเล่นร่วมกัน
- 3) ผู้ปกครองควรเล่นเกมกับบุตรเพื่อแทรกแซงเวลาของบุตรให้เป็นช่วงเวลาของครอบครัว โดยให้บุตรสอน อย่าใช้วิธีห้ามปราม เนื่องจากจะถูกต่อต้าน
- 4) ควรหากิจกรรมยามว่างให้บุตร อย่าปล่อยให้เล่นเกมทั้งวันเพื่อให้เขามีอะไรทำและผู้ปกครองควรจะต้องรู้ทันเทคโนโลยีบ้าง

2.5 การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว

การทำหน้าที่หรือการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว หมายถึง กระบวนการปฏิบัติหรือทำงานที่สำคัญ ซึ่งสมาชิกในครอบครัวต้องรับผิดชอบเพื่อการตอบสนองความต้องการทั้งเพื่อสมาชิก

เองและเพื่อการประสานกับสมาชิกอื่นในครอบครัว เป็นกระบวนการเพื่อดำรงไว้ซึ่งสถานภาพหรือความอยู่รอดของความเป็นครอบครัว ทุกครอบครัวจึงจำเป็นต้องมีการปฏิบัติหน้าที่ อันถือเป็นภาระรับผิดชอบสำคัญของสมาชิกในครอบครัวผลกระทบบใด ๆ ในครอบครัวย่อมเป็นปัจจัยสำคัญที่ครอบครัวไม่อาจดำรงความเข้มแข็งไว้ได้

การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวตามแนวคิด MMFF (McMaster Model of family functioning) แบ่งการทำหน้าที่ของครอบครัว เป็นระดับจากมีประสิทธิภาพมากที่สุด ที่ช่วยผลักดันให้สมาชิกพัฒนาไปอย่างดีทั้งกายและใจ ไว้ 6 ด้าน ได้แก่

1) การแก้ปัญหา (Problem solving) หมายถึง ความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม ทำให้ครอบครัวดำเนินไปได้ดีและปฏิบัติหน้าที่ด้านต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งปัญหาทางวัตถุ และปัญหาทางอารมณ์ ดวงพร หุตารมณ (2550) กล่าวว่า โดยทั่วไปการแก้ปัญหาคควรดำเนินเป็นขั้นตอน ดังนี้ 1) การแยกแยะประเด็นปัญหาให้ชัดเจน 2) สื่อสารให้เข้าใจเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น 3) วางแผนการแก้ปัญหา 4) ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม 5) ดำเนินการแก้ไขปัญหาตามวิธีที่เลือก 6) ติดตามให้การแก้ปัญหานั้นเป็นไปอย่างครบถ้วน 7) ประเมินผลความสำเร็จ

2) การสื่อสาร (Communication) หมายถึง การแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกัน โดยใช้คำพูด และไม่ใช้คำพูด ครอบครัวที่มีประสิทธิภาพจะสื่อสารได้ชัดเจนและตรงต่อบุคคลเป้าหมาย

3) บทบาท (Role) หมายถึง แบบแผนพฤติกรรมที่สมาชิกประพฤติต่อกันซ้ำๆ เป็นประจำ บทบาทแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ บทบาททางด้านวัตถุ และบทบาททางด้านอารมณ์

4) การตอบสนองทางอารมณ์ (Affective responsiveness) หมายถึง ความสามารถที่จะตอบสนองทางอารมณ์ต่อกันอย่างเหมาะสม ทั้งทางด้านปริมาณและสถานการณ์ที่เหมาะสม อารมณ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัวมีหลายแบบทั้งอารมณ์เชิงบวก และอารมณ์เชิงลบ

5) การผูกพันทางอารมณ์ (Affective involvement) หมายถึง ระดับความผูกพันห่วงใยที่สมาชิกมีต่อกัน ความผูกพันทางอารมณ์มีหลายระดับ และความผูกพันทางอารมณ์จะมีความแตกต่างกันไปในวงจรชีวิตในแต่ละช่วงอายุ

6) การควบคุมพฤติกรรม (Behavior control) หมายถึง วิธีการที่ครอบครัวควบคุมหรือจัดการกับพฤติกรรมของสมาชิก การควบคุมสิ่งจำเป็น ทั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกประพฤติตนอยู่ในขอบเขตอันเหมาะสม ไม่ทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น

2.6 บทบาทครอบครัวกับการแก้ปัญหาเด็กเสพเกม

ครอบครัว สถาบันที่มีความสำคัญต่อวัยรุ่น เป็นสถานที่ในการอบรมเลี้ยงดูเพื่อบ่มเพาะบุคคลให้เจริญเติบโต ขณะเดียวกันก็เป็นบ้านหลอมให้บุคคลกลายเป็นคนที่ดี มีคุณภาพ หรือสร้างปัญหาได้เช่นกัน พฤติกรรมการเสพเกมของวัยรุ่น มาจากหลากหลายปัญหา หนึ่งในปัจจัยเหล่านี้คือ ครอบครัว

การที่จะสามารถแก้ไขปัญหาที่มาจากครอบครัว การให้ความร่วมมือจากคนในครอบครัวนั้นคือ พ่อแม่คือส่วนสำคัญที่สุดสำหรับการแก้ปัญหา

อัญชลี ธีระวงศ์ไพศาล (2551 อ้างถึงใน ลัดดาวรรณ หิรัญเจริญสุข,2553) กล่าวถึงวิธีการป้องกันการเสพติดเกม ดังนี้

- 1) ก่อนจะซื้อเกมหรือคอมพิวเตอร์เข้ามาในบ้าน ควรคุยกับเด็กเพื่อกำหนดกติกาการเล่นเกมนั้นล่วงหน้าอย่างชัดเจนเสียก่อน
- 2) ไม่ควรวางคอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่นเกมไว้ในห้องนอนเด็ก ควรวางไว้เป็นสมบัติส่วนรวมของบ้าน
- 3) วางนาฬิกาไว้หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่นเกม หรือในจุดที่เด็กมองเห็นเวลาได้ชัดเจน
- 4) ควรชื่นชมเมื่อเด็กรักษาและควบคุมเวลาในการเล่นได้ดี
- 5) เอาจริงเด็ดขาดเมื่อเด็กไม่รักษากติกา ไม่ใจอ่อนแม้ว่าเด็กจะโวยวาย
- 6) สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเด็ก สร้างบรรยากาศในครอบครัวให้อบอุ่นน่าอยู่
- 7) ส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมอื่นที่สนุกสนานและเด็กสนใจแทนการเล่นเกม
- 8) ฝึกระเบียบวินัย สอนให้เด็กรู้จักจัดบางเวลา
- 9) พ่อแม่ ควรมีความรู้เกี่ยวกับเกม แยกแยะประเภทของเกม เลือกใช้เกมที่เป็นประโยชน์ ควรพูดคุยและให้ความรู้สอดแทรกให้ลูกเข้าใจและยอมรับ

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (2551 อ้างถึงใน ลัดดาวรรณ หิรัญเจริญสุข, 2553) ได้กล่าวถึง แนวทางการปฏิบัติในการป้องกันหรือแก้ไขปัญหาของเด็กและเยาวชนที่เริ่มชอบหรือคลั่งไคล้ ติดเกม เพื่อลดการติดเกม ซึ่งประกอบด้วย 4 หมวด 10 ข้อปฏิบัติ ดังนี้

หมวดที่ 1 วินัยและความรับผิดชอบ

ข้อที่ 1 สร้างวินัยและความรับผิดชอบตั้งแต่ยังเล็ก

กำหนดวินัยให้ลูกฝึกปฏิบัติ ตั้งแต่ลูกลยังเป็นเด็ก โดยการตั้งกฎกติกาที่ชัดเจนว่าอะไรห้ามทำบ้าง หรืออะไรทำได้แค่ไหน หลักการคือ ไม่ทำสิ่งที่ไม่ควรทำ

หมวดที่ 2 การจัดการสิ่งแวดล้อมอย่างง่ายแต่ได้ผล

ข้อที่ 2 ลดโอกาสเข้าถึงคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต

การจำกัดจำนวนคอมพิวเตอร์ในบ้านให้น้อยกว่าจำนวนคน การกำหนดที่ตั้งของคอมพิวเตอร์ในห้องโถงหรือพื้นที่ที่ใช้ร่วมกันในบ้าน ถือเป็น การตั้งคอมพิวเตอร์ไว้บนพื้นที่ที่เปิดเผย จะช่วยลดพฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ระดับหนึ่งการมีชั่วโมงการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตที่จำกัด

ข้อที่ 3 ใช้มาตรการทางการเงิน

การจำกัดจำนวนและความถี่ของการให้เงิน ให้เงินในความถี่ที่ทำให้ลูกควบคุมตัวเองได้ การให้ลูกทำงานแลกกับเงิน ลูกควรได้มีโอกาสทำงานแลกกับเงิน แม้เป็นงานเล็กน้อยแลกกับเงิน

เล็กน้อย เพื่อจะทำให้ลูกได้เรียนรู้ว่าเงินไม่ได้มาง่าย ๆ ต้องแลกด้วยเหงื่อหรือความเหน็ดเหนื่อย
จะได้ไม่สุ่ยสุ่ยการบอกให้ลูกรู้ว่า พ่อและแม่หาเงินด้วยความเหน็ดเหนื่อย

หมวดที่ 3 การสร้างสัมพันธ์ภาพ และการสื่อสารคุณภาพ

ข้อที่ 4 ฟังและพูดดีต่อกัน

การฟังแบบดีต่อกัน คือ การตั้งใจฟังด้วยท่าทีที่เป็นมิตร ฟังให้จบก่อนที่จะพูด ฟังด้วยความรู้สึกเข้าใจและเห็นใจ ราวกับว่าไปนั่งในหัวใจของผู้พูดในสถานการณ์นั้นๆ ฟังให้เห็นถึงความจำเป็นที่เขาต้องเป็นอย่างนั้น ฟังให้ได้ยินสิ่งที่เด็กไม่กล้าพูด ฟังให้สัมผัสถึงความรู้สึกที่เด็กไม่ได้บอก การพูดแบบดีต่อกัน เป็นการพูดในลักษณะที่ทำให้เกียรติผู้ฟัง เป็นการสื่อถึงคุณค่าสำคัญโดยไม่ได้ใช้อารมณ์เกรี้ยวกราด ไม่ได้ใช้ภาษาที่ตำหนิรุนแรงหรือประชดประชันเสียดสี เป็นการพูดที่ทำให้ผู้ฟังอยากฟัง น้อมรับข้อเสนอแนะไปปฏิบัติโดยไม่รังเกียจผู้พูด อาจใช้ภาษาเดียวกับวัฒนธรรมของลูก

ข้อที่ 5 จับถูก ชื่นชม ให้กำลังใจ

พ่อแม่ต้องเข้าใจพลังของกำลังใจและสร้างให้เกิดกำลังใจในตัวลูก คนเราจะไม่เรียนรู้หากถูกตำหนิตลอดเวลา สมองจะเรียนรู้ได้ดี เมื่อคนเรารู้สึกดีกับตัวเองรู้สึกมีคุณค่า ภาคภูมิใจในตัวเอง การจับถูก คือ การขยับมองให้เห็นด้านดีหรือด้านบวกแม้เล็กน้อยในตัวลูกการชื่นชม ให้กำลังใจ ทำให้ลูกรู้ว่ามีคนเห็นคุณค่าในตัวเขา ทำให้ลูกมีกำลังใจ จะทำให้ลูกรู้สึกว่าเราเป็นมิตร ฟังเรามากขึ้น มีกำลังใจในการเรียนรู้และร่วมมือในการแก้ไขปัญหามากขึ้น

ข้อที่ 6 ร่วมกำหนดกติกาอย่างเป็นรูปธรรม

เมื่อลูกเข้าสู่วัยรุ่น ให้ร่วมกำหนดกติกาอย่างเป็นรูปธรรม ร่วมกำหนดกติกา ดีกว่าการกำหนดกติกาหรือสั่งการบังคับแต่ฝ่ายเดียว วัยรุ่นรู้จักเหตุผลมากขึ้น ฟังข้อมูลจากเพื่อน ๆ มากขึ้น เริ่มได้ข้อมูลความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับพ่อแม่ เด็กวัยรุ่นสามารถฟังตนเองได้มากขึ้น ชอบอิสระไม่ชอบการบังคับแนวโน้มที่จะต่อต้านมากหากถูกบังคับ

หมวดที่ 4 หัวใจของการเปลี่ยนแปลง

ข้อที่ 7 มีทางออกที่สร้างสรรค์ให้เด็ก

การมีทางออกเชิงสร้างสรรค์อื่น ๆ ที่ทำให้เกิดความสุขความสำเร็จทดแทน จะช่วยเด็กและเยาวชนได้ การห้ามไม่ให้เล่นเฉยๆจะทำให้เด็กไม่มีทางออก เด็กก็จะต้องไปหาทางออกทางใดทางหนึ่งเองอยู่ดีตามกำลังสติปัญญาที่มี สิ่งที่ควรทำคือการช่วยให้เด็กได้ค้นหาความถนัดของตนเอง และมีโอกาสได้ทำกิจกรรมตามความถนัดหรือมีใจรักหรือสนุกมีความสุขแบบสร้างสรรค์

ข้อที่ 8 สร้างรอยยิ้มเล็ก ๆ ในครอบครัว

การสร้างรอยยิ้มเล็ก ๆ ในครอบครัว จะทำให้เกิดบรรยากาศครอบครัวอบอุ่น หรืออย่างน้อย ทำบรรยากาศที่แยอยู่แล้ว เลวร้ายน้อยลง โดยการยอมรับความจริงของครอบครัวทุกสถานการณ์ และตั้งเป้าหมายว่า จะไม่ทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง

ข้อที่ 9 ควบคุมอารมณ์และสร้างความสุขเล็ก ๆ ในใจของพ่อและแม่เอง

การควบคุมดูแลอารมณ์ของพ่อแม่ไม่ให้โกรธมากไปหรือเสียใจมากไป ทำได้หลายวิธี เช่น

- 1) การมีสติ ตามรู้อารมณ์ที่กำลังโกรธหรือเศร้า หรือ รู้ว่ากำลังอยากจะทำอะไรอย่างรุนแรง
- 2) มองให้เห็นโทษของการควบคุมอารมณ์ไม่ได้ หรือการกระทำบางอย่าง ขณะที่อารมณ์รุนแรงอยู่
- 3) หาวิธีระบายอารมณ์ ทั้งอารมณ์ในขณะนั้น หรืออารมณ์สะสม ไปทางอื่นที่ไม่เกิดโทษ
- 4) มองให้เห็นประโยชน์ในโทษ หรือมองให้เห็นด้านบวกในด้านลบของปัญหาที่เผชิญอยู่

ข้อที่ 10 เริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงที่ตัวเราทันที

- 1) เปลี่ยนแปลงปัจจัยลบในบ้าน เช่น ลดการทะเลาะกันระหว่างพ่อแม่ที่มากเกินไป ลดการใช้อารมณ์ในบ้าน ลดการจับผิดอยู่เป็นประจำ ลดการไม่เคยชื่นชมกันเลย
- 2) การเพิ่มปัจจัยบวก เช่น การให้เวลา การทำกิจกรรมร่วมกัน การให้โอกาสลูกมีกิจกรรมสร้างสรรค์ทางเลือกอื่นๆ เป็นต้น
- 3) การเปลี่ยนวิธีการเปลี่ยนแปลงลูก เช่น เปลี่ยนจากตำหนิตลอด เป็นชื่นชมบ้าง ลดการบ่นลงบ้าง ลดการใช้อารมณ์ตลอดเวลา ฟังบ้าง เป็นต้น
- 4) เปลี่ยนตัวเองให้ลูกเห็นตัวอย่างว่า พ่อแม่ยังบังคับตัวเองได้ เช่น เลิกเล่นการพนัน เลิกกลับบ้านดึก เลิกสูบบุหรี่ เลิกดื่มเหล้า เลิกเจ้าชู้ เป็นต้น ลูกก็น่าจะสามารถบังคับตัวเองได้

3. แนวคิดเกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์

3.1 ความหมายของเกมคอมพิวเตอร์

ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศในปัจจุบัน เจริญรุดหน้าอย่างรวดเร็วตามกระแสการพัฒนาและความเจริญที่เกิดขึ้น รูปแบบการสื่อสารระหว่างบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ระบบ Internet สามารถเข้าถึงได้อย่างง่ายดาย รูปแบบหนึ่งที่เกิดจากการพัฒนาด้านเทคโนโลยีสารสนเทศคือ เกมคอมพิวเตอร์ เป็นเกมที่เป็นที่นิยมในบุคคลเกือบทุกวัย โดยเฉพาะวัยรุ่น มีความชื่นชอบ หลงใหล ในเกมคอมพิวเตอร์ ด้วยเกมคอมพิวเตอร์เป็นโลกเสมือนจริงโลกหนึ่งที่วัยรุ่น สามารถแสดงความคิด พฤติกรรม อารมณ์ ได้อย่างอิสระเสรี วัยรุ่นส่วนมากมีพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ในระดับที่ขาดการควบคุมให้อยู่ในความเหมาะสม กลายเป็นการเสพติดเกมคอมพิวเตอร์ ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน จากการทบทวนเอกสารเกี่ยวกับความหมายของเกมคอมพิวเตอร์ ดังนี้

เกมคอมพิวเตอร์หมายถึง การนำเอาเกมมาประยุกต์เล่นในคอมพิวเตอร์โดยใช้ภาษาต่าง ๆ มาเขียนแล้วแต่ในแนวเกมของผู้สร้างว่าจะสร้างให้สมจริงหรือจะสร้างแบบเน้นกราฟิกการสื่อที่สมจริง โดยใช้ภาพแอนิเมชัน เป็นต้น (บทเรียนออนไลน์ โรงเรียนปทุมวิไล, ม.ป.ป.)

เกมคอมพิวเตอร์ เป็นซอฟต์แวร์คอมพิวเตอร์เพื่อความบันเทิงชนิดหนึ่งลักษณะทั่วไปของเกมคอมพิวเตอร์คือเป็นการจำลองสถานการณ์เพื่อให้ผู้เล่นแก้ไขปัญหโดยจะมีกฎเกณฑ์และเป้าหมายในการเล่นแตกต่างกันไปในแต่ละเกม (วรเชษฐ์ เขียวจันทร์, 2548 อ้างถึงใน สุรเชษฐ์ เวชกามา, 2551)

3.2 ความเป็นมาของเกมคอมพิวเตอร์

ปี 1972 เกมดิจิทัลเกมแรกของโลกได้ถือกำเนิดขึ้น โดยอยู่ในรูปแบบของตู้เกมอาเขตที่มีชื่อว่า Pongรูปแบบการเล่นจะมีแท่งสี่เหลี่ยมกระแทกลูกบอลไปฝั่งตรงข้าม โดยจะต้องพยายามรับลูกให้ได้ทุกครั้งทีลูกกระเด็นจากฝ่ายตรงข้ามมาสู่ฝั่งเรา ถ้ารับไม่ได้ก็ถือว่าแพ้รูปแบบเนื้อหารวมถึง กราฟฟิกของเกมจะเรียบง่าย ไม่หวือหวาเหมือนเกมในปัจจุบันนี้ แต่ถือเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นต้นแบบของเกมทั้งหลายที่เห็นกันในปัจจุบันยุคแรกของเกมคอมพิวเตอร์ เครื่องคอมพิวเตอร์ 1 เครื่อง จะมีขนาดใหญ่และสร้างขึ้นมาเพื่อการคำนวณทางการทหาร หรือใช้ในการพาณิชย์เท่านั้น แต่ภายหลังจากที่บริษัท APPLE ได้ผลิตเครื่อง Apple II ออกมาในปี 1975 ซึ่งเป็นเครื่องคอมพิวเตอร์บุคคล (PC) รุ่นแรกของโลก ทำให้นักพัฒนาเกมต่างเห็นช่องทางที่จะขยายตลาดจากเครื่องอาเขตในสมัยนั้นมาสู่ตลาดของ PC และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยช่วงแรกการพัฒนาเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป มีแนวเกมอยู่เพียงไม่กี่แบบ ได้แก่ เกมแอคชั่น (Action game) เกมแอตเวนเจอร์ (Adventure game) และเกมพัซเซิล (Puzzle game) ก่อนที่จะมาได้รับความนิยมถึงขีดสุดในปี 1990 และเกมแนวอื่น ๆ นั้นก็ได้รับการพัฒนารูปแบบเรื่อยมา (ณัฐพงศ์ จิตติมานะกุล, 2541 อ้างถึงใน สุรเชษฐ์ เวชกามา, 2551)

3.3 รูปแบบและประเภทของเกมคอมพิวเตอร์

3.3.1 รูปแบบของเกมคอมพิวเตอร์ เกมคอมพิวเตอร์มีการจัดแบ่งเรตเกม (Rate) เหมือนกับภาพยนตร์ผู้ที่เล่นเกมสามารถทราบเรตของเกมได้ โดยดูจากสัญลักษณ์ที่แสดงไว้ข้างกล่องเกมที่ซื้อจะมีการจัดแบ่งออกเป็น 4 เรตใหญ่ ๆ ดังนี้ (ณัฐพงศ์ จิตติมานะกุล, 2541 อ้างถึงใน สุรเชษฐ์ เวชกามา, 2551)

- 1) เรต E (Every One) เกมเรตนี้สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัยมีเกมที่จัดอยู่ในเรต E อยู่มากมายเกือบทุกแนวไล่ตั้งแต่ RPG, Strategy ไปเรื่อย ๆ จนถึง Adventure เลยทีเดียว
- 2) เรต T (Teen) เหมาะสำหรับผู้ที่มีอายุ 13 ปีขึ้นไปเนื้อหาของเกมบางเกมอาจมีความรุนแรงปะปนมาบ้างแต่ก็ไม่อยู่ในขั้นรุนแรงมากนักเช่นการจับผู้ก่อการร้ายในเกม Swat3 หรือ Rainbow Six เป็นต้น เกมเรตนี้ มีให้พบเห็นอยู่มากมาย
- 3) เรต M (Mature) จัดเป็นเรตที่มีเนื้อหาหนักหน่วงรุนแรงมากที่สุดเช่นการเช่นฆ่าอย่างไร้เหตุผลการนองเลือดการทำลายบางเกมอาจแสดงให้เห็นภาพศัตรูกระเปิดกระจุยเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยจึงเหมาะสำหรับผู้ที่มีอายุเกิน 18 ปีขึ้นไปเท่านั้น ผู้ปกครองจึงต้องระมัดระวังในการเลือกซื้อเกมสำหรับบุตรหลานเป็นพิเศษเช่นเกม Quake ภาคต่าง ๆ เกม Soldier of Fortune หรือเกม Half-Life Counter Strike เป็นต้น

4) เรต RP (Rating Pending) ความรุนแรงของเกมเรตนี้จัดอยู่กึ่งกลางระหว่างเรต M และเรต T ปัจจุบันมีการผลิตเกมในเรตนี้ออกมามากขึ้นเช่นเกม IGI Hitman 47 และเกม Dino Cersis เป็นต้น

3.3.2 ประเภทของเกมคอมพิวเตอร์

สุรเชษฐ์ เวชกามา (2551) ได้กล่าวถึงประเภทของเกมคอมพิวเตอร์ว่า ปัจจุบันคอมพิวเตอร์มีประสิทธิภาพสูงขึ้นในขณะที่มีราคาต่ำลงผู้คนมากมายจึงมีโอกาสดำรงเป็นเจ้าของหนึ่งนั้นคือการเล่นเกมส่งผลให้ตลาดเกมเติบโตไปอย่างรวดเร็วผู้ผลิตจึงพัฒนาเกมของตนให้มีคุณภาพดีที่สุดเพื่อดึงดูดนักเล่นเกมให้จ่ายเงินซื้อแลกกับความบันเทิงที่ได้ไปส่งผลให้เกมมีคุณภาพและมีหลากหลายรูปแบบมากขึ้นปัจจุบันสามารถแยกประเภทของเกมออกเป็น 9 ประเภทใหญ่ๆดังนี้

1) เกมแอคชั่น (Action game) คือเกมที่ต้องบังคับตัวละครให้ออกกิริยาท่าทางเคลื่อนไหวเข้าบุกตะลุยหรือผจญภัยมีอยู่มากมายในขณะนี้ตัวอย่างเช่นเกม Tomb Raider เกม Rayman และเกม Quake

2) เกมอาร์พีจี (RPG game-Role playing game) คือเกมที่ผู้เล่นต้องสวมบทบาทเป็นตัวละครต่างๆเข้าผจญภัยไปพร้อมกับเพื่อนร่วมทางเช่นเกม Final Fantasy เกม Dues EX

3) เกมสเตรทิจี (Strategy game) คือเกมการวางแผนกลยุทธ์เป็นแนวเกมที่กำลังได้รับความนิยมไม่แพ้แอคชั่นเกมเลยทีเดียวเช่นเกม Drak Reign เกม Zeus หรือเกม Traffic Giant

4) เกมสปอร์ต (Sport game) ความหมายตรงกับชื่ออย่างชัดเจนได้แก่เกมกีฬาประเภทต่าง ๆ ที่มีอยู่มากมายเช่นเกมตระกูล Fifa เกม All Star Tennis 200

5) เกมเรซซิ่ง (Racing game) เป็นเกมสำหรับสิ่งจ่อมซึ่งทั้งหลายปัจจุบันเกมแนวนี้ยังมีการผลิตกันออกมามากอยู่เรื่อย ๆ เช่นเกม NASCAR Racing เกม Need for Speed และเกม Motocross Madness เป็นต้น

6) เกมพัซเซิล (Puzzle game) หมายถึงเกมที่ต้องใช้สมองขบคิดในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ตามเงื่อนไขที่เกมกำหนดมาปัจจุบันเกมแนวนี้พบว่ามีอยู่น้อยมากตัวอย่างเช่นเกม Odd World และเกม Sheep

7) เกมซิมูเลชั่น (Simulation game) หมายถึงเกมจำลองสถานการณ์ต่างๆ ตัวอย่างเช่นเกม The Sims เกม B17-Flying Fortress และเกม Red Baron เป็นต้น

8) เกมแอดเวนเจอร์ (Adventure game) หมายถึงเกมแนวผจญภัยซึ่งเกมแนวนี้กำลังลดความนิยมลงไปอย่างมากในปัจจุบันแต่ก็ยังพอหาเล่นได้บ้างเช่นเกม Monkey Island และเกม Discworld เป็นต้น

9) เกมอาเขต (Arcade game) คือเกมที่มีข้อกำหนดเงื่อนไขในการเล่นเช่น กำหนดชีวิตตัวผู้เล่น 3 ครั้ง ถ้าใช้หมดเกมจะยุติ (Game over) เป็นต้นซึ่งเกมแนวนี้กำลังเข้าสู่ภาวะวิกฤตตัวอย่างเช่น เกม House of the dead และเกม Xtom 3D เป็นต้น

Buchman and Funk (1966 อ้างถึงใน อรอนันท์ ใสแสง, 2552) แบ่งประเภทเกม ออกเป็นเกมทั่ว ๆ ไป เกมจินตนาการ เกมการศึกษา เกมต่อสู้ เกมกีฬา

4. แนวคิดเกี่ยวกับการเสพติดเกม

4.1 ความหมายการเสพติดเกม

บัณฑิต ศรีไพศาลย์ (ม.ป.ป. อ้างถึงใน ปิณณธร ชัชวรัตน์ และ ดลฤดี เพชรขว้าง, 2552) กล่าวว่า เด็กติดเกมคือ เด็กที่ใช้เวลาเล่นเกม 3 ชั่วโมงขึ้นไป ถือเป็นกลุ่มคลั่งไคล้

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี (ม.ป.ป) กล่าวว่า การเสพติดเกม (Game addiction) หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “การติดเกม” เป็นอาการเสพติดทางจิตวิทยา เกิดจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือวิดีโอเกม ส่วนมากเป็นเกมประเภทเอ็มเอ็มโออาร์พีจี (เกมแบบสวมบทบาทที่มีผู้เล่นออนไลน์พร้อมกันหลายคน) เล่นได้ต่อเนื่องไม่มีวันจบ หรือเกมออนไลน์ที่มีระดับขั้นหรือด่านจำนวนมากหรือซับซ้อน รวมถึงการโต้ตอบกับสังคมผู้เล่นเกมด้วยกัน คนที่ติดเกมอาจรู้สึกมุ่งมั่นเอาจริงเอาจังในการเล่น และรู้สึกว่าเลิกหรือหยุดเล่น ได้ยาก มักจะส่งผลกระทบยาวให้เกิดอาการอยากอยู่คนเดียว ไม่อยากมีสังคม เพื่อน หรือครอบครัว

ศิวรรณ พูนสรพรพิสิทธิ์ (ม.ป.ป อ้างถึงใน ปิณณธร ชัชวรัตน์และ ดลฤดี เพชรขว้าง, 2552) กล่าวว่าเด็กติดเกม หมายถึง เด็กที่มีพฤติกรรมการติดเกมคอมพิวเตอร์ วันละ 3 ชั่วโมง ติดต่อกัน 15 สัปดาห์ จะส่งผลให้เกิดการเสพติดเกม ทั้งนี้ ความรุนแรงของการเสพติดเกมแบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่

- 1) ระยะเริ่มติด เด็กจะใช้เวลากับการเล่นเกมมากกว่าการประกอบกิจกรรมอื่น ๆ
- 2) ระยะที่สองเด็กจะเริ่มมีปัญหาขาดความสัมพันธ์กับครอบครัว ใช้เงินไปกับการเล่นเกม
- 3) ระยะที่สาม ซึ่งเป็นระยะร้ายแรง เด็กจะติดแบบติดยาเสพติด ไม่ทานข้าว

ไม่เรียนหนังสือขาดสัมพันธ์ในครอบครัว

ศิริไชย หงส์สงวนศรี, ชัชวาล ศิลปะกิจ, และ สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์ (2548 อ้างถึงใน ประกายเพชรสุภะเกษ, 2551) กล่าวว่า การติดเกมคอมพิวเตอร์ คือ มีความรู้สึกพึงพอใจเมื่อได้เล่นเกมและได้รับชัยชนะในการเล่น แต่ยังคงมีความต้องการเอาชนะมากขึ้นเรื่อยๆ มีความคิดหมกมุ่นกับเกมคอมพิวเตอร์อย่างมาก มีความต้องการเล่นเกมถึงขั้นที่ไม่สามารถระงับได้ ไม่สามารถควบคุมเวลาเล่นเกมได้ทั้ง ๆ ที่ทราบดีว่ามีผลกระทบต่อตนเองอย่างมาก มักรู้สึกหงุดหงิดเมื่อถูกขัดขวาง บางคนต้องการเล่นเกมมากขึ้นในเวลาว่างรู้สึกเครียดและเล่นเกมเพื่อหลบเลี่ยงการเผชิญปัญหา บางคนยอมอด

อาหาร อदनอน และยอมเลิกกิจกรรมอื่นเพื่อการเล่นเกม บางคนมีปัญหาพฤติกรรมอย่างอื่นตามมา เช่น โกหก ขโมย ก้าวร้าว หนีเรียน และหนีออกจากบ้าน

จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยสรุปได้ว่า การเสพติดเกม คือ พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่มีความต่อเนื่องเป็นระยะเวลาาน มีความรู้สึกพึงพอใจเมื่อชนะและมีความมุ่งมั่นพยายามเอาชนะเกมอยู่ตลอดเวลา จนไม่สามารถควบคุมการดำเนินชีวิตของตนให้เป็นปกติได้ หมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมจนละทิ้งสังคมรอบข้าง เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจนส่งผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

4.2 ภัยร้ายกับพฤติกรรมเสพติดเกม

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต (2547 อ้างถึงใน สุวณัญ สุวรรณลิวค์, 2552) กล่าวถึงหลักการสังเกตพฤติกรรมของเด็กที่เสี่ยงต่อการเสพติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ดังนี้

1) มีลักษณะการแสวงหาให้ได้เล่นอย่างกว้างเมื่อไรหรือไม่ว่างก็พยายามที่จะเข้าหาคอมพิวเตอร์เปิดไปยังหน้าจอสำหรับเล่นเกมเปิดหน้าจอเล่นเกมคู่ไปกับหน้าจออื่นเมื่อเลิกเรียนแล้วเป็นต้องแวะเข้าร้านเกมหรือร้านอินเทอร์เน็ตเล่นจนตึกต้นวันหยุดเสาร์อาทิตย์เล่นทั้งวันเป็นต้น

2) ต้องเพิ่มชั่วโมงในการเล่นจากเดิมที่เคยเล่น 1 ชั่วโมงไม่พอสอดต้องเพิ่มเป็น 2 เป็น 3 หรือมากกว่านั้นจึงจะพอใจ

3) มีอาการขาดการเล่นไม่ได้เช่นเมื่อไม่ได้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์เด็กเกิดอาการหงุดหงิดมีอารมณ์ฉุนเฉียวกับคนรอบข้างที่ไม่ให้เล่นหรือเกิดอาการหงอยเหงาที่ไม่ได้เล่น

4) สูญเสียการทำหน้าที่ได้แก่เสียการเรียนเสียงานในความรับผิดชอบเสียสัมพันธภาพกับคนในครอบครัวหรือเพื่อนหรือเสียการทำหน้าที่พลเมืองดีต่างๆไปเช่นเป็นคนชอบพูดโกหก มีพฤติกรรมลักขโมยเงินไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์มีพฤติกรรมเล่นการพนันเป็นต้น

ชาญวิทย์ พรนภดล (2548 อ้างถึงใน สุวณัญ สุวรรณลิวค์, 2552) กล่าวถึงลักษณะพฤติกรรมของเด็กที่เสี่ยงต่อการเสพติดเกมไว้ ดังนี้

1) ไม่สามารถควบคุมตัวเองให้เล่นในเวลาที่กำหนดทำให้ใช้เวลาเล่นนานขึ้นเรื่อยๆ
2) หากถูกบังคับให้เลิกหรือหยุดเล่นจะต่อต้านหรือมีปฏิกิริยาหงุดหงิดไม่พอใจอย่างรุนแรงบางคนถึงขั้นก้าวร้าว

3) การเล่นเกมมีผลกระทบต่อหน้าที่ความรับผิดชอบของเด็กเช่นเด็กไม่สนใจการเรียนไม่สนใจทำการบ้านหนีเรียนแอบหนีจากบ้านเพื่อไปเล่นเกมผลการเรียนตกต่ำความสัมพันธ์กับผู้อื่นลดน้อยลงตลอดจนละเลยการเข้าสังคมหรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว

4) บางรายอาจมีปัญหาพฤติกรรมอื่นๆร่วมด้วยเช่นก้าวร้าวต่อต้านแยกตัวเก็บตัว โทกหลักขโมยเพื่อนำเงินไปเล่นเกม

ระยะเวลาในการเล่นเกมนั้น เป็นตัวชี้วัดพฤติกรรมเสพเกมของวัยรุ่นได้ชัดเจนเวลาในการเล่น เกมคอมพิวเตอร์ไว้ว่า การใช้เวลาในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ในเด็กทั่ว ๆ ไป ถ้าเล่นที่บ้าน โดยเฉลี่ย 12.50 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เพศชายใช้เวลามากกว่าเพศหญิง อัตราการเล่นโดยเฉลี่ยเพศชายใช้เวลาเล่น 9.50 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เพศหญิงใช้เวลาเล่น 5.50 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (Buchman & Funk, 1996 อ้างถึงใน อรอนันท์ ไสแสง, 2552)

กลุ่มอาการเสพเกมมี 4 กลุ่ม (บัณฑิต ศรีไพศาล, 2548) คือ

- 1) กลุ่มอาการแสวงหาการเล่น คือ จะเล่นไม่ว่าเวลาไหนของวัน เล่นตลอดคืนหรือ ตื่นขึ้นมาเล่นกลางดึก
 - 2) กลุ่มอาการชินชากับการเล่น เกม ได้แก่ การที่ต้องเล่นนานขึ้น จึงจะสนุกเป็นที่พอใจ
 - 3) กลุ่มอาการขาดการเล่นไม่ได้ เด็กจะรู้สึกหงุดหงิดก้าวร้าว หรือหอยเหงาหาก ไม่ได้เล่นเกม พยายามเลิกหลายครั้งแต่เลิกไม่ได้
 - 4) กลุ่มอาการเสียการทำหน้าที่หลัก เสียการเรียน เสียมนุษยสัมพันธ์กับคนรอบข้าง
- จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยสรุปได้ว่าพฤติกรรมเสพเกมของวัยรุ่น สังเกตได้จากพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปในเรื่องของการควบคุมเวลา ต้องการแสวงหาเวลาและกลุ่มในการเล่น เกมที่สำคัญคือ วินัยในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองบกพร่อง ไม่สามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ เช่น การเรียน ความรับผิดชอบด้านต่าง ๆ ได้ประสบผลสำเร็จ อีกทั้งยังมีเรื่องของความคิด อารมณ์ พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากเดิม ขณะเดียวกันพบว่า วัยรุ่นเพศชายมีสถิติในการเล่นเกมนานกว่าวัยรุ่นหญิง

4.3 ปัจจัยเสริมการเสพเกม

สาเหตุที่ทำให้บุคคลที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ จนทำให้มีพฤติกรรมเสพเกมนั้นมีหลากหลายสาเหตุ ดังที่ได้มีหลาย ๆ บุคคลได้ให้แนวคิดไว้ ดังนี้

สาเหตุที่ทำให้เด็กที่มีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ว่า เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ (ชาญวิทย์ พรนภดล, 2548) ดังนี้

- 1) การเลี้ยงดูในครอบครัว การเลี้ยงเด็กโดยไม่ฝึกวินัยในตนเอง ขาดกติกาในบ้าน ตามใจ ใจอ่อนไม่ทำโทษเมื่อเด็กทำผิด สมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ ขาดกิจกรรมในครอบครัว ทำให้เด็กเหงาเบื่อหน่าย ไม่สนุกสนาน เด็กจึงหาทางออกโดยการเล่น เกม พ่อแม่บางรายไม่มีเวลา บางรายอาจพอใจที่เด็กเล่นเงียบ ๆ ไม่มารบกวนตนเอง หรือใช้เกมเลี้ยงลูก
- 2) สังคมที่เปลี่ยนแปลง สังคมยุคใหม่ที่มีเครื่องมือที่มีพลังเร้าความตื่นเต้น ให้เกิดขึ้นในตัวเด็กอย่างมหาศาล สังคมวัตถุนิยม สังคมที่ขาดแคลนกิจกรรม หรือสถานที่ที่เด็กจะได้ใช้ประโยชน์ หรือเรียนรู้โดยได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินไปด้วย สิ่งเหล่านี้เป็นแรงผลักดันให้เด็กหันไปใช้การเล่น เกม เป็นทางออก

3) ตัวเด็กเอง เด็กบางกลุ่มอาจมีความเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์มากกว่าเด็กทั่วไป เช่นเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น (ADHD) เด็กที่มีปัญหาอารมณ์ ซึมเศร้า หรือวิตกกังวล เด็กที่ขาดทักษะทางสังคม เข้ากับเพื่อนไม่ได้ เด็กที่มีปัญหาการเรียน มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ (Low Self-Esteem)

บัณฑิต ศรีไพศาล (2547) กล่าวว่า สิ่งที่ตั้งใจดูให้เด็กติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต ได้แก่ ความสวยงาม (Graphic) ทำให้มองเพลิน ดึงดูดใจ เนื้อหาเกมท้าทายความสามารถ ทำให้เด็กต้องพิสูจน์ว่าตนเองเก่ง โดยการเอาชนะเกมให้ได้ อีกทั้งการชนะเกมให้เด็กได้ประสบความสำเร็จได้รับรางวัล ได้รับการยอมรับ ได้รับการยกย่อง ตลอดจนเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง Network effect หมายถึง ผลจากการเชื่อมโยงเครือข่าย ได้แก่ การได้เพื่อนใหม่ทางอินเทอร์เน็ต การแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร หรือการช่วยเหลือกันกับเพื่อนในอินเทอร์เน็ต ทำให้เด็กรู้สึกได้ประโยชน์จากการเล่นเกมออนไลน์ การไม่มีความสุขหรือความสำเร็จจากกิจกรรมอื่น ๆ เป็นทางเลือกทำให้เด็กรู้สึกเบื่อหน่าย จนต้องแสวงหากิจกรรมบางสิ่งบางอย่างที่ทำแล้วเกิดความสุข เช่น เล่นเกม เป็นต้น การไม่มีคนรอบข้างที่มาดึงออกไปในทางบวก เช่น ครอบครัวไม่มีเวลา หรือ อาจมีคนปรารภนาดี แต่ไม่รู้วิธี เช่น พ่อแม่ไม่มีความรู้ว่าจะดูแลเด็กติดเกมอย่างไร การที่เข้าถึงเกมหรืออินเทอร์เน็ตได้ง่าย การเข้าถึงกิจกรรมทางเลือกอื่น ๆ ได้ยาก และการที่สังคมมีจิตสำนึกร่วมกันในการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีสำหรับเด็กน้อย

จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยสรุปได้ว่า สาเหตุหลักที่ส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสพติดเกมเกิดจากครอบครัว ในบริบทของการอบรมเลี้ยงดู การทำหน้าที่ของพ่อแม่ที่มีต่อลูกความเจริญก้าวหน้าของสังคมในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะเทคโนโลยีสารสนเทศ รวมทั้งสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ตลอดจนปัจจัยจากตัวเด็กเอง ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่มีความเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ก่อให้เกิดภาวะมีความเครียด ความกดดัน ส่งผลให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิต เพื่อหาจุดสมดุลระหว่างตนเอง ครอบครัว และสังคม

4.4 ผลกระทบจากการเสพติดเกม

การเล่นเกมคอมพิวเตอร์นั้นมีทั้งประโยชน์และโทษ ผู้เล่นจะได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินในการเล่น ทำให้รู้สึกคลายเครียด สามารถเป็นแรงผลักดันที่กระตุ้นให้ผู้เล่นเกิดความพยายามและตั้งใจในการเล่นเพื่อเอาชนะเกมที่ตนเล่นอย่างสม่ำเสมอ ขณะเดียวกันก็ไม่สามารถปฏิเสธได้ว่า โทษจากการเล่นเกมที่ขาดการควบคุมส่งผลเสียมากมายต่อผู้เล่น ครอบครัว และสังคม เป็นกระบวนการลูกโซ่ที่เชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จากการศึกษาผลกระทบจากการเสพติดเกม มีดังนี้

สุรเชษฐ์ เวชกามา (2551) กล่าวว่า เกมคอมพิวเตอร์เป็น “นวัตกรรมทางเทคโนโลยีสารสนเทศ” ที่ส่งผลกระทบต่อทั้งทางบวกและลบต่อพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน ความเข้าใจในสถานการณ์เกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์ย่อมจะนำไปสู่ความเข้าใจในปัญหาอื่น ๆ ที่นวัตกรรมทางเทคโนโลยีสารสนเทศ อาจก่อให้เกิดแก่นุชชยในสังคม อีกทั้งเกมคอมพิวเตอร์ ยังเป็นนวัตกรรมทางเทคโนโลยีที่มีผลกระทบ

ทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมอย่างมาก ดังนั้นการจัดการที่ผิดพลาดอาจหมายถึง การปิดกั้นมิให้ สิ่งที่ดีเกิดแก่เด็กและเยาวชนในสังคมไทยหรือในทางกลับกันอาจหมายความว่า เป็นการละเลยที่จะ ป้องกันภัยร้ายที่จะเกิดแก่พวกเขาเหล่านั้น

4.4.1 ผลกระทบทางด้านบวก

ยีน ภู่วรรณ และ ณัช ภู่วรรณ, (2550) กล่าวว่าการเล่นเกมที่ต่าง ๆ ย่อมมีทั้ง ข้อดีและข้อเสียการเล่นเกมที่คอมพิวเตอร์ออนไลน์อย่างพอเหมาะพอดีทำให้ได้ประโยชน์ดังนี้

1) เป็นการสร้างความเพลิดเพลินสนุกสนานให้กับเด็กเป็นการพักผ่อนหย่อนใจสร้างความบันเทิงได้ดีสร้างจินตนาการและสร้างความคิด

2) ช่วยฝึกทักษะทางปัญญาและแนวความคิดอย่างเป็นระบบและอย่าง ต่อเนื่องฝึกการตัดสินใจการวางแผนและการแก้ปัญหาทำให้เกิดกระบวนการคิดฝึกความคิดได้ดี

3) ฝึกให้เกิดความสามัคคีร่วมมือซึ่งกันและกันโดยเฉพาะเกมคอมพิวเตอร์ ออนไลน์ที่ต้องใช้ผู้เล่นตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปทำให้รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกันต้องทำงานเป็นทีมเพื่อ ร่วมมือกันเอาชนะ

4) เกมบางชนิดเสริมในบทเรียนการเรียนการสอนของเด็กได้เช่นเกมที่เน้น ด้านวิชาการมีการสอดแทรกเนื้อหาสาระต่างๆเข้าไปบางเกมช่วยฝึกทักษะด้านภาษาฝึกการใช้ คอมพิวเตอร์

5) เครื่องมือสมัยใหม่ทางการแพทย์หลายชนิดมีลักษณะคล้ายกับอุปกรณ์ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์เช่นการผ่าตัดผ่านกล้องส่องที่ต้องควบคุมการทำงานอุปกรณ์ต่าง ๆ

6) สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวเนื่องจากการเล่นเกมร่วมกัน ระหว่างบุคคลในบ้านช่วยสร้างสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัวทำให้เกิดความอบอุ่นในครอบครัว

จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยสรุปได้ว่า การเล่นเกมที่คอมพิวเตอร์ส่ง ผลกระทบทางด้านบวกต่อสุขภาพกายโดยการใช้กล้ามเนื้อและสายตาร่วมกัน การเล่นเกมที่มีความ ซับซ้อน เป็นกระบวนการคิดที่มีความซับซ้อนเหมาะกับวัยมากขึ้น ส่งผลต่อการทำงานของต่อสมอง นอกจากนี้ ทำให้วัยรุ่นมีโลกแห่งจินตนาการที่สามารถทำอะไรที่ไม่สามารถทำได้ในโลกแห่งความจริง สู่พัฒนาการทางด้านความคิดฝึกการวางแผนในการเล่นเกมที่คอมพิวเตอร์และการคิดอย่างมีเหตุมีผลฝึก ตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์นั้นๆ ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีมเกิดความไว้วางใจเชื่อใจกันและ สร้างมิตรภาพต่อกัน

4.4.2 ผลกระทบทางด้านลบ

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์กรมสุขภาพจิต (2547 อ้างถึงใน สุวณัญ สุวรรณลิขค์, 2552) ระบุผลกระทบต่อผู้เล่นได้หลายประการดังนี้

- 1) โทษต่อสุขภาพร่างกายเช่น แสบตาปวดข้อมือการที่เด็กเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์จนไม่รับประทานอาหารทำให้แสบกระเพาะอาหารนอนตื่นสายเพลียเพลีย
- 2) โทษต่อสุขภาพจิตเช่น เกิดความทุกข์ไม่สุขใจทำให้เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจหรือขัดแย้งกับผู้คนรอบข้างได้เพราะการเล่นเกมนานๆผู้เล่นเกิดความรู้สึกชอบเอาชนะจนมีความเคยชินกับการแข่งขันเคยชินกับการได้ตั้งใจ
- 3) โทษต่อสุขภาพสังคมหรือทักษะทางสังคมของเด็กผู้เล่นเกมจะเห็นเพื่อนเป็นศัตรูของความสนุกสนานกลัวเพื่อนมาแย่งเล่นเกมจึงไม่ยากคบเพื่อนหรือแม้ยากจะคบเพื่อนแต่ก็คบเพื่อนไม่เป็นเนื่องจากขาดทักษะทางสังคม

4) โทษต่อการผลิตผลผลิตของชีวิตได้แก่ผลการเรียนตกต่ำขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่เสียการเรียนเสียความสัมพันธ์กับคนรอบข้างเช่นในกรณีที่เป็นเด็กอาจเสียความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่พี่น้องมีพฤติกรรมอันธพาลขโมยเงินทองมั่วสุมเล่นการพนัน เป็นต้น

ยีนกู วรวรรณ และ ณัช ภูววรรณ, (2550) กล่าวว่า ปัญหาจากการเล่นเกมมากเกินไปทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

- 1) ปัญหาการเรียนและสิ่งแวดล้อมทำให้เด็กขาดความตั้งใจในการศึกษาเล่าเรียนขาดความสนใจและขาดสมาธิในการเรียนสัมพันธ์ภาพระหว่างเด็กกับคนในบ้านน้อยลง
- 2) ปัญหาทางบุคลิกภาพและอารมณ์เด็กเล่นเกมคอมพิวเตอร์มีความมุ่งมั่นเพื่อจะเอาชนะเกมที่เล่นให้ได้แม้ต้องชนะด้วยเล่ห์กลอุบายต่างๆเกมคอมพิวเตอร์บางชนิดค่อนข้างก้าวร้าวรุนแรงส่งผลให้ผู้เล่นมีบุคลิกภาพก้าวร้าวต้องการเอาชนะ
- 3) ปัญหาทางด้านร่างกายปัญหาด้านร่างกายที่เกิดขึ้นกับเด็กที่เล่นเกมนาน ๆ หรือเด็กเสพเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์มีหลายด้านด้วยกันเช่นปัญหาด้านสายตาปวดไหล่โรคกระดูกและโรคข้อโรคหัวใจและหลอดเลือดโรคอ้วนปัญหาทางเพศและโรคทางระบบประสาท เป็นต้น
- 4) ปัญหาทางเพศเนื้อหาเกมจำนวนมากที่สื่อไปทางเพศลามกอนาจารเด็กอาจไม่เข้าใจขาดความรู้เท่าทันขาดสติยับยั้งขาดการควบคุมจิตใจที่ดีขาดการแนะนำสั่งสอนทำให้ผู้เล่นเกมมีพฤติกรรมเลียนแบบพฤติกรรมซึ่งความรุนแรงทางเพศในสังคมส่วนหนึ่งมาจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์

ปฐมาภรณ์ อิงคสิทธิ์ (2546) กล่าวว่า พฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์มาก ๆ จะมีผลกระทบมากสำหรับผู้ที่อยู่วัยเรียน ทำให้ผลการเรียนตกต่ำ หลายคนต้องพักการเรียน

สุธรรม นันทมงคลชัย (2545) กล่าวว่า การนั่งเล่นคอมพิวเตอร์ย่อมส่งผลกระทบต่อทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยผลกระทบทางด้านร่างกายนั้น ทำให้เกิดอาการปวดหลัง ปวดศีรษะ ปวดคอ รวมทั้งทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับทางด้านสายตา เช่น ตาแดง ตาแห้ง เคืองตา น้ำตาไหล สายตามองไม่ชัด นอกจากนั้นแล้ว ยังอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การรับประทานอาหาร

ไม่ตรงเวลา รับประทานอาหารสำเร็จรูปที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และไม่ได้ออกกำลังกาย ส่วนผลกระทบต่อสุขภาพด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม คือ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ทำให้เกิดการกระทำทางต่าง ๆ และบางครั้งทำให้เกิดการคล้อยตามได้

จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องการงานวิจัยสรุปได้ว่า ผลการกระทบจากการเล่นเกมนั้น ส่งผลโดยตรงต่อผู้เล่นทั้งด้านสุขภาพ พฤติกรรม อารมณ์และสังคม ทำให้ร่างกายทำงานไม่ปกติเกิด ความเจ็บป่วยได้ง่าย อีกทั้งส่งผลต่อการเรียนขาดความตั้งใจ ขาดเรียนจนอาจทำให้ผลการเรียนแย่ลง ที่สำคัญอารมณ์และพฤติกรรมก็จะเปลี่ยนไป กลายเป็นคนก้าวร้าว ซึมเศร้า และมีอารมณ์แปรปรวนได้ง่าย

4.5 แนวทางการป้องกันปัญหาพฤติกรรมการเล่นเกม

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต (2547 อ้างถึงใน สุวณัญ สุวรรณลิขิต, 2552) ได้รวบรวมแนวทางการช่วยเหลือ ดังนี้

- 1) มีการพูดคุยตกลงกำหนดกติการ่วมกันระหว่างพ่อแม่ลูก ว่าเล่นเกมได้ในเวลาใดบ้าง มีการกำหนดรางวัลเมื่อทำได้ และกำหนดการลงโทษเมื่อทำไม่ได้ กติกาต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้นสามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม
- 2) จัดให้มีกิจกรรมสร้างสรรค์ทดแทน เพื่อสนับสนุนให้ลูกได้กล้าแสดงออก และแสดงความสามารถพิเศษ เช่น ดนตรี กีฬา ทำอาหาร งานฝีมือ
- 3) มอบหมายงานหรือกิจกรรมให้รับผิดชอบ เช่น ทำความสะอาดบ้าน ล้างจาน กรอกน้ำ รดน้ำต้นไม้ เป็นต้น
- 4) พ่อแม่หรือผู้ปกครอง ควรมีเวลาอยู่ร่วมกับลูก ๆ พร้อมทั้งเป็นแบบอย่างในการสอนวิธีการหยุดเล่นเกมให้ลูก
- 5) พ่อแม่หรือผู้ปกครอง ควรสังเกตพฤติกรรมของลูก หากพบว่าลูกสนใจเกมมาก พ่อแม่ต้องเข้าถึงลูก ตามเข้าไปในโลกของลูก เข้าร่วมกิจกรรมเกมแสดงความสนใจในสิ่งที่ลูกกำลังเล่น โดยไม่ตำหนิ
- 6) ชักถาม พูดคุย ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดกับลูกเกี่ยวกับเกม การเรียน การเล่นกับเพื่อนภาวะสังคมในปัจจุบัน ร่วมแบ่งปันความรู้สึกกับลูกว่าขณะเล่นเกม เราตกอยู่ในอิทธิพลของเกม หากเราเล่นเกมมาก ๆ เราอาจเสี่ยงพลา้ให้กับเกมได้ ถ้ามถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการใช้เวลาบางส่วนกับเกม
- 7) ร่วมกำหนดวางแผนเป้าหมายชีวิตของลูก เสนอแนะว่า เรายังมีสิ่งอื่นในชีวิตที่จำเป็นต้องทำ เช่น การเรียน
- 8) ร่วมกันจัดลำดับภารกิจในกิจวัตรประจำวัน ชวนลูกเข้าสู่กิจกรรมอื่น ๆ ในบ้าน ปฏิบัติให้เสร็จก่อนแล้วจึงเล่นเกม
- 9) ให้คำชมเชยลูกเมื่อทำตามกติกา และให้กำลังใจเมื่อลูกเริ่มทำกิจกรรมอื่นทดแทน

10) พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องเล่นเกมเป็น ขอเพียงมีเวลาอยู่ใกล้ลูก ดูเขาเล่นเกม และศึกษาหาข้อมูลเนื้อหาเกมแต่ละเกมเป็นอย่างไร รู้จักเกมยอमित เพื่อจะได้คุยกับลูกได้

11) สอนลูกให้มีวินัย รู้จักแบ่งเวลาในการเล่นเกมที่แรก และร่วมกันกำหนดเงื่อนไขในการเล่น

12) ควรมีกิจกรรมที่หลากหลายสำหรับทำร่วมกันระหว่างพ่อแม่ลูก อย่าให้เกมเป็นกิจกรรมเดียวที่ลูกทุ่มเวลาให้

สถาบันรามจิตติ (2548) ได้เสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหาเด็กติดเกมไว้ ดังนี้

1) การสนับสนุนส่งเสริม “กลุ่มเพื่อนสร้างสรรค์” หรือ “กลุ่มเพื่อนทางบวก” (Positive peer group) ผ่านรูปแบบกิจกรรมกลุ่ม ชมรม ตลอดจนโครงการพิเศษต่าง ๆ เพื่อให้เด็กมีแหล่งพักพิงทางสังคมที่อบอุ่น ปลอดภัย สร้างสรรค์ และเป็นแบบอย่างในการเรียนรู้พฤติกรรมที่พึงประสงค์จากกลุ่มเพื่อนเหล่านี้ต่อไป

2) การสนับสนุนส่งเสริม “พื้นที่สร้างสรรค์” ในโรงเรียน ชุมชน พื้นที่สาธารณะ เพื่อใช้ประโยชน์หรือการจัดกิจกรรมของเยาวชนในมากยิ่งขึ้น เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงเรื่องของการที่เด็กจะเข้าไปข้องแวะกับพื้นที่เสี่ยง พื้นที่อบายมุขที่นำไปสู่กิจกรรมไม่เหมาะสม หรืออาจเป็นอันตรายกับตนเอง รวมถึงการเป็นการเปิดทางเลือกของการใช้เวลาว่างของเด็กให้เป็นไปอย่างหลากหลาย สะดวก ทัวถึงและสร้างสรรค์มากยิ่งขึ้น

3) การสนับสนุนส่งเสริม “การเรียนรู้สร้างสรรค์” ให้เด็กที่มีขีดความสามารถหรือข้อจำกัดต่างกัน มีโอกาสเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น หลากหลาย ให้โอกาสทั้งเด็กที่เรียนเร็ว หรือเรียนช้าต่างก็ได้รับการยอมรับและความเข้าใจจากครู มีโอกาสพัฒนาตนเองไปตามศักยภาพเพื่อลดความเครียดหรือปฏิเสธการเรียนอันเป็นปัจจัยหนึ่งที่ขับให้เด็กไปตามเวลาว่างอย่างไม่เหมาะสมเพื่อหาความบันเทิงหรือคลายเครียดจากชีวิตการเรียน

4) การสนับสนุน “ครอบครัวสร้างสรรค์” ให้พ่อแม่ใช้เวลาอยู่กับลูกอย่างเหมาะสม การเสริมทักษะพ่อแม่ให้เป็นเพื่อนที่ดีของลูก การมีทักษะในการพูดคุยใช้เหตุผลกับลูก ตลอดจนการส่งเสริมการใช้เวลาร่วมกันของครอบครัวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อครอบครัวให้มากยิ่งขึ้น

5) การสนับสนุน “ทักษะชีวิตสร้างสรรค์” ให้สถาบันสื่อร่วมกับสถาบันการศึกษาจัดกิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะชีวิตด้านต่าง ๆ ของเด็ก ทั้งการมีวินัยในตนเอง การรู้จักยับยั้งชั่งใจต่อสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ไปจนถึงทักษะในการเป็นผู้บริโภคที่ดีเท่าทันกระแสโฆษณาและกระแสบริโภคนิยมที่รุนแรงเยาวชนอยู่ในขณะนี้

ชาญวิทย์ พรนภดล (2548) กล่าวว่า แนวทางการแก้ไขเด็กและวัยรุ่นติดเกม มีดังนี้

1) หากในบ้านยังไม่มีกฎหรือกติกาการเล่น เกม จำเป็นที่จะต้องพูดคุยกับเด็กและวัยรุ่นและให้เข้ามาส่วนร่วมในการวางกติกา กำหนดเวลาการเล่น

2) มีเวลาอยู่กับเด็กให้มากขึ้น พาออกนอกบ้านเพื่อไปทำกิจกรรม (ยกเว้นพาไปเล่นเกมที่บ้าน)

3) รักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างกันให้ดี หลีกเลี่ยงการบ่น ตำหนิ ใช้อารมณ์ หรือถ้อยคำรุนแรงแสดงความคิดเห็นเข้าใจว่าเด็กและวัยรุ่นไม่สามารถควบคุมตัวเองหรือตัดขาดจากเกมได้จริง ๆ

4) ผู้ปกครองควรร่วมมือกันในการแก้ปัญหา โดยใช้กฎเดียวกัน อย่าปิดให้เป็นภาระหรือความรับผิดชอบของใครคนใดคนหนึ่ง

5) จัดตั้งเครือข่ายผู้ปกครองที่มีเด็กติดเกมเหมือนกัน หลาย ๆ ครอบครัว แล้วผลักดันนำเด็กทำกิจกรรมหลังเลิกเรียน หรือวันหยุด เช่น การเข้าค่าย เรียนนอกสถานที่วอลท์แรลลี่ จัดตั้งเป็นกลุ่มย่อย ชมรมต่าง ๆ เช่น Sport club, Adventure club เป็นต้น

6) ในรายที่ติดเกมจริง ๆ เด็กและวัยรุ่นต่อต้านรุนแรงที่จะเลิก ในระยะแรกพ่อแม่ควรร่วมเล่นเกม ทำความรู้จักกับเกมที่เด็กและวัยรุ่นชอบเล่น หากเห็นว่าเป็นเกมที่ไม่เหมาะสมหรือเกมที่ใช้ความรุนแรง พยายามเบี่ยงเบนให้มาสนใจเกมอื่นที่พ่อแม่จะมีส่วนดี ดึงเอาส่วนดีของเกมมาสอนเด็ก เช่น เกมสร้างเมืองเกมที่มีบทบาทสมมติเพื่อฝึกทักษะสังคม เป็นต้น เมื่อสัมพันธ์ภาพกับเด็กเริ่มดีขึ้น พ่อแม่จึงค่อย ๆ ดึงเด็กให้มาสนใจในกิจกรรมอื่น ๆ ที่ละเอียดละน้อย

7) หากทำทุกวิถีทางข้างต้นแล้วไม่ได้ผล พ่อแม่ควรพาเด็กมาพบจิตแพทย์ เนื่องจากเด็กและวัยรุ่นอาจจะป่วย มีปัญหาสุขภาพจิตซ่อนอยู่ภายใน เช่น ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า วิตกกังวล สมาธิสั้น ฯลฯ เพื่อรับการวินิจฉัยและบำบัดรักษาต่อไป

บัณฑิต ศรีไพศาล (2550) กล่าวว่าเด็กเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ไม่ใช่เรื่องแปลกแต่จะอย่างไร ให้การเล่นของเด็กเป็นเพียงแค่การผ่อนคลาย และเสริมสร้างทักษะในการคิดทางสร้างสรรค์พ่อแม่ ถือเป็นยาวิเศษที่สำคัญที่จะสร้างสรรค์สิ่งดีๆให้กับลูกได้เสมอวิธีการลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของเด็กมีดังนี้

- 1) สร้างวินัยและความรับผิดชอบตั้งแต่เด็ก
- 2) ลดโอกาสการเข้าถึงคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต
- 3) ใช้มาตรการทางการเงินโดยให้เงินแต่พอดีเพื่อลดโอกาสในการเล่นคอมพิวเตอร์
- 4) ฟังและพูดด้วยดีต่อกันใช้ภาษาดอกไม้ในการสื่อสาร
- 5) ชื่นชมให้กำลังใจเมื่อเขาทำดีการชื่นชมจะเป็นสิ่งที่ทำให้เด็กหันมาฟังพ่อแม่
- 6) ร่วมกำหนดกติกาอย่างเป็นรูปธรรมโดยให้เด็กมีส่วนร่วมในการกำหนดกติการ่วมกัน
- 7) มีทางออกที่สร้างสรรค์ให้กับเด็ก
- 8) สร้างรอยยิ้มเล็กๆ ในครอบครัวทำให้สมาชิกทุกคนในบ้านรู้สึกดีมีความสุขเวลาที่อยู่บ้าน
- 9) ควบคุมอารมณ์และสร้างความสุขเล็กๆในใจของพ่อแม่เอง

10) เริ่มต้นเปลี่ยนแปลงที่ตัวเราหันที่อย่าไปคาดหวังให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงถ้าอยากให้ลูกเปลี่ยนแปลงพ่อแม่ก็เริ่มเปลี่ยนแปลงที่ตัวเองก่อน

จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยสรุปได้ว่า ทุกสถาบันในสังคมไม่ว่าจะเป็นสถาบันการศึกษา สื่อ ชุมชน ควรมีส่วนร่วมในการร่วมกันวางแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน แต่สถาบันครอบครัวมีความสำคัญที่สุดในการดูแลและป้องกันปัญหาการเกิดพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่น หากพ่อแม่ตระหนักและให้ความสำคัญในการดูแลอบรมเลี้ยงดู ปลูกฝังระเบียบวินัย และฝึกให้เด็กเรียนรู้กติการ่วมกันของครอบครัว ใช้วิธีการพูดคุยการสร้างกติกาในบ้านร่วมกันบนพื้นฐานของความเห็นใจและเข้าใจพัฒนาการตามวัยของลูก ใช้วิธีการแบบค่อยเป็นค่อยไปไม่บังคับหรือตำหนิติเตียนอย่างรุนแรง เข้าไปมีส่วนร่วมกับกิจกรรมของเด็กเพื่อเรียนรู้และทำความเข้าใจการเล่นหากพ่อแม่ควรให้ความสำคัญแลตระหนักในการทำหน้าที่ของครอบครัวเพื่อสร้างครอบครัวที่มีความสุขและเข้มแข็งจะสามารถป้องกันและร่วมกันแก้ไขปัญหาคติกรรมเสพติดของวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม

5.1 ความหมายของกระบวนการกลุ่ม

กระบวนการกลุ่มในงานวิจัยครั้งนี้ นำแนวคิดของ Trotzer เป็นแนวทางในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม เน้นการปรับฐานความคิด จิตใจ เกิดความเข้าใจและยอมรับตนเองอย่างแท้จริง เกิดความเจริญงอกงามทางจิตใจและพัฒนาสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมในที่สุดพลังและอิทธิพลของกลุ่ม ก่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ ค้นพบวิธีแก้ปัญหาที่น่าพอใจร่วมกัน สมาชิกมีโอกาสดแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ระหว่างกัน นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป ปัจจุบันได้มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มไว้มากมาย ดังนี้

พนม ลิ้มอารีย์ (2529) กล่าวถึง กระบวนการกลุ่ม หมายถึง ขบวนการที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในที่ต่อเนื่องกัน สำหรับกระบวนการกลุ่มในรูปแบบของการฝึกปฏิบัติ นั่นคือเทคนิคหรือกลวิธีของการกระตุ้นให้เกิดมิตรภาพระหว่างบุคคล ส่วนกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยานั้นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเกิดสถานการณ์อย่างน้อย 2 สถานการณ์คือ จะต้องประกอบด้วยบุคคลอย่างน้อย 2 คนมาเกี่ยวข้องกัน และบุคคลทั้ง 2 คนจะต้องมีความสัมพันธ์โต้ตอบซึ่งกันและกัน

สุธีรพันธ์ กรลักษ์ณ์ (2528) ให้ความหมายของกระบวนการกลุ่มว่าหมายถึง กระบวนการในการศึกษากลุ่มคนเพื่อหาทางในการพัฒนาแนวคิดหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ในอันที่จะช่วยให้บุคคลสามารถสร้างสรรค์ผลงานที่มีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมกระบวนการกลุ่มส่วนใหญ่มักเป็นการเรียนรู้ประสบการณ์หรือเหตุการณ์สมมติที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริง เพื่อเป็นแนวทางแห่งปัญญาสำหรับการแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ให้ดีขึ้น

วินิจ เกตุขำ และ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2522) กล่าวถึงกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาว่า เป็นกลุ่มที่มีความเกี่ยวข้องกับบุคคลค่อนข้างมาก สมาชิกจะเข้าร่วมกลุ่มด้วยเหตุผลของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และสมาชิกแต่ละคนจะได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนในกลุ่มกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยา พล แสงสว่าง (2545) กล่าวว่า การปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในเชิงจิตวิทยา ซึ่งนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงหรือเปลี่ยนทิศทาง

จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยสรุปได้ว่า กระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่มีการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นพื้นฐานในการดำเนินและกำหนดกิจกรรมกลุ่ม โดยมีสมาชิกภายในกลุ่มเป็นผู้ร่วมกิจกรรม โดยเฉพาะการแสดงความคิดเห็น ให้กำลังใจ และแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ท่ามกลางบรรยากาศที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเป็นกลุ่มเดียวกัน อบอุ่นและปลอดภัย เพื่อให้เกิดพลังและอิทธิพลของกลุ่มที่สามารถทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ ยอมรับและเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนฐานความคิดภายในตนเองสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อไป

5.2 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว Trotzer

Trotzer (1977) เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เชื่อว่า มนุษย์แต่ละคนมีเอกลักษณ์ของตนเอง และมีความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่การมีภาวะความงอกงามทางจิตใจ ถ้ามนุษย์รู้ความต้องการของตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นจะเอื้อให้มนุษย์ตอบสนองความต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง ดังนั้นแนวคิดนี้ได้นำทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow ซึ่งเชื่อว่ามนุษย์มีความต้องการพื้นฐานที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ หรือสภาพแวดล้อม รวมทั้งแนวคิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หน้าต่าง Johari ของ Luft and Ingham อธิบายถึงการตระหนักรู้ถึงความรู้สึก และการกระทำของบุคคลในขณะที่มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น เพราะเชื่อว่าการที่บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นนั้นจะเป็นการช่วยให้บุคคลบรรลุถึงความต้องการ 5 ชั้นได้

5.3 ขั้นตอนการให้กระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยา

- 1) ขั้นเตรียม ผู้นำกลุ่มต้องวางแผนในเรื่องของขนาดของกลุ่ม การคัดสรรสมาชิก ลักษณะของกลุ่ม จำนวนครั้งของการเข้ากลุ่ม ช่วงเวลาในการจัดกลุ่ม โครงสร้างและรูปแบบ ตลอดจนองค์ประกอบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- 2) ขั้นการเลือกสรรสมาชิกกลุ่ม ปกติการคัดเลือกสมาชิกมักจะคำนึงถึงองค์ประกอบในเรื่องของ อายุ เพศ บุคลิกภาพ โดยควรพิจารณาอายุที่ใกล้เคียงกัน เพศเดียวกันหรือต่างกันได้ มีบุคลิกภาพที่ต่างกันน่าจะเหมาะกว่า เพราะสมาชิกในกลุ่มจะได้เรียนรู้ความสัมพันธ์กับคนต่างบุคลิกที่สำคัญสมาชิกควรมีปัญหา หรือความสนใจคล้ายคลึงกัน จำนวนสมาชิกไม่ควรเกิน 10 คน เพราะจะทำให้สมาชิกแต่ละคนไม่มีโอกาสสำรวจปัญหาของตนเองอย่างเพียงพอ

3) ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการดำเนินการ กระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาสำหรับวัยรุ่น โดยทั่ว ๆ ไปควรใช้เวลาแต่ละครั้งประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง สำหรับความถี่ในการเข้ากลุ่มนั้น อย่างน้อยที่สุดควรพบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ส่วนจำนวนครั้งที่จะใช้ในการเข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับเป้าหมายและธรรมชาติของกลุ่ม แต่อย่างน้อยควรเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง (ชูชัย สมบัติไกร, 2527; วัชรินทร์ ทรัพย์มี, 2533; กิตติยา สุขพิณิจ, 2547 อ้างถึงใน นิลภา สุอังคะ, 2550)

5.4 โครงสร้างและบทบาทสมาชิกกลุ่ม

Trotzer (1977 อ้างถึงใน สมฤทัย ชัยพิมาน, 2552) โครงสร้างของกลุ่มตามแนว ประกอบด้วย ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม

5.4.1 ลักษณะของผู้นำกลุ่ม

1) การรู้จักตนเอง (Self-awareness) รู้ว่าตนเองมีจุดอ่อน จุดแข็งอย่างไร มีเป้าหมายที่แรงจูงใจ การรู้จักตนเองเป็นสิ่งสำคัญ เพราะผู้นำกลุ่มเป็นผู้มีอิทธิพลต่อความเคลื่อนไหวภายในกลุ่ม

2) การเปิดใจกว้าง (Openness) และการมีความยืดหยุ่น (Flexibility) ช่วยให้การดำเนินการกลุ่มอย่างมีความเหมาะสมกับสมาชิกและปัญหาของ การเปิดใจกว้างเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ซึ่งสามารถยอมรับความคิดของผู้อื่นได้โดยปราศจากความรู้สึกที่คุกคาม สำหรับความยืดหยุ่นเป็นผลของความเชื่อมั่นในตนเองของผู้นำกลุ่ม และไวต่อการรู้สึกถึงความต้องการของสมาชิกกลุ่ม

3) การเป็นผู้มองโลกในแง่ดี (Positive individuals) เป็นคุณสมบัติที่สำคัญในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้นำกลุ่มที่มองโลกในแง่ดี มองเห็นส่วนดีในตัวผู้อื่นด้วย ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะสิ่งนี้จะมีอิทธิพลในทางสร้างสรรค์ต่อบุคคลที่อยู่รอบข้างเขา

4) การเป็นผู้ที่มีความอบอุ่นและเอาใจใส่ (Warmth and caring) ซึ่งเป็นลักษณะที่แสดงถึงความเข้าใจและยอมรับสมาชิกกลุ่ม ซึ่งอาจแสดงออกมาได้หลายวิธี เช่น มีความร่าเริงกระตือรือร้น การยิ้ม ท่าทีเอาใจจริงเอาใจ ความเจียมเนื้อเจียมตัวเพื่อสื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าได้รับความเอาใจใส่อย่างลึกซึ้ง

5) การมีวุฒิภาวะ และความกลมกลืน (Nature and integrity) ผู้นำกลุ่มที่มีวุฒิภาวะและความกลมกลืน จะสามารถทำงานร่วมกันกับสมาชิกในการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนด้วยความเต็มใจและเหมาะสมกับความสนใจของกลุ่ม

5.4.2 สมาชิกกลุ่ม (Group member) Trotzer (1977) กล่าวถึงสมาชิก 2 ประการ

1) ธรรมชาติของสมาชิก (Nature of the group member) มีดังนี้

1.1 สมาชิกที่ประสพ ปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งมักเป็นกลุ่มคนที่อยู่แวดล้อม เช่น ครอบครัว เพื่อนที่ทำงาน หรือโรงเรียน เป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุให้สมาชิกมีแนวโน้มที่จะเกิดความลังเล และกลัวในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ในช่วงแรกของการเข้ากลุ่ม

1.2 ความยากของการมีปฏิสัมพันธ์ จากการที่สมาชิกแต่ละคนมีปัญหาเกิดขึ้น แต่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ ทำให้ช่วงแรก ๆ ในการเข้ากลุ่ม สมาชิกจะเกิดความรู้สึกไม่มีความไว้วางใจ ซึ่งกันและกัน ทำให้ไม่กล้าเปิดเผยปัญหาของตน

1.3 ความยุ่งยากทางจิตใจ เมื่อสมาชิกเกิดความรู้สึกเจ็บปวด คับแค้นใจ ความวิตกกังวลจากปัญหาของตน แต่เมื่อผ่านพ้นความกลัวที่จะเปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ สมาชิกจะมีความกล้าที่จะเสี่ยงเปิดเผยปัญหาของตนเอง และขอความช่วยเหลือจากสมาชิกกลุ่มมากขึ้น

1.4 ความดึงดูดของกลุ่ม เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลอย่างมากที่จะชักนำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกผูกพันกับกลุ่ม โดยบรรยากาศและกระแสกลุ่มทำให้สมาชิกรู้สึกว่าความต้องการของตน ได้รับการตอบสนอง และมีความหวังที่จะได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนในการแก้ปัญหา

1.5 ความต้องการประสบความสำเร็จอย่างลึกและจริงจัง โดยทั่วไปมักจะมีแนวโน้มปกปิดตนเองด้วยวิธีการใช้กลไกป้องกันตนเอง แต่มักจะถูกเปิดเผยเมื่อกลุ่มมีบรรยากาศของความไว้วางใจ และความรู้สึกปลอดภัย

5.4.3 พฤติกรรมของสมาชิก (Behavior of group member) แบ่งออกได้ 4 ลักษณะ ได้แก่

1) พฤติกรรมต่อต้าน (Resisting behavior) โดยปกติการต่อต้านจะปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจนในระยะแรกของการเข้ากลุ่ม และมักจะมีสาเหตุมาจากความกลัวว่าสมาชิกคนอื่น ๆ ไม่ยอมรับ หากเปิดเผยตนเองออกมากก็จะเกิดความกังวลว่า ถ้าเปิดเผยปัญหาหนึ่งอาจนำไปสู่การเปิดเผยปัญหาอื่น

2) พฤติกรรมการควบคุมผู้อื่น (Manipulating behavior) คือพฤติกรรมที่นำมาใช้เพื่อการควบคุมเพื่อนสมาชิกด้วยกัน ซึ่งจะมีผลในทางลบต่อการพัฒนาของกลุ่ม โดยผู้กระทำจะไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ซึ่งก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความไม่ไว้วางใจในกลุ่ม ซึ่งเป็นการนำกลุ่มเพื่อให้สมาชิกตอบสนองความต้องการของเขา โดยที่กลุ่มไม่รู้เป้าหมายที่แท้จริงที่เขา กำลังกระทำอยู่

3) พฤติกรรมการให้ความช่วยเหลือ (Helping behavior) คือพฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกเพื่อช่วยกระตุ้นและสนับสนุนให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปด้วยดี ซึ่งสมาชิกจะได้รับประโยชน์ซึ่งกันและกันจากพฤติกรรมนี้ ดังนั้นผู้นำกลุ่มจะต้องรับผิดชอบในการเป็นแบบอย่างของการแสดงพฤติกรรมเหล่านี้ เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ และสามารถนำไปปฏิบัติช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกด้วยกัน

4) พฤติกรรมทางด้านอารมณ์ (Emotional behavior) คือพฤติกรรมที่เกิดจากอารมณ์ของสมาชิกแต่ละคนที่สังเกตและพบได้ยาก โดยพฤติกรรมเหล่านี้มักปนอยู่ในความรู้สึกปกติ สมาชิกสามารถที่จะพูด หรือแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อปิดบังหรือบิดเบือนไปจากอารมณ์ ความรู้สึกที่แท้จริงได้ จะทำลายความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มได้

5.4.4 กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่ม

Trotzer (1977) ได้กล่าวถึงกระแสดังกล่าวที่มีผลต่อการเคลื่อนไหวตามลำดับขั้น 5 ขั้น ดังนี้

1) ขั้นสร้างความมั่นคงปลอดภัยภายในกลุ่ม (The security stage) ช่วงแรกของการเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกจะเกิดความรู้สึกวิตกกังวล ความลังเลสงสัย ความไม่แน่ใจ หรือความรู้สึกไม่สบายใจอื่น ๆ ผู้นำกลุ่มใช้วิธีการสร้างความคุ้นเคยให้เกิดภายในกลุ่มโดยวิธีการอ่อนเครื่อง เพราะจะทำให้สมาชิกสามารถจัดการกับตนเองและกลุ่มด้วยความมั่นใจ เพื่อสมาชิกเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นและรักษาบรรยากาศแห่งความเป็นมิตรให้คงอยู่

2) ขั้นการยอมรับกลุ่ม (The acceptance stage) ในขั้นนี้จะเกี่ยวข้องกับความรักและการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม โดยทั่วไปในขั้นนี้จะมีการเคลื่อนย้ายจากการต่อต้านไปสู่การร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งนำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มมีความเต็มใจที่จะเปิดเผยตนเองออกมา เมื่อมีการยอมรับซึ่งกันและกัน สัมพันธภาพภายในกลุ่มก็มีการพัฒนาเพิ่มขึ้น ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันนี้จะมีผลสำคัญต่อกระบวนการกลุ่ม

3) ขั้นสร้างความรับผิดชอบต่อตนเอง (The responsibility stage) ขั้นนี้ผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้อให้เกิดความตระหนักในความรับผิดชอบตนเอง ภายใต้บรรยากาศแห่งความอิสระในการค้นหาจุดอ่อน จุดแข็ง และศักยภาพของสมาชิก โดยเน้นสิ่งที่เป็นปัจจุบัน ซึ่งความรู้สึกรับผิดชอบจะเกิดขึ้นจากการที่สมาชิกยินยอมที่จะช่วยเหลือกันและกัน และต้อนรับกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในการอยู่ร่วมกัน ถ้าสมาชิกเกิดการยอมรับและรับผิดชอบต่อตนเองและกลุ่มแล้ว สมาชิกจะรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง และมีความรับผิดชอบมากขึ้น

4) ขั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงแก้ไข (The problem solving stage) ขั้นตอนนี้จะเป็นขั้นตอนของการรวบรวมปัญหาและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสมาชิกทั้งหมด ตั้งแต่ในขั้นตอนแรก ๆ ไม่ว่าจะเป็นการสร้าง ความไว้วางใจ การยอมรับ และความรับผิดชอบ เพื่อให้สมาชิกนำเอาประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์จากการเรียนรู้ นำมาแก้ไขเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามในชีวิตมากขึ้น โดยอาศัยเป้าหมาย 3 ประการ คือ การได้รับข้อมูลย้อนกลับ การสำรวจตนเองอย่างชัดเจนและการได้รับข้อมูลต่าง ๆ ดังนั้นผู้นำกลุ่มควรจะเอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้ในเรื่องของความเป็นไปได้ของแนวทางการแก้ไขปัญหา และความพยายามที่จะใช้แนวทางนั้นให้เป็นประโยชน์

5) ขั้นยุติกลุ่ม (The closing stage) ขั้นนี้เป็นขั้นตอนสุดท้ายของกลุ่ม ซึ่งจะเกิดขึ้นหลังจากที่สมาชิกได้ร่วมกันแก้ไขปัญหาจนเป็นที่น่าพอใจแล้ว ซึ่งเป็นช่วงที่เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้กำลังใจ การให้มีความพยายาม และส่งเสริมในรูปแบบอื่น ๆ แม้ว่าสมาชิกจะประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาแบบของตนเอง ภายในกลุ่มเกิดความเจริญงอกงามในจิตใจ ท่ามกลางบรรยากาศที่เอื้ออำนวย แต่เมื่อสมาชิกต้องกลับไปเผชิญกับความยุ่งยากในการปรับพฤติกรรม และทัศนคติจากสังคมภายนอกที่ประสบอยู่ใน

ชีวิตประจำวัน ซึ่งไม่ได้มีบรรยากาศที่เอื้ออำนวยเหมือนภายในกลุ่ม สมาชิกจึงจำเป็นต้องอาศัยกำลังใจ และแรงเสริมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามในจิตใจต่อไป

5.4.5 ประเภทของกลุ่ม

กระบวนการกลุ่มในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นพื้นฐานในการสร้างและคิดกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม โดยกลุ่มตามทฤษฎี กลุ่มจะมีจุดประสงค์ในการดำเนินกระบวนการกลุ่มแตกต่างกันขึ้นอยู่กับว่าจะจะเป็นกลุ่มลักษณะใด กลุ่มจะประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยสมาชิกแต่ละกลุ่มเป็นสมาชิกที่มีเรื่องราว ปัญหาที่คล้ายคลึงกัน เข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ เพื่อดำเนินกิจกรรมและเสริมสร้างพลังกลุ่มช่วยให้สมาชิกเกิดการยอมรับ เข้าใจ จากความคิดเห็น ประสบการณ์ของสมาชิกภายในกลุ่ม เป็นการปรับฐานความคิด และพฤติกรรม จากการทบทวนเอกสารขอกว่าถึงประเภทของกลุ่ม ดังนี้

Trotzer (1989 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2548) แบ่งกลุ่มเป็น 6 ประเภท

- 1) กลุ่มทักษะชีวิตและแนะแนว (Guidance and life skill group)
- 2) กลุ่มให้การปรึกษา (Counseling group)
- 3) กลุ่มจิตบำบัด (Psychology group)
- 4) กลุ่มช่วยเหลือตนเองและให้การสนับสนุนทางจิตใจ (Support and self-help group)
- 5) กลุ่มปรึกษาหารือ (Consultation group)
- 6) กลุ่มพัฒนาองกงามทางจิตใจ (Growth group)

Gladding (1991 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2548) แบ่งกลุ่มเป็น 3 ประเภท

- 1) กลุ่มแนะแนว
- 2) กลุ่มให้การปรึกษา
- 3) กลุ่มบำบัด

5.4.6 ประสิทธิภาพของกลุ่ม

ประสิทธิผลของกลุ่มเป็นผลที่เกิดจากกลุ่มประเภทต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกได้รับการกระตุ้นจากพลังของสมาชิกภายในกลุ่ม ที่เกิดจากสมาชิกให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูล เล่าประสบการณ์ หรือให้กำลังใจซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกต่างก็ได้รับข้อมูลสะท้อนกลับเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ ตระหนักและเข้าใจในปัญหา สามารถมองเห็นวิธีการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

Jacobs, Harvill and Massom (1994 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2548) ได้รวบรวมประสิทธิผลของกลุ่ม ไว้ดังนี้

- 1) กลุ่มให้ประสิทธิภาพมากกว่า เพราะผู้นำกลุ่มสามารถให้บริการกับบุคคลหลายคนในเวลาเดียวกัน (Dyer & Vrieng, 1980)

- 2) กลุ่มเป็นสถานที่ที่มีการเสนอความคิดเห็นอย่างหลากหลาย เปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลอย่างกว้างขวาง (Shulman, 1984)
- 3) สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์รับรู้ว่ามีได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว มีหลายคนที่มีความคิด ความรู้สึกคล้ายคลึงกับเขา ความรู้สึกร่วมกันในปัญหา มีประโยชน์เชิงบำบัดที่ไม่สามารถเกิดขึ้นในการให้การปรึกษารายบุคคล
- 4) กลุ่มให้ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งซึ่งกันและกัน ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นแรงจูงใจที่มีพลังมาก (Maslow, 1982; Rogers, 1961) สมาชิกมักจะเลียนแบบและรับ ความคิดความรู้สึกระหว่างกัน ทำให้รู้สึกเป็นพวกเดียวกัน
- 5) เป็นสถานที่ฝึกหัดทดลองพฤติกรรมใหม่ (Kottler, 1983; Trotzer, 1989) สมาชิกมีโอกาสแสดงพฤติกรรมใหม่ที่ได้เรียนรู้ในบรรยากาศที่สนับสนุนให้กำลังใจ ก่อนที่จะนำไปแสดงในชีวิตจริง
- 6) กลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้รับข้อมูลสะท้อนกลับระหว่างกัน ข้อเสนอแนะ และการรับรู้ของเพื่อนสมาชิกเป็นกระจกสะท้อนสมาชิกอย่างมีคุณค่า
- 7) สมาชิกมีโอกาสเรียนรู้จากการสังเกตผู้อื่น การเรียนรู้ครอบคลุมถึงการเรียนรู้ ในปัญหาและวิธีการจัดการของเพื่อนสมาชิก
- 8) สภาพของกลุ่มมีความใกล้เคียงกับสังคมเล็ก ๆ ของชีวิตจริง กลุ่มจำลองชีวิตจริงมากกว่าการให้การปรึกษารายบุคคล Trotzer (1989) เรียกกลุ่มว่า “สังคมเล็ก ๆ” ที่มีบรรยากาศ ปลอดภัยมากกว่า อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ เช่น ความกลัว ความรู้สึกโกรธ ความคลางแคลงใจ ความรู้สึกวิตกกังวล ความรู้สึกอิจฉา จะเปิดเผยขึ้นในกลุ่มและคาดหวังว่าจะได้รับการจัดการ
- 9) กลุ่มเป็นสถานที่ให้มีการแสดงเจตจำนงที่จะทำการสัญญา เพื่อจัดการปัญหา ของตนเองทำสัญญาอาจตกลงด้วยวาจา หรือเขียนเป็นลายลักษณ์อักษรเพื่อแสดงความตกลงในที่จะ ปฏิบัติตามข้อสัญญา

6. แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง

6.1 ความเป็นมาของทฤษฎี

วัชร ทรัพย์มี (2546 อ้างถึงใน นิชชีมา ทนศิริ, 2551) กล่าวถึงความเป็นมาของทฤษฎีพิจารณา ความเป็นจริงว่า เกิดจากการที่กลาสเซอร์ พิจารณาว่าประสิทธิภาพของวิธีการแบบดั้งเดิมที่นิยมรักษาคานใช้ การบำบัดแบบพิจารณาความจริงคือ Dr. William Glasser จิตแพทย์ชาวอเมริกัน โดยมุ่งให้เยาวชน เกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง รู้จักเป้าหมายในการแก้ปัญหาและรับผิดชอบที่จะช่วย ตนเองให้บรรลุเป้าหมายนั้นโดยไม่พยายามแก้ตัวต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง เรียนรู้ถึงผล ของพฤติกรรมว่า เมื่อตนเองไม่ปฏิบัติตามเงื่อนไขยอมจะประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายไม่ได้ การลงมือ

ปฏิบัติจริงเป็นสิ่งที่ทำให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้ วิธีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงให้ได้ผลดียิ่งกว่าเยาวชนที่มีปัญหาสำหรับวงการศึกษาศาสตร์ Glasser ได้รับความนิยมนมาก เนื่องด้วยเขาได้อุทิศเวลาในการฝึกอบรมครูผู้บริหาร นักแนะแนว ให้เห็นถึงวิธีการจัดสภาพการเรียนการสอนที่ส่งเสริมให้เด็กพึ่งตนเอง มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน สามารถควบคุมตนเองได้และมีสุขภาพจิตที่ดีกันอยู่นั้นไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ จึงเริ่มคิดหาทางพัฒนาวิธีบำบัดรักษาแบบใหม่ขึ้นและในปี 1957 เข้าได้พัฒนาวิธีการช่วยเหลือเยาวชนอาชญากรด้วยวิธีการของตนเอง และสัญญาว่าจะดำเนินการตามโครงการนั้น เขาจะไม่ยอมรับข้อแก้ตัวใด ๆ ของเด็ก ถ้าเด็กไม่ปฏิบัติตามสัญญา แต่พยายามหลีกเลี่ยงการลงโทษเด็ก ผลปรากฏว่าวิธีการนี้ใช้ได้ผล (สุใจ ส่วนไพโรจน์, 2556)

6.2 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

Glasser (2000 cited in Corey, 2004) กล่าวถึงความเชื่อเกี่ยวกับ ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ แต่ละคนจะมีพลังแห่งการพัฒนาองกวม โดยพื้นฐานบุคคลต้องการที่จะมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ต้องการแสดงพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ และมีความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับบุคคลอื่น ซึ่งกลาสเซอร์ ได้อธิบายแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลกระทำสิ่งต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ถูกผลักดันมาจากภายในของบุคคลนั่นเอง จากประสบการณ์ของตนเองและการอภิปรายร่วมกับบุคคลอื่น ๆ เขาพบว่า พฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลถูกผลักดันด้วยความต้องการขั้นพื้นฐาน 5 ประการ ได้แก่ ความต้องการอยู่รอดตามธรรมชาติ (Survival) ความต้องการความรักและความสัมพันธ์กับผู้อื่น (love and belonging) ความต้องการอำนาจ (Power) ความต้องการเป็นอิสระ (Freedom) และความต้องการสนุกสนาน (Fun) การที่บุคคลจะตอบสนองความต้องการเหล่านี้ได้ก็โดยการไปเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในสังคม ถึงแม้ว่ามนุษย์จะมีความต้องการพื้นฐานเหมือนกัน แต่มนุษย์ก็มีโลกส่วนตัวของเขาเองที่มีการพัฒนารูปแบบของการตอบสนองความต้องการของอีกคนหนึ่งได้ อาจจะไม่ตอบสนองความต้องการของอีกคนหนึ่งได้เช่นกัน

ความแตกต่างในการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน ประเมินได้จากความสัมพันธ์เกี่ยวข้องที่แต่ละคนมีต่อคนอื่น เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลแต่ละคนพัฒนาความเป็นตนเองและกำหนดเอกลักษณ์ของตนเอง (Identity) กลาสเซอร์ ได้อธิบายถึงเอกลักษณ์ของบุคคลโดยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1) เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success identity) ลักษณะที่คนกำหนดหรือมองเห็นว่าตนเองเป็นคนที่มีความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง มีคุณค่าและมีความสำคัญต่อตนเองและบุคคลอื่น มีพลังในการจัดการต่อสภาพแวดล้อม มีความรับผิดชอบและเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตของตนเอง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง

2) เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (Failure identity) บุคคลประเภทนี้มักจะกำหนดหรือประเมินตนเองไปในทางลบ จากการที่ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ต้องการ ไม่มีคุณค่า ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ไม่มีความสามารถที่จะ

รับผิดชอบตนเองหรือทำตามข้อกำหนดใด ๆ ไม่มีความหวังในการดำเนินชีวิตที่ดีกว่าปล่อยให้สภาพแวดล้อมหรือบุคคลอื่นมีอิทธิพลและควบคุมชีวิต

การพัฒนาเอกลักษณ์ จำเป็นต้องมีประสบการณ์สำคัญ 2 ประการ คือ

- 1) ความรัก (Love) หมายถึง การที่บุคคลสามารถให้ความรักและได้รับความรักจากผู้อื่น
- 2) ความมีคุณค่า (Worth) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองและมีคุณค่าต่อผู้อื่น

การพัฒนาเอกลักษณ์เริ่มต้นในช่วงต้นของชีวิต กลาสเซอร์ ให้ความสำคัญของการพัฒนาเอกลักษณ์ในช่วง 10 ปีแรกของชีวิต ซึ่งเป็นช่วงที่เริ่มพัฒนาทักษะการเรียนรู้ การตอบสนองความต้องการของตนในด้านความรักและคุณค่า ความรู้สึกสนุกสนานและอิสรภาพในการคิด หากเด็กมีแบบอย่างที่ดีและเปิดโอกาสให้เขาได้ตัดสินใจและกระทำการต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยดูแลเอาใจใส่และยอมรับความมีคุณค่าของเขา จะทำให้เขาสามารถพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จและเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว อย่างไรก็ตาม กลาสเซอร์ เสนอแนวคิดที่ว่า เอกลักษณ์ สามารถแก้ไขได้หากบุคคลมีความรับผิดชอบมากขึ้นทั้งในความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ดังนั้นการเปลี่ยนพฤติกรรมทำให้มีความรับผิดชอบมากขึ้น

สุใจ ส่วนไพโรจน์ (2556) กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาความเป็นจริงไว้ดังนี้

- 1) มนุษย์มีธรรมชาติที่ดีและมีความสามารถที่จะรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถวินิจฉัยหาสาเหตุในการแก้ไขปัญหาของตนเองได้ ต้องการความรักจากผู้อื่น ขณะเดียวกันสามารถที่จะให้ความรัก ความเอาใจใส่ต่อผู้อื่นได้ด้วยการกระทำที่มีคุณค่าต่อการอยู่ร่วมกัน ความรักในแง่ของการกระทำที่สร้างสรรค์ สังคมเป็นสิ่งที่ถึงความสำเร็จ ความรับผิดชอบต่อสังคมที่จะเอื้อเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังต่อเด็ก

- 2) มนุษย์มีความต้องการทางจิตใจ เป็นความต้องการที่มีอยู่ในตัวของมนุษย์ตลอดชีวิต คือ ความต้องการที่จะมีเอกลักษณ์ (Identity) ของตนเอง สำหรับ “เอกลักษณ์” ตามความหมายของ Glasser มีลักษณะความเป็นไปได้สองทิศทาง คือ เอกลักษณ์ด้านความสำเร็จกับเอกลักษณ์ด้านความล้มเหลว มนุษย์ทุกคนรู้สึกรักตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า จะสามารถรักและเห็นคุณค่าของผู้อื่นได้ก็ต่อเมื่อ รู้สึกว่าตนเองมีเอกลักษณ์ด้านความสำเร็จในชีวิต มีความสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ เข้าใจและมองเห็นแนวทางที่บรรลุเป้าหมายในชีวิตที่วางไว้ในแต่ละช่วงวัย

ความรู้สึกโดดเดี่ยว ว้าเหว ชีวิตไม่มีคุณค่าทั้งต่อตนเองและสังคม เกิดจากการที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองมีเอกลักษณ์ด้านความล้มเหลวอยู่อย่างมากมาย ไม่มีกำลังใจที่จะเผชิญปัญหา ไม่กล้ารับผิดชอบต่อที่จะมุ่งมั่นอดทนแก้ไขปัญหาต่าง ๆ รู้สึกว่าไม่มีใครรักและต้องการตนเองไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ ความวิตกกังวลก็จะเป็นผลตามมา ความรักและการยอมรับจึงเป็น

องค์ประกอบที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาเอกลักษณ์ของมนุษย์ การเปิดโอกาสให้บุคคลรู้สึกว่าเขาประสบความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่างๆ ตามกำลังความสามารถ จะช่วยพัฒนาเอกลักษณ์ด้านความสำเร็จ ช่วยให้บุคคลเชื่อมั่นในตนเอง และความสามารถที่ตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในชีวิต รู้จักวางเป้าหมายที่เป็นไปได้ในชีวิต

6.3 จุดมุ่งหมายการให้การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาความเป็นจริง

วัชร ทรัพย์มี (2546 อ้างถึงใน นิชชีมา ทนศิริ, 2551) ได้อธิบายว่า การให้การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาความเป็นจริง มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

- 1) ช่วยให้ผู้คล้บรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหา มีทักษะการคิดแก้ปัญหาโดยเผชิญความจริง
- 2) ป้องกันมิให้ผู้คล้บปล่อยชีวิตให้ล่องลอย โดยสนับสนุนให้วางโครงการในอนาคต และมุ่งมั่นที่จะดำเนินการไปตามโครงการที่วางไว้
- 3) ส่งเสริมให้ผู้คล้บมีวุฒิภาวะ คือ เป็นตัวของตัวเองและสามารถช่วยตัวเองได้
- 4) ช่วยให้ผู้คล้บค้นรู้จักตนเองว่าเขาเป็นใคร เขาต้องการอะไรในชีวิต
- 5) ช่วยให้ผู้คล้บค้นพบวิธีตอบสนองความต้องการของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิผู้อื่น
- 6) ให้ผู้คล้บตระหนักถึงคุณค่าแห่งตน โดนแนะแนวทางให้รู้จักสร้างสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่นให้ได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับความผูกพันทางสังคม การให้และรับความรักจากผู้อื่นซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีค่า
- 7) ช่วยให้ผู้คล้บรู้จักประเมินค่านิยม รู้จักพิจารณาว่าอะไรถูก อะไรผิด สิ่งใดควรกระทำหรือพึงละเว้น

นอกจากนี้ กลาสเซอร์ กล่าวถึงเป้าหมายของการให้การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาความเป็นจริง ว่ามี เป้าหมายในการช่วยผู้คล้บให้พิจารณาและกำหนดเป้าหมายหรือความต้องการของตนทั้งปัจจุบันและในระยะยาวอย่างชัดเจนและช่วยให้เขาได้พิจารณาสิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการก้าวหน้าไปสู่เป้าหมาย หาทางเลือกและรูปแบบของพฤติกรรมใหม่ เพื่อสู่เป้าหมายหรือความต้องการนั้น

พฤติกรรมที่จะทำให้ผู้คล้บสามารถสนองความต้องการของตนได้ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการให้การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาความเป็นจริงประกอบด้วย ความรับผิดชอบ (Responsibility) การพิจารณาความเป็นจริง (Reality) และความถูกต้อง (Right and Wrong)

Glaser (1965 อ้างถึงใน นิชชีมา ทนศิริ, 2551) กล่าวว่า

- 1) ความรับผิดชอบ (Responsibility) คือ การที่ผู้คล้บสามารถตอบสนองความต้องการของตนซึ่งการกระทำนั้นจะต้องไม่กระทบกระเทือนสิทธิผู้อื่น ผู้คล้บต้องมีความรับผิดชอบในการสนองความต้องการของตน โดยไม่มีข้อแก้ตัวถึงอุปสรรคในอดีต ปัจจุบันหรืออุปสรรคที่เกิดจากผู้อื่น

เป็นผู้กระทำ กลาสเซอร์ กล่าวว่า ถ้าบุคคลไม่มีความรับผิดชอบก็จะไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เราต้องสอนให้เด็กมีความรับผิดชอบที่จะช่วยตนเองตั้งแต่เล็ก ๆ บุคคลที่มีความรับผิดชอบมากก็ยังมี สุขภาพจิตที่ดี

2) ความจริง (Reality) คือ การที่บุคคลจะสามารถแก้ปัญหาของตนได้ ถ้าเขาเผชิญสภาพความเป็นจริง พิจารณาสິงต่าง ๆ ตามความเป็นจริงและตระหนักถึงความจริงว่าเขามีหน้าที่สนองความต้องการของเขาเอง โดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิผู้อื่น แม้ว่าหนทางที่จะตอบสนองนั้นมีอุปสรรคขวางอยู่ก็ตาม

3) การประเมินพฤติกรรมการแสดงออกว่าถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง (Right & Wrong) บุคคลจะต้องพิจารณาสິงถูกสິงผิด การประเมินพฤติกรรมจะเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลเปลี่ยนพฤติกรรมไปในแนวทางที่ถูกต้อง แม้ว่ากลาสเซอร์ จะไม่ได้ตั้งขึ้นมาว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ แต่เขาเชื่อว่าผู้ให้การศึกษาแบบการพิจารณาความจริงควรสนับสนุนหลักการศีลธรรมจรรยาที่ยอมรับกันทั่วไป เช่น การคดโกงเป็นสິงที่ไม่ควรกระทำ ความซื่อสัตย์เป็นสິงที่ถูกต้อง ในขณะที่เดียวกันผู้ให้การศึกษาควรทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้รับการศึกษา เช่น สนใจหวังใยทุกสัขของผู้อื่น ซื่อสัตย์ มีความมุ่งมั่นในการกระทำที่ได้วางโครงการไว้

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภ (2543) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาความเป็นจริง ดังนี้

- 1) ช่วยให้ผู้บุคคลมีความรับผิดชอบในตนเองและพัฒนาให้สอดคล้องกับสภาพที่เป็นจริง
- 2) ช่วยให้ผู้บุคคลได้ตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนเอง
- 3) ช่วยให้ผู้บุคคลได้เห็นเป้าหมายของตนเองเด่นชัดขึ้น
- 4) ช่วยให้ผู้บุคคลได้กระจ่างในแนวทางที่ยังคับข้องใจอยู่
- 5) ช่วยชี้แนะได้เรียนรู้พฤติกรรมที่เป็นจริง
- 6) ช่วยให้ผู้บุคคลได้ค้นพบทางเลือกที่จะนำไปสู่เป้าหมาย

จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยสรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาความเป็นจริง คือ ต้องการช่วยให้บุคคลเกิดความรู้จักและเข้าใจในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อการตอบสนองความต้องการของตนเองโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงเพื่อค้นพบแนวทางการมุ่งสู่เป้าหมายของตน

6.4 ลักษณะสำคัญของทฤษฎีพิจารณาความเป็นจริง

ลักษณะสำคัญของแนวคิดทฤษฎีพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) Glasser ไว้ 8 ประการ (สุใจ ส่วนไพโรจน์, 2556) ดังนี้

1) Reality Therapy ไม่ใช้วิธีการวินิจฉัยความผิดปกติทางจิต (Mental Illness) ของบุคคล โดยเฉพาะพฤติกรรมที่ผิดปกติ (Behavior Disorder) แต่ Reality Therapy ถือว่า เป็น

พฤติกรรมของบุคคลที่ขาดความรับผิดชอบ (Irresponsibility) เท่านั้น และถือว่าผู้ที่มี Mental Health เป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบ

2) Reality Therapy เน้นพฤติกรรมที่แสดงออกในปัจจุบันมากกว่าที่จะเน้นที่ความรู้สึกหรือทัศนคติ พยายามเน้นให้บุคคลได้รู้ตัวเองในขณะที่กำลังแสดงพฤติกรรมอยู่ในขณะนั้น โดยมีต้องคำนึงว่าจะมีทัศนคติอย่างไร เพราะ Reality Therapy เชื่อว่าทัศนคติจะเปลี่ยนแปลงตามพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป

3) Reality Therapy เน้นที่ปัญหาปัจจุบันไม่คำนึงถึงเรื่องราวในอดีต เพราะอดีตของบุคคลเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนได้ สิ่งที่จะเปลี่ยนแปลงได้ก็คือ ปัจจุบันและอนาคตเท่านั้น ผู้ให้การศึกษามองถึงศักยภาพ (Potentiality) ของผู้มารับการปรึกษา และพยายามเน้นถึงจุดนั้นให้มาก เพราะผู้ให้การปรึกษาต้องการเกี่ยวข้องกับควมมีเหตุผลซึ่งรู้ว่าบุคคลสามารถจะมีได้

4) Reality Therapy เน้นถึงการตัดสินด้วยค่านิยม (Value judgment) เป็นการเน้นความสำคัญถึงบทบาทของผู้มารับการปรึกษา ตระหนักได้ว่าพฤติกรรมที่เขาแสดงออกนั้นเป็นการทำลายตัวเอง เขาจะมีความรับผิดชอบและจะมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี

5) Reality Therapy ไม่เน้นถึงเทคนิคของการถ่ายโยงความรู้สึก (Transference) แต่เน้นถึงแนวทางอันแท้จริงของผู้ให้การปรึกษาโดยการเป็นตัวของตัวเอง ไม่แสดงบทบาทเป็นบิดาหรือมารดาของผู้มารับการปรึกษา ผู้รับการปรึกษาไม่ต้องการมองเพื่อจะย่ำถึงความล้มเหลวในอดีต แต่จะแสวงหาความพอใจในความเป็นมนุษย์กับบุคคลที่เขาเคยมีอยู่ในอดีต ซึ่งผู้ให้การปรึกษาสามารถจะให้ความช่วยเหลือได้ แต่จะต้องมีสัมพันธภาพที่อบอุ่นและมีความจริงใจควบคู่ไปด้วย

6) Reality Therapy เน้นที่จิตสำนึก (Conscious) แต่ไม่สนใจจิตไร้สำนึก (Un-conscious) แต่เน้นถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษากำลังทำผิดอยู่พฤติกรรมของเขาก่อให้เกิดปัญหาเช่นไร และพฤติกรรมนั้นขัดแย้งกับสิ่งที่เขาต้องการอย่างไร อีกทั้งจะมีวิธีการแก้ไขเพื่อให้เกิดความสำเร็จในพฤติกรรมที่ต้องการอย่างตรงต่อความเป็นจริงของชีวิตและมีความรับผิดชอบได้อย่างไร

7) Reality Therapy ไม่ใช้วิธีการลงโทษ (Punishment) เพราะการลงโทษ เป็นวิธีการนำมาใช้ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไร้ประสิทธิภาพ ซ้ำร้ายกลับยังทำให้บุคคลเพิ่มความรู้สึกว่าชีวิตมีความล้มเหลวมากยิ่งขึ้นอีกทั้งยังมีผลเสียต่อสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาอีกด้วย ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรกล่าววาจาในเชิงตำหนิติเตียน หรือคำพูดที่แสดงถึงการไม่ยอมรับในตัวผู้มารับการปรึกษา ควรจะปล่อยให้ผู้มารับการปรึกษาได้ประสบกับผลที่ตามมาอันเกิดขึ้นจากการกระทำของเขาเองอย่างที่เป็จริงตามธรรมชาติ

8) Reality Therapy มุ่งถึงความรับผิดชอบ (Responsibility) การเรียนรู้เป็นขบวนการที่ต่อเนื่องกันตลอดชีวิต ถึงแม้ว่าทุกคนต้องการที่จะรักหรือเป็นที่รัก และต้องการที่จะรู้ว่าตนเองเป็นผู้มีคุณค่า

ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นเราก็ยังไม่สามารถสนองตอบความต้องการเหล่านั้นได้ทั้งหมดความรับผิดชอบนั้น ประกอบด้วยการเรียนรู้ว่าจะทำอย่างไร เพื่อให้ความต้องการนั้นเป็นความจริงขึ้นมา

6.5 กระบวนการให้การปรึกษา

Wubbolding (1991 cited in Corey, 2004) ได้กำหนดกระบวนการที่สามารถประยุกต์ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาความเป็นจริง ซึ่งใช้ระบบการปฏิบัติของการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่เรียกว่า WDEP System โดยแต่ละตัวอักษรมีความหมายคือ W = Want หมายถึง ความอยากได้และความต้องการ D = Direction and Doing หมายถึง ข้อเสนอแนะและการกระทำ E = Evaluation หมายถึง การประเมินผล P = Planning and Commitment หมายถึง การวางแผนและความรับผิดชอบ มีรายละเอียด ดังนี้

1) สำรวจความต้องการและการรับรู้ของผู้รับการปรึกษา (Exploring want, Need and perception) ผู้ให้การปรึกษาจะใช้ทักษะในการตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงความต้องการของตนเอง ตลอดจนวิธีการในการตอบสนองความต้องการนั้น เพื่อให้ความต้องการของเขาใกล้เคียงกับความเป็นจริง ทักษะของการให้การปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาความเป็นจริง คือ การวิพากษ์วิจารณ์ แต่จะยอมรับผู้รับการปรึกษา เพื่อให้เขากล้าที่จะเปิดเผยโลกส่วนตัว ทำให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาสสำรวจชีวิตของเขาในทุกด้านรวมทั้งสิ่งที่ต้องการ ครอบครัว เพื่อน และงาน ยิ่งไปกว่านั้นคือ มีความคาดหวังและต้องการสิ่งใดจากให้การปรึกษาและจากตนเอง การสำรวจควรกระทำอย่างต่อเนื่องตลอดกระบวนการให้การปรึกษาเพราะสภาพต่าง ๆ ในชีวิตของผู้รับการปรึกษาอาจมีการเปลี่ยนแปลงไป ภายหลังจากสำรวจเสร็จสิ้นแล้ว ผู้รับการปรึกษาต้องพิจารณาพฤติกรรมของเขา เพื่อตัดสินใจว่า การกระทำที่กระทำอยู่นั้น จะนำไปสู่ความต้องการของเขาได้หรือไม่

2) ให้ความสนใจที่พฤติกรรมปัจจุบัน (Direction and doing/Focus on current behavior) การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันจะสนใจเรื่องราวในอดีตเฉพาะในแง่มุมที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในปัจจุบันเท่านั้น แม้ว่าปัญหาบางอย่างอาจมีรากฐานมาจากอดีต แต่ผู้รับการปรึกษาก็จำเป็นต้องเรียนรู้วิธีที่จะจัดการกับปัญหาเหล่านั้นในปัจจุบันด้วยทางเลือกที่ดีกว่าเพื่อที่จะนำไปสู่ความต้องการได้สำเร็จ ในการเริ่มต้นการให้การปรึกษาจำเป็นต้องพูดคุยกับผู้รับการปรึกษาให้ครอบคลุมเกี่ยวกับชีวิตของเขา เพื่อนำไปสู่การประเมินในขั้นต่อไปว่า สิ่งต่าง ๆ นี้ นำไปสู่ทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ การให้การปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาความเป็นจริง จะมุ่งความสนใจที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมปัจจุบัน สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษามีความคิดและการกระทำที่สอดคล้องกับความรู้สึก จุดมุ่งหมายคือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจในความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง เมื่อผู้รับการปรึกษาพูดถึงความรู้สึกที่เป็นปัญหา ผู้ให้การปรึกษาต้องให้ความสนใจมากกว่าที่จะกระตุ้นให้เขาเปลี่ยนสิ่งที่เขากำลังทำหรือกำลังคิด มุ่งให้เกิดความตระหนักที่เกี่ยวกับผลของพฤติกรรมปัจจุบัน

3) ให้ผู้รับการปรึกษาประเมินพฤติกรรม (Getting to evaluate their behavior) ประเด็นสำคัญของการให้การปรึกษาแนวคิดทฤษฎีพิจารณาความเป็นจริง คือ การใช้คำถามให้ผู้รับการปรึกษาประเมินพฤติกรรมของตนเองได้ กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาตัดสินคุณค่าได้โดยการถามเกี่ยวกับความต้องการ การรับรู้และผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมเป็นภาระของผู้ให้การปรึกษาที่จะเผชิญหน้ากับผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมของเขา ถ้าปราศจากการประเมินตนเอง ผู้รับการปรึกษาจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลง การประเมินผลอันเกิดจากพฤติกรรมแต่ละพฤติกรรมเป็นงานหลักและต้องอยู่ในขอบข่ายความรับผิดชอบของผู้รับการปรึกษาสอดคล้องกับ ดวงมณี จงรักษ์ (2556) กล่าวว่า การให้ผู้รับการปรึกษาประเมินตนเอง จะมีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงมากกว่าให้ผู้อื่นประเมินตัวเขา เพราะการที่เขาประเมินตนเองได้แสดงว่า มีการคิดทบทวนเกี่ยวกับตัวเอง และทำให้ยอมรับที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลง รวมไปถึงยอมรับว่าผลของการเปลี่ยนแปลงนั้นจะเกิดประโยชน์แก่ตัวเอง การประเมินพฤติกรรมประกอบด้วย 1) การประเมินทิศทางของพฤติกรรม หลังจากให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายทิศทางโดยรวมของชีวิต ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยประเมิน เช่น ถามว่า “สิ่งที่ทำอยู่นี้เป็นประโยชน์หรือเป็นอันตราย” “ทิศทางที่ทำอยู่นี้ดีที่สุดสำหรับคุณแล้วหรือ” 2) การประเมินการกระทำที่เจาะจง ผู้รับการปรึกษาจะบรรยายถึงสิ่งที่เขาทำในแต่ละวันและผู้ให้การปรึกษาก็จะตั้งคำถาม เช่น ถามว่า “คุณนอนตื่นสายแล้วเป็นผลดีหรือผลเสียต่อการทำงานของคุณ” “หลังจากที่พูดตะคอกใส่ลูกคุณแม่ได้รับสิ่งที่ต้องการหรือเปล่า” 3) การประเมินความต้องการ ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยในการตัดสินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของความต้อการ เช่น ถามว่า “สิ่งที่คุณต้องการมีผลดีกับคุณจริงหรือ” “ความเป็นไปได้จริงมีแค่ไหน ถ้าคุณต้องการให้ทุกคนชอบในสิ่งที่คุณพูด” 4) การประเมินการรับรู้หรือมุมมอง การรับรู้ไม่ใช่สิ่งที่เปลี่ยนง่าย ๆ อย่งไรก็ตาม ผู้ให้การปรึกษาควรมีการประเมินความเหมาะสมของการรับรู้ ควบคู่กับความต้อการของผู้รับการปรึกษา เช่น ถามว่า “ถ้าคุณรับรู้เกี่ยวกับบุตรของคุณเฉพาะแต่เรื่องขี้เกียจต่อต้าน การเน้นงั้นอย่างเดียวยจะมีผลดีอย่างไร” 5) การประเมินทิศทางใหม่ เมื่อผู้รับการปรึกษาดทกลงใจที่จะมีทิศทางชีวิตใหม่หรือมีพฤติกรรมใหม่ ผู้ให้การปรึกษาควรช่วยประเมินทิศทางใหม่นั้น ว่าจะตอบสนองความต้อการที่จำเป็นของเขาหรือไม่ เช่น ถามว่า ถ้าหนูใช้ความพยายามตั้งใจเรียน ทำการบ้าน อ่านหนังสือ ทำตามที่ได้กขยันเขาทำกัน หนูจะรู้สึกดี รู้สึกชอบไหม” 6) การประเมินแผนการ จะประเมินหลังจากที่ผู้รับการปรึกษาได้วางแผนว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไร การประเมินนี้ มีจุดประสงค์เพื่อพิจารณาว่าแผนนั้นสามารถแก้ไขปัญหา สามารถตอบสนองความต้อการที่นำไปสู่การบรรลุความต้อการอย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่

4) การวางแผนและข้อผูกพัน (Planning and commitment) เมื่อรับการปรึกษาตัดสินใจว่าจะอะไรคือสิ่งที่เขาเปลี่ยนแปลง ก็ต้องจัดเตรียมการสำรวจพฤติกรรมทางบวกอื่น ๆ และกำหนดแผนการปฏิบัติ และจะต้องทำข้อผูกพันเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ งานสำคัญของการให้การปรึกษาคือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษากำหนดแนวทางที่ตอบสนองความต้อการ

ของตนเอง กระบวนการวางแผน ตลอดจนดำเนินการตามแผนนั้นคือ วิธีการที่ผู้รับการปรึกษาควบคุมชีวิตของตนเอง วิธีนี้ถือเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ได้เตรียมการให้ผู้รับการปรึกษาได้รับข้อมูลใหม่ และช่วยให้เขาค้นพบทางเลือกที่มีประสิทธิภาพที่สามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้ จุดมุ่งหมายของการวางแผนคือการเตรียมการเพื่อประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ภายใต้นี้ผู้ให้การปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษานึกถึงความรับผิดชอบในการเลือกและการปฏิบัติของตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อเตือนให้ระลึกว่า “ไม่มีใครในโลกที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อเขาหรือมีชีวิตเพื่อเขา” ก่อนที่จะปฏิบัติตามแผน ควรให้มีการประเมินแผนที่กำหนดไว้ว่าสามารถปฏิบัติได้จริงหรือไม่ มีความสัมพันธ์กับความต้องการหรือไม่ และภายหลังจากนำแผนไปปฏิบัติจริงแล้ว ควรนำแผนมาประเมินใหม่อีกครั้ง ถ้าหากแผนนั้นใช้ไม่ได้ จะต้องมีการกลับไปประเมินและพิจารณาทางเลือกใหม่ โดยให้ผู้รับการปรึกษาเขียนข้อผูกพันตนเอง เพื่อปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ เพราะถ้าปราศจากข้อผูกพันของผู้รับการปรึกษาที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ก็จะเป็นไปไม่ได้ Wubbolding (1996 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2556) กล่าวว่า การวางแผนที่ดีจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แผนที่ดีควรเป็นแผนที่ผู้รับการปรึกษามีแนวโน้มที่จะนำไปปฏิบัติ หลักการในการวางแผนมี 8 ประการ ซึ่งได้จากสูตร SAMI²C³ มีรายละเอียดดังนี้

- 1) S-Simple เป็นแผนที่ง่าย ไม่ซับซ้อน
- 2) A-Attainable เป็นแผนที่สามารถบรรลุได้ ต้องไม่เป็นแผนที่ยากเกินไปหรือเป็นแผนระยะยาว เพราะจะทำให้ผู้รับการปรึกษาหมดกำลังใจ
- 3) M-Measurable เป็นแผนที่สามารถวัดได้ คือ ผู้รับการปรึกษาบอกได้ว่าเขาจะเริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่อไร
- 4) I-Immediate เป็นแผนที่สำเร็จได้รวดเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- 5) I-Involve เป็นแผนที่ผู้ให้การปรึกษาสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมในการวางแผนได้
- 6) C-Controlled by Client แผนจะถูกควบคุมโดยตัวเอง ไม่ขึ้นอยู่กับภาระกระทำของผู้อื่น
- 7) C-Committed to ผู้รับการปรึกษาต้องสัญญาว่าจะนำแผนไปปฏิบัติ
- 8) C-Consistent แผนที่วางไว้จะต้องนำไปปฏิบัติซ้ำ ๆ หรือปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544) ได้กล่าวว่า ภายหลังจากที่ผู้รับการปรึกษาพิจารณาว่าต้องการความเปลี่ยนแปลงอย่างไร จากนั้นก็จะมีการวางแผนและรูปแบบของการปฏิบัติ เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามนั้นโดยยึดหลัก 5 ประการ คือ

- 1) ควรมีรูปแบบ ขั้นตอน และเป็นลายลักษณ์อักษร (Form of Contract)
- 2) ควรเป็นแผนที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงและสามารถปฏิบัติได้ (Realistic)

3) ในการวางแผนนั้น ผู้ให้การปรึกษาควรคำนึงถึงขอบเขต ความสามารถและขีดจำกัดของผู้รับการปรึกษา (limitation and Capacities)

4) ควรกำหนดแนวทางให้ละเอียด ชัดแจ้ง และสามารถวัดได้หรือประเมินผลได้

5) แผนใดที่ไม่บังเกิดผลควรได้มีการประเมินอีกครั้งหรือเปลี่ยนแปลงแผนใหม่ได้

สุใจ ส่วนไพโรจน์ (2556) กล่าวว่า กระบวนการให้การปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาความเป็นจริงมีความเห็นว่าการบำบัดรักษานั้น เป็นการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมของเด็ก พ่อแม่ควรมีบทบาทและเป็นภาระหน้าที่ของพ่อแม่ ดังนั้นสิ่งที่ผู้ให้การปรึกษารับผิดชอบในระหว่างการให้การปรึกษาจึงเป็นสิ่งที่พ่อแม่ละเลยไม่ได้กระทำในอดีตนั่นเอง โดยได้เสนอหลักการเพื่อเป็นแนวทางไว้ดังนี้

1) ความเกี่ยวข้องกับผู้มีปัญหา (Involvement) โดยเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับผู้มีปัญหาทำการสื่อสารให้รู้ว่าผู้ให้การปรึกษามีความเห็นอกเห็นใจ มีความสนใจและใส่ใจต่อผู้มีปัญหา

2) พฤติกรรมในปัจจุบัน (Current behavior) ช่วยให้บุคคลได้รับรู้พฤติกรรมปัจจุบันของตนเองอย่างสม่าเสมอด้วย อาจจะใช้คำถามต่าง ๆ “ท่านกำลังทำอะไร” และจะไม่ถามว่า “ท่านได้ทำอะไรไปแล้ว” หรือ “ท่านเคยทำอะไรบ้าง”

3) การตัดสินคุณค่า (Value judgement) ให้ผู้มีปัญหาได้มีโอกาสพิจารณาพฤติกรรมของตนเอง ตัดสินพฤติกรรมโดยมองในแง่ของจุดมุ่งหมายของพฤติกรรม และความต้องการในโลกที่ เป็นจริง ผู้มีปัญหาคงตัดสินว่าพฤติกรรมนั้นมีข้อดีอย่างไร สำหรับตนเองและบุคคลที่สำคัญในชีวิตของเขา นอกจากนี้จะต้องตัดสินด้วยว่าพฤติกรรมดังกล่าวแล้วเป็นที่ยอมรับทางสังคมหรือไม่

4) การวางแผนพฤติกรรม (Planning responsible behavior) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีการวางแผนที่เป็นจริง เพื่อจะดำเนินการสิ่งที่เขาตัดสินใจไปแล้ว โดยต้องไม่เกินความสามารถของผู้มีปัญหาที่จะกระทำได้อย่างสำเร็จ และมีความแน่ใจว่ามีแรงจูงใจที่จะกระทำการสิ่งต่างๆ ตามแผนการที่วางเอาไว้ ถ้าหากแผนการนี้ไม่สำเร็จควรที่จะละทิ้งไป แล้วสร้างแผนการใหม่ขึ้นมาแทน

5) ข้อผูกพัน (Commitment) การสร้างข้อผูกพันในตัวผู้มีปัญหา ในครั้งแรกข้อผูกพันจะเป็นตัวกระทำขึ้นมาเพื่อให้ผู้มีปัญหานั้นผูกพันกับผู้ให้การปรึกษา แต่ในระยะต่อไป เมื่อผู้มีปัญหาได้รับความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า ข้อผูกพันทั้งหลายก็จะเป็นข้อผูกพันกับตนเอง

6) การไม่มีข้อแก้ตัว (No excuses) เมื่อผู้มีปัญหาไม่สามารถจะกระทำตามข้อผูกพันได้สำเร็จ ควรจะดำเนินการพิจารณาคุณค่าของพฤติกรรมใหม่อีกครั้ง ถ้าหากยังถือว่าพฤติกรรมนั้นใช้ได้ ต้องตรวจสอบดูแผนการที่วางเอาไว้ และถ้าหากถือว่าแผนนั้นยังเป็นแผนที่ดีมีเหตุผล สิ่งที่จะตามมาคือ การสร้างข้อผูกพันใหม่ หรืออาจจะไม่ยอมรับข้อผูกพันนั้นก็ก็ได้ ในกรณีที่ผู้มีปัญหาปฏิเสธที่จะสร้างแผนใหม่ ทำให้การให้การปรึกษาลิ้นสุดลง ถ้ามีผู้ยินดีที่จะสร้างข้อผูกพันใหม่ ผู้ให้การปรึกษาก็จะต้องช่วยเขาและให้เขายอมรับว่าจะไม่มีข้อแก้ตัวใดๆ อีกถ้าหากแผนการนั้นล้มเหลวไป

7) ไม่มีการทำโทษ (No punishment) การทำโทษจะสร้างความเจ็บปวดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยทั่วไปมนุษย์จะใช้การลงโทษเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของการถูกทำโทษ การทำโทษนั้นมีจุดมุ่งหมายสำคัญที่ซ่อนเร้นอยู่ด้วย คือ การทำให้ผู้ที่มีปัญหาทราบว่าเขามีความผิดจริง ๆ ไม่ว่าจะการทำโทษจะใช้ในกรณีใดก็ตาม การทำโทษนั้นจะทำให้ลายโอกาสที่บุคคลมีความเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ๆ

6.6 เทคนิคและวิธีการ

แนวคิดทฤษฎีพิจารณาความเป็นจริง มีลักษณะเป็นการให้การปรึกษาที่นำทางโดยใช้การพูด (Verbally active) ใช้วิธีการพูดคุย ซักถามให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้ผู้รับการปรึกษา มุ่งให้ความสำคัญต่อสถานะปัจจุบันและลักษณะพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษามากกว่าจะคำนึงถึงอดีตและความรู้สึก การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้ให้การปรึกษาอาจนำเทคนิคต่างๆ ที่เหมาะสมมาใช้ ดังเช่น

- 1) เทคนิคในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี การฟัง การยอมรับ ความจริงใจ ตั้งใจที่จะช่วยเหลือ
- 2) การแสดงบทบาทสมมติ
- 3) เทคนิคการเผชิญหน้า ให้ผู้รับการปรึกษาเผชิญกับความจริงของพฤติกรรมที่เขา ไม่มีความรับผิดชอบ โดยไม่ฟังการแก้ตัวใด ๆ ทั้งสิ้น
- 4) ช่วยผู้รับการปรึกษาวางโครงการ และรายละเอียดของพฤติกรรมที่ต้องกระทำในแต่ละขั้นตอน เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้
- 5) แสดงให้เห็นถึงการเป็นต้นแบบที่ดี และใช้วิธีการสั่งสอน ชักจูงใจให้ผู้รับการปรึกษาเห็นถึงความสำคัญของความรับผิดชอบ ให้ข้อมูลข้อคิดต่อผู้รับการปรึกษา
- 6) ใช้คำถามชักนำให้ผู้รับการปรึกษา สนใจต่อพฤติกรรมในสถานะปัจจุบันของตนเองมากกว่าความรู้สึกในอดีต
- 7) ใช้วิธีชี้แจงให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงขอบเขตและลักษณะของการให้การปรึกษา ตลอดจนสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาจะได้รับจากกระบวนการให้การปรึกษา
- 8) ชี้แจงให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความรับผิดชอบตามบทบาทของผู้รับการปรึกษา ที่จะทำให้กระบวนการให้การปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพตามเป้าหมาย
- 9) ใช้เทคนิควิธีการที่เรียกว่า “Verbal shock therapy” ในการประเมินพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักว่าพฤติกรรมในปัจจุบันของเขาเหมาะสมหรือไม่อย่างไร ช่วยทำให้เป้าหมายในการดำเนินชีวิตค่านิยมต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษามีอยู่กระจ่างขึ้นโดยการให้ผู้รับการปรึกษาเผชิญกับพฤติกรรมที่แท้จริงของตนเองและกล้าที่จะประเมินเลือกว่าพฤติกรรมดังกล่าวเหมาะสมหรือไม่ เป็นทางนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้หรือไม่ พฤติกรรมนั้นแสดงให้เห็นถึงค่านิยมอะไรในตัวเขา

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยทำการศึกษาและรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาในรูปแบบกลุ่มให้การปรึกษา กลุ่มแนะแนว กลุ่มบำบัดพฤติกรรม รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมของครอบครัวในรูปแบบต่าง ๆ ผู้วิจัยมีความเห็นว่างานวิจัยเหล่านี้ สามารถอธิบายประเด็นเกี่ยวกับอิทธิพลของกลุ่มและพลังของครอบครัว ในการลดพฤติกรรมเสพเกมของวัยรุ่นโดยมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

7.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการกลุ่ม

นันทยุทธ หะสิทธิ์เวช (2548) ศึกษา ผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มบำบัดเด็กติดเกมตามแนวทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา บนพื้นฐานความรู้ของแมทริกซ์โปรแกรม งานวิจัยมุ่งศึกษาผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มบำบัดเด็กติดเกมเพื่อควบคุมพฤติกรรมการเล่นเกม กลุ่มตัวอย่างคือ เด็กที่มาขอรับบริการที่สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์จำนวน 7 คน โดยทำกิจกรรมกลุ่ม ครั้งละ 2 ชั่วโมง จำนวน 8 ครั้ง พบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ มีทัศนคติต่อการเล่นเกมและทักษะการปฏิบัติตนในการควบคุมตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ในระหว่างการทำวิจัยผู้วิจัยได้นำผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 7 คน เข้ามามีส่วนร่วมในการตอบแบบสัมภาษณ์ผู้ปกครองเกี่ยวกับการเล่นเกมของกลุ่มตัวอย่างด้วย

ยุพิน พุ่มศิริธู (2550) ศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเอง ในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนโกสินทร์ สมโภชบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร งานวิจัยมุ่งศึกษาการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนที่มีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์จำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 20 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวกิจกรรมละ 50 นาที รวมจำนวนทั้งหมด 12 กิจกรรม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประเด็นที่น่าสนใจของงานวิจัยคือ ชุดกิจกรรมแนะนำที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นนั้น มีการใช้หลักการจัดกิจกรรมในรูปแบบกระบวนการกลุ่ม 4 ขั้นตอน คือ 1) การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 2) การสะท้อนกลับการรับรู้ 3) การสรุปสาระสู่ชีวิต 4) การนำไปปฏิบัติ

เกษกมล เกียรติพจนานันท์ (2553) ศึกษา ผลการใช้กระบวนการกลุ่มที่มีต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา โรงเรียนสันกลางเหนือ อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ งานวิจัยมุ่งศึกษา ผลการใช้กระบวนการกลุ่มที่มีต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนจำนวน 30 คน โดยใช้กระบวนการกลุ่มที่มี

ผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยกิจกรรม 11 กิจกรรม ใช้เวลาทั้งหมด 16 ชั่วโมง พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือกับกิจกรรมกระบวนการกลุ่มเป็นอย่างดี และค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเท่ากับ 3.28 คะแนน หลังการเข้าร่วมกิจกรรม ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์เท่ากับ 1.61 แสดงว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรม มากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ประเด็นที่น่าสนใจในงานวิจัยคือ ผู้วิจัยได้อธิบายถึงความสำคัญของกระบวนการกลุ่มว่า กระบวนการกลุ่มมีอิทธิพลต่อการกระทำต่าง ๆ รวมทั้งด้านความคิด แรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยทำให้เกิดการระดมพลังสมองและการคิดวิเคราะห์หาแนวทางร่วมกันระหว่างนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เนื่องจากทำให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างเกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์จริงร่วมกัน

จันทร์พิมพ์ สุขเจริญ และ ฉันทนา กล่อมจิต (2553) ศึกษา ผลของการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ งานวิจัยมุ่งศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง รวมจำนวนทั้งหมด 12 ครั้ง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประเด็นที่น่าสนใจของงานวิจัยคือ โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ทีมผู้วิจัยได้พัฒนาและปรับปรุงจาก กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2550) โดยมีวัตถุประสงค์เน้นทางด้านกระตือรือร้นในตนเอง ด้านการตัดสินใจในการแก้ปัญหา และด้านการปฏิเสธการชักชวน โดยนำเทคนิคกระบวนการกลุ่มเข้ามาใช้ในกิจกรรมทั้ง 12 ครั้ง โดยให้ความสำคัญในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจในการแก้ปัญหาเป็นหลัก เพื่อให้ นักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์สามารถดูแลตนเองในการเล่นอย่างมีประโยชน์รู้จักแบ่งเวลา มีความรับผิดชอบ มีกฎกติกาในการเล่นอย่างชัดเจน เกิดการฝึกคิดและตัดสินใจอย่างมีเหตุผล เข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อเกิดการยอมรับตนเองว่ามีพฤติกรรมดังกล่าวหรือไม่ และนำไปสู่การคิดตระหนักถึงผลดีผลเสียของการเล่นเกม นอกจากนี้ทีมผู้วิจัยได้กล่าวในการอภิปรายผลว่า แต่ละครั้งที่กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมนั้น ก่อให้เกิดการเรียนรู้จากกระบวนการกลุ่มที่เกิดจากการนำเสนอประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน ทำให้กลุ่มทดลองเกิดความรู้สึกเป็นพวกพ้องเดียวกัน ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดความรู้สึกมีอารมณ์ร่วมในการทำกิจกรรม เกิดพลังหรือแรงผลักดันในการการปรับปรุงตัวเองมากขึ้น

พันธันท์ ตั้งพิพัฒนการกุล (2553) ศึกษา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อส่งเสริมการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เสี่ยงต่อการติดเกม

คอมพิวเตอร์ งานวิจัยมุ่งศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ต่อการควบคุมตนเองของนักเรียนที่มีความเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์จำนวน 8 คน โดยได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ พบว่า ภายหลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง กลุ่มตัวอย่างมีการควบคุมตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประเด็นที่น่าสนใจที่ผู้วิจัยกล่าวในการอภิปรายผลคือ กระบวนการปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจ และยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเองในปัจจุบัน ช่วยให้ตระหนักถึงผลของการกระทำและยอมรับปัญหาของตนเอง กระบวนการกลุ่มทำให้สมาชิกมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม มีการซักถาม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น แม้ว่าบางครั้ง จะมีการโต้แย้งของความคิดที่แตกต่างก็ตาม

นิลภา สุอังคะ (2550) ศึกษา ผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวคิดมนุษยนิยมและปัญญานิยมต่อความคิดเชิงบวกและความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของเยาวชนงานวิจัย มุ่งศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสานต่อความคิดเชิงบวกและความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสันทรายวิทยาคม จำนวน 40 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสาน ๓ มีความคิดเชิงบวกและความสามารถในการชนะอุปสรรคสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ประเด็นที่น่าสนใจของงานวิจัยคือ กระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสาน ๓ เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่าง ได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดของตนเอง มีการแลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึกซึ่งกันและกัน จนเกิดการเรียนรู้ในการเปลี่ยนแปลงความคิด ทศนคติ และพฤติกรรมไปในทิศทางที่เหมาะสม อีกทั้งกระบวนการกลุ่มมีส่วนช่วยในการมองเห็นศักยภาพของตนเอง เห็นถึงการเป็นผู้รับผิดชอบต่อชีวิตตนเองและยอมรับว่าตนเองเป็นผู้สร้างทางเลือกและเป็นผู้เลือกสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นกับตน

จากการทบทวนและศึกษางานวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยพบว่า กระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยามีส่วนสำคัญอย่างมากต่อการปรับเปลี่ยนความคิด ทศนคติ และพฤติกรรม ในปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยอิทธิพลของกระบวนการกลุ่ม ทำให้ผู้ที่เข้าร่วมเกิดพลังจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์จริงร่วมกันระหว่างสมาชิกเกิดความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวจากการมีปัญหาเดียวกัน กลายเป็นแรงผลักดันให้สมาชิกเกิดการช่วยเหลือและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน นำไปสู่พลังในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดำเนินไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น

7.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว

สายพิน บุญเรือน (2549) ศึกษา บทบาทของโรงเรียนและครอบครัวต่อการเล่นเกมออนไลน์ : กรณีศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร งานวิจัยมุ่งศึกษาการวิเคราะห์บทบาทของโรงเรียนและครอบครัวต่อการกำกับดูแลพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์

กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนจำนวน 654 คน ผู้ปกครองนักเรียนจำนวน 326 คน โดยการตอบแบบสอบถาม พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ ร้อยละ 73 เล่นเกมออนไลน์ลดลง เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลระหว่างปี พ.ศ.2547 และ พ.ศ. 2548 เพราะความเบื่อหรือขี้เกียจเล่น รวมทั้งภาระหน้าที่รับผิดชอบเพิ่มขึ้นและได้รับการดูแลจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ประเด็นค้นพบที่สำคัญคือ บทบาทของครอบครัวด้านการให้ข้อมูลข่าวสาร ด้านการแก้ไขและปรับปรุงพฤติกรรม เป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และครอบครัวมีบทบาทในการแก้ไข ปรับปรุงพฤติกรรมในการเล่นเกมนออนไลน์ของนักเรียนในด้านการ “ตั้งรับ” มากกว่าการป้องกันพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมให้แก่เด็กนักเรียนส่งผลต่อการจัดการปัญหาการเล่นเกมนออนไลน์

ชนิดา สีนวล (2551) ศึกษา โปรแกรมส่งเสริมพัฒนกิจของครอบครัวในการป้องกันการติดเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยรุ่น งานวิจัยมุ่งศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนกิจของครอบครัวที่ใช้ทฤษฎีพัฒนกิจของครอบครัวและการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ปกครองและนักเรียนอย่างละ 80 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยแต่ละกลุ่มมีผู้ปกครองและนักเรียนรวมกัน กลุ่มละ 40 คน โดยใช้โปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 4 กิจกรรม จำนวน 2 ครั้ง พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติพัฒนกิจของครอบครัวเพื่อการป้องกันการติดเกมคอมพิวเตอร์ และการดูแลเอาใจใส่เด็กนักเรียนของผู้ปกครองมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประเด็นที่น่าสนใจของวิจัยคือ โปรแกรมดังกล่าว มีการดำเนินกิจกรรมแบบกลุ่มย่อยเป็นกลุ่มละ 4-5 คน และกลุ่มละ 8-10 คน ในการทำกิจกรรม ซึ่งกระบวนการกลุ่มแบบกลุ่มย่อยส่งเสริมให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการแก้ปัญหา กระตุ้นให้เกิดบรรยากาศในการอภิปรายปัญหาช่วยกันหาแนวทางป้องกัน ทำให้กลุ่มทดลองมีความรู้และเจตคติที่มีต่อการปฏิบัติและดูแลเอาใจใส่ต่อเด็กนักเรียนดีขึ้น

ภริวัฒน์ นนทะโชติ, ภัทรพร ยุทธาภรณ์พินิจ และ ทยณัฐ ชวนไชยสิทธิ์, (2552) ศึกษา ยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหาการติดเกมคอมพิวเตอร์สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี งานวิจัยมุ่งศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการติดเกมคอมพิวเตอร์ และการสร้างยุทธศาสตร์ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการติดเกมคอมพิวเตอร์ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ผู้ปกครองนักเรียนที่ติดเกม ผู้อำนวยการโรงเรียน อาจารย์แนะแนว อาจารย์ฝ่ายปกครอง นักจิตวิทยา นักวิชาการทางด้านสื่อและผู้เชี่ยวชาญ รวมจำนวน 396 คน พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวเป็นปัจจัยพยากรณ์การติดเกมคอมพิวเตอร์ได้ดีที่สุด ร่วมกับความรู้อ自己有คุณค่าในตนเอง สภาพแวดล้อมทางสังคมและการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์ จากผลการวิจัยทำให้ทราบว่า ปัจจัยทั้ง 4 สามารถร่วมกันอธิบายความผันแปรของการติดเกมคอมพิวเตอร์ได้ร้อยละ 55.20 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยเกี่ยวกับยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหาการติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนที่

สำคัญ 4 ยุทธศาสตร์ ดังนี้ 1) ยุทธศาสตร์การส่งเสริมการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีภายในครอบครัว สำหรับกลุ่มติดเกม 2) ยุทธศาสตร์การส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพด้านความรู้สึกรู้สึกคุณค่าในตนเอง 3) ยุทธศาสตร์การส่งเสริมและพัฒนาสภาพแวดล้อมทางสังคม 4) ยุทธศาสตร์การส่งเสริมการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์

พรพิมล ศรีสุวรรณ (2553) ศึกษา การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ การทำหน้าที่ของครอบครัว และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยรุ่นในเขตเทศบาลนครขอนแก่น งานวิจัยมุ่งศึกษาลักษณะการเล่นคอมพิวเตอร์ การทำหน้าที่ของครอบครัว กลุ่มตัวอย่างคือ เด็กวัยรุ่นเรียน จำนวน 357 คน พบว่า การทำหน้าที่ของครอบครัวในเด็กวัยรุ่นที่ไม่ติดเกมคอมพิวเตอร์สูงกว่าเด็กที่ติดเกมคอมพิวเตอร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการทำหน้าที่ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ประเด็นที่น่าสนใจในงานวิจัยคือ แบบสอบถามการทำหน้าที่ของครอบครัว ได้สร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดพัฒนกิจของครอบครัวมีบุตรวันเรียนของ Duvall, 1977 ประกอบด้วยกิจกรรม 9 ด้าน คือ 1) ด้านการตอบสนองความต้องการทางกายภาพ 2) ด้านส่งเสริมการศึกษา 3) ด้านอบรมระเบียบวินัยและการคบเพื่อน 4) ด้านการแสดงความรักความเอาใจใส่ 5) ด้านการอบรมบทบาททางเพศที่เหมาะสม 6) ด้านส่งเสริมให้เด็กรับผิดชอบต่อหน้าที่ตนเองและครอบครัว 7) ด้านการจัดสรรด้านการเงิน 8) ด้านการส่งเสริมทางอารมณ์ 9) ด้านการเรียนรู้ปรัชญาและคุณธรรมและสังคม จากข้อมูลดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยมีกรอบแนวคิดในการกำหนดกิจกรรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว เพื่อให้ครอบครัวประเด็นสำคัญที่มีส่วนเกี่ยวข้องต่อการลดพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่นในงานวิจัยชิ้นนี้มากขึ้น

Han, Kim, Lee, and Renshaw, (2012) ศึกษา ผลของการบำบัดครอบครัวเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในความรุนแรงของการเล่นเกมออนไลน์และการทำงานของสมองของเด็กวัยรุ่นติดเกมออนไลน์ กลุ่มตัวอย่างคือ วัยรุ่นที่มีปัญหาติดเกมออนไลน์และติดยาเสพติด จำนวน 15 คน และวัยรุ่นที่ไม่มีปัญหาติดเกมออนไลน์ และมีโครงสร้างของครอบครัวไม่ต่างกันโดยการนำครอบครัวเข้าร่วมการบำบัดเป็นเวลา 3 สัปดาห์ โดยเพิ่มกิจกรรมที่เน้นการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวให้เพิ่มขึ้นมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน และ 4 วันต่อสัปดาห์ พบว่า ในระยะเวลา 3 สัปดาห์ ในการนำครอบครัวเข้าสู่การบำบัด ทำให้เกิดการเปลี่ยนรูปแบบของการเปิดใช้งานในสมองส่วนการตอบสนองต่อสัญญาณรักและการเล่นเกมในวัยรุ่น ที่มาจากรอบครัวสูงกว่าก่อนที่จะบำบัด วัยรุ่นที่ติดยาเสพติดเกมออนไลน์แสดงให้เห็นถึงการลดลงของพฤติกรรม แสดงให้เห็นว่าครอบครัว เป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาปัญหาเล่นเกมออนไลน์

Jordana (2012) ศึกษา วิดีโอเกม: การสนับสนุนการพัฒนานักครอบครัวบำบัด พบว่า วิดีโอเกมมีการเติบโตเป็นอย่างมากในประเทศสหรัฐอเมริกาและทั่วโลก สังคมที่มีวัฒนธรรมแตกต่างกันนั้น

บางสังคมมองว่า เกมอาจจะมีผลต่อการเสพติดเกม และบางสังคมก็มองว่าเกมอาจส่งเสริมให้เกิดการใช้ความรุนแรงทางด้านความคิดและพฤติกรรมในเด็กและผู้ใหญ่ ขณะเดียวกัน ก็มีเอกสารที่ชี้แจงเกี่ยวกับผลบวกจากการเล่นวิดีโอเกม ผ่านสื่อ เพื่อให้ครอบครัวเกิดความเข้าใจและต้องเรียนรู้เกี่ยวกับผลดีวิดีโอเกม นอกจากผลกระทบต่อบริบทด้านเสพติด เพราะเกมสามารถใช้ในการบำบัดโรคได้ จากงานวิจัยนี้สะท้อนถึงความสำคัญของครอบครัวเกี่ยวกับการเสพติด เพราะเกมสามารถใช้ในการบำบัดโรคได้ จากงานวิจัยนี้สะท้อนถึงความสำคัญของครอบครัวเกี่ยวกับการเสพติด ปัจจุบันพ่อแม่หรือผู้ปกครอง จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีความรู้ด้านเกมคอมพิวเตอร์อย่างรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบด้านบวกหรือลบ เพราะพ่อแม่มีส่วนในการกำกับดูแลในการเล่นเกม หรือให้ความรู้เกี่ยวกับเกมที่เหมาะสมกับลูกได้อย่างใกล้ชิด

Gunus and Dogan (2013) ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นที่ต่อการเสพติดอินเทอร์เน็ต ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมและกิจกรรมครอบครัว กลุ่มตัวอย่างคือ วัยรุ่นที่จำนวน 166 คน ทำการศึกษาระหว่างเดือนกุมภาพันธ์-มิถุนายน ค.ศ. 2012 ซึ่งมีอายุระหว่าง 12-18 ปี ผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์เชิงลบในระดับปานกลางระหว่างการสนับสนุนทางสังคม การเสพติดอินเทอร์เน็ตขณะเดียวกันการมีส่วนร่วมในกิจกรรมครอบครัวมีระดับสูงขึ้น กิจกรรมที่วัยรุ่นทำร่วมกับสมาชิกในครอบครัวคือ การดูโทรทัศน์ การรับประทานอาหาร การพูดคุย และการใช้เวลาด้วยกัน ในขณะที่ระกับการเสพติดอินเทอร์เน็ตไม่แตกต่างกัน

Li, Garland and Howard (2014) ศึกษา ปัจจัยด้านครอบครัวในกลุ่มวัยรุ่นประเทศจีนที่เสพติดอินเทอร์เน็ต ผลการศึกษาพบว่า รายงานการใช้อินเทอร์เน็ตในปี ค.ศ. 2011 วัยรุ่นมีอัตราการใช้งานอินเทอร์เน็ตในระดับที่สูงขึ้นอย่างไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนในประเทศจีน ถึงแม้การศึกษาจำนวนมากมุ่งเน้นศึกษาการเสพติดอินเทอร์เน็ตและการใช้อินเทอร์เน็ตโดยหมู่วัยรุ่นจีน แต่กลุ่มผู้วิจัยมีเป้าหมายหลักในการศึกษาความสัมพันธ์ภายในครอบครัวของวัยรุ่นจีนที่มีภาวะเสพติดและใช้อินเทอร์เน็ต โดยพบรายงานเกี่ยวกับความไม่พอใจของกลุ่มวัยรุ่นที่มีต่อความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครอง ความขัดแย้งในครอบครัว และการลงโทษภายในครอบครัว เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับวัยรุ่นที่ไม่เสพติดและไม่ใช้อินเทอร์เน็ต พบว่า กลุ่มวัยรุ่นที่เสพติดอินเทอร์เน็ตมีแนวโน้มของการหย่าร้างของผู้ปกครองหรือการอาศัยอยู่กับผู้ปกครองเพียงคนเดียวคนหนึ่ง

จากการทบทวนงานวิจัยข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยตระหนักถึงบทบาทของครอบครัวในการร่วมดูแลป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมติดเกมในเชิงรุก มากกว่าการตั้งรับ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควร มีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังความคิด ทักษะคิด และมีรูปแบบการทำหน้าที่ครอบครัวที่รับผิดชอบต่อการดำเนินชีวิตของลูกอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพื่อลดและป้องกันการเกิดปัญหาพฤติกรรมเสพติดและปัญหาอื่น ๆ ตามมา

7.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการแก้ไขปัญหาและปรับพฤติกรรมการเล่น

สุภัทร ชูประดิษฐ์ (2549) ศึกษา การใช้เทคนิคเอไอซีในการแก้ปัญหานักเรียนติตเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ในโรงเรียนปล้องวิทยาคม อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย การวิจัยมุ่งศึกษา ผลของการใช้เทคนิคเอไอซีในการแก้ปัญหานักเรียนติตเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 33 คน คือ ผู้ปกครองนักเรียน 5 คน ครูที่เกี่ยวข้อง 5 คน การวิจัยเป็นรูปแบบเชิงปฏิบัติการ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม การสนทนากลุ่ม การประชุมเชิงปฏิบัติการ การจดบันทึกภาคสนาม และแบบวัดความตระหนักต่อพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า การใช้เทคนิคเอไอซี เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ให้นักเรียน ครู และผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการแก้ปัญห กำหนดเป้าหมาย ร่วมกันคิดค้นวิธีการแก้ปัญหและการดำเนินการแก้ปัญหานักเรียนติตเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ร่วมกัน มีการจัดตั้งคณะกรรมการเพื่อทำกิจกรรมและประสานงานร่วมกับครูและ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง มีกิจกรรมโครงการที่ดำเนินงานในโรงเรียน 4 โครงการคือ 1) โครงการจัดตั้งชมรม เด็กยุคใหม่รู้ทันเกมออนไลน์ 2) โครงการอบรมผู้ปกครองและครูให้รู้เท่าทันเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์และอินเทอร์เน็ต 3) โครงการเสียงตามสายภายในโรงเรียนและการสื่อสารความรู้ผ่านวิทยุชุมชน 4) โครงการกิจกรรมศิลปะเพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ช่วงปิดเทอม ภายหลังการเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการกลุ่มตั้งอย่างมีความตระหนักต่อพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูง และการวิจัยครั้งนี้สามารถระดมการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการแก้ปัญห เพราะการมีส่วนร่วมจะทำให้เกิดการยอมรับและรู้สึกว่าเป็นเจ้าของปัญหาร่วมกันซึ่งทำให้กิจกรรมประสบความสำเร็จ

สุทธิกานต์ ภูมิเจริญ (2552) ศึกษา ผลของการฝึกอบรมทักษะการสื่อสารและการปรับพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมติตเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น งานวิจัยมุ่งศึกษา การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมทักษะการสื่อสารและการปรับพฤติกรรมติตเกมคอมพิวเตอร์ และผลของหลักสูตรฝึกอบรมทักษะการสื่อสารและการปรับพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมติตเกมคอมพิวเตอร์ กลุ่มตัวอย่างคือ อาสาสมัครผู้ปกครองและนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลการทดสอบว่าติตเกมคอมพิวเตอร์จำนวน 10 ครอบครัว รวมทั้งสิ้น 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 5 ครอบครัว กลุ่มควบคุม 5 ครอบครัว พบว่า ภายหลังการทดลอง ผู้ปกครองที่เข้ารับการฝึกอบรมทักษะการสื่อสารและการปรับพฤติกรรมติตเกมคอมพิวเตอร์ มีคะแนนทักษะการสื่อสารในครอบครัว สูงกว่าก่อนเข้ารับฝึกอบรมและสูงกว่าผู้ปกครองที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้ารับการฝึกอบรมทักษะการสื่อสารและการปรับพฤติกรรมติตเกมคอมพิวเตอร์ มีคะแนนทักษะการสื่อสารในครอบครัว สูงกว่าก่อนเข้ารับฝึกอบรมและสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 อีกทั้งคะแนน Problem

Video Game Playing (PVP) จำนวนชั่วโมงการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ต่ำกว่าก่อนเข้ารับการฝึกอบรม และต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เจษฎาภรณ์ สายถิ่น (2553) ศึกษา ผลการใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาโรงเรียนสันติศึกษา อำเภอมือง จังหวัดเชียงใหม่ งานวิจัยมุ่งศึกษาผลการใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเกมคอมพิวเตอร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 30 คน โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทั้งหมด 5 กิจกรรม เป็นเวลา 10 สัปดาห์ โดยเนื้อหาของกิจกรรมประกอบด้วยรูปภาพ บอร์ดความรู้ ใบความรู้ ใบงาน เกมและสื่อประกอบการทำกิจกรรมต่าง ๆ เก็บข้อมูลโดยใช้ แบบสอบถามลักษณะทั่วไปและพฤติกรรมเกมคอมพิวเตอร์ แบบวัดความรู้เรื่องเกมคอมพิวเตอร์และพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ แบบวัดด้านความตระหนัก แบบวัดด้านการปฏิบัติตัว และแบบสังเกตพฤติกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจและความร่วมมือต่อกิจกรรมการเรียนการสอนเป็นอย่างดี หลังเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เรื่องเกมคอมพิวเตอร์มากกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความตระหนักเกี่ยวกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีการปฏิบัติตัวมากกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

แสงอุษา มุกดา (2553) ศึกษา แนวทางการแก้ปัญหาพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอมือง จังหวัดพิษณุโลก งานวิจัยมุ่งศึกษา พฤติกรรมและผลกระทบจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ พร้อมทั้งศึกษาแนวทางแก้ปัญหาพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอมือง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 13,864 คน ผู้บริหารและครู ผู้ปกครอง ตัวแทนนักเรียน เจ้าหน้าที่ตำรวจ นักวิชาการวัฒนธรรมและผู้ประกอบการกิจการร้านวิดีโอ จำนวน 16 คน เครื่องมือในการวิจัยคือ ประเด็นการเสวนา แบบบันทึกการเสวนา และแบบสอบถามพฤติกรรมและผลกระทบจากการเล่นเกม พบว่า พฤติกรรมและผลกระทบจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง สำหรับแนวทางการแก้ปัญหา ได้แก่ 1) ครอบครัว พ่อแม่ควรให้ความรักความอบอุ่น มีกติกาในการเล่น คอมพิวเตอร์ต้องไปอยู่ในที่ลับตาที่บ้าน หากิจกรรมให้เด็กในช่วงเวลาเล่นเกมเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจและลดเวลาในการเล่นให้น้อยที่สุด 1) ผู้ประกอบการควรให้บริการแก่ผู้ที่มีอายุไม่เกิน 18 ปี ไม่เกินเวลา 22.00 น. ดูแลสอดส่องให้เล่นไม่เกินวันละ 3 ชั่วโมง และให้ความร่วมมือแก่ผู้ปกครองและโรงเรียนด้วยดี 3) ทางราชการควรดำเนินการควบคุมการขอบริอนุญาตของผู้ประกอบการ มีการออกกฎหมายจำกัดการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของเยาวชน ห้ามผลิตและเผยแพร่เกมที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่อันตราย จัดตั้งศูนย์เฝ้าระวังทางวัฒนธรรมเพื่อดูแลผลิตสื่อที่ไม่เหมาะสม และจัดตั้งศูนย์บำบัดเกม เพื่อให้บริการแก้ไขปัญหาแก่พ่อแม่ ผู้ปกครอง

จากการทบทวนงานวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยพบว่า วิธีการในการแก้ไข้ปัญหาและปรับพฤติกรรม การเสพเกมนั้นมีหลากหลายวิธี ส่วนใหญ่มุ่งเน้นที่การจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเสพเกม ให้มีความเหมาะสม เน้นการให้ความรู้และสร้างความตระหนักในด้านต่าง ๆ เช่น ผลกระทบ สุขภาพ นอกจากนี้วิธีการต่าง ๆ ให้ความสำคัญต่อการมีส่วนร่วมจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ผู้ประกอบการ และตำรวจ ในการแก้ไข้ปัญหาอย่างเป็นระบบ

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้วิจัยมองเห็นแนวทางการในการ ดำเนินจัดกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครัว เพื่อลดพฤติกรรมเสพเกมของวัยรุ่น ด้วยการ ใช้ กระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยา และนำพ่อแม่ ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม เพื่อแสดง ให้เห็นถึงอิทธิพลของกลุ่มบนพื้นฐานทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เมื่อนำแนวคิดทางจิตวิทยา เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการกลุ่มจะให้เกิดพลังในการเปลี่ยนความคิด อารมณ์ พฤติกรรมของ วัยรุ่นในด้านต่าง ๆ รวมถึงพฤติกรรมเสพเกม ให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้น ไม่กระทบต่อการ ดำเนินชีวิตประจำวันของวัยรุ่น รวมทั้งพลังของครอบครัว การนำพ่อแม่หรือผู้ปกครองเข้าร่วม กระบวนการกลุ่ม ก่อให้เกิดการปรับทัศนคติต่อลูก การทบทวนการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในการ ดูแลเอาใจใส่ลูกให้ถูกต้องเหมาะสม เมื่อกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัวทำงานร่วมกัน อย่างสร้างสรรค์ตามกิจกรรมที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น โปรแกรมดังกล่าวจะสามารถช่วยให้วัยรุ่นเรียนรู้การ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หล่อหลอมและเสริมสร้างพัฒนาวัยรุ่นให้กลายเป็นเยาวชนที่ไม่ถูกทำร้ายทาง ความคิด ค่านิยม และจิตใจ ท่ามกลางสังคมที่เจริญรุดหน้าทางด้านเทคโนโลยีอย่างไม่หยุดนิ่ง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง กระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อการลดพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่น เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อการลดพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่น มีลำดับขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

แบบแผนการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

วิธีดำเนินการทดลอง

สถิติที่ใช้ในวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ ปีการศึกษา 2558 จำนวนนักเรียน 1,027 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปีการศึกษา 2558 โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 64 คน

1.2.1 ออกหนังสือจากภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ถึงโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการวิจัยตลอดโครงการ

1.2.2 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2558 ที่มีคะแนนรวมจากแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ มากกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนทั้งหมด โดยแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ มีคะแนนเต็ม 175 คะแนน คะแนนครึ่งหนึ่งของคะแนนทั้งหมดคือ 88 คะแนน ได้จำนวนนักเรียน 82 คน

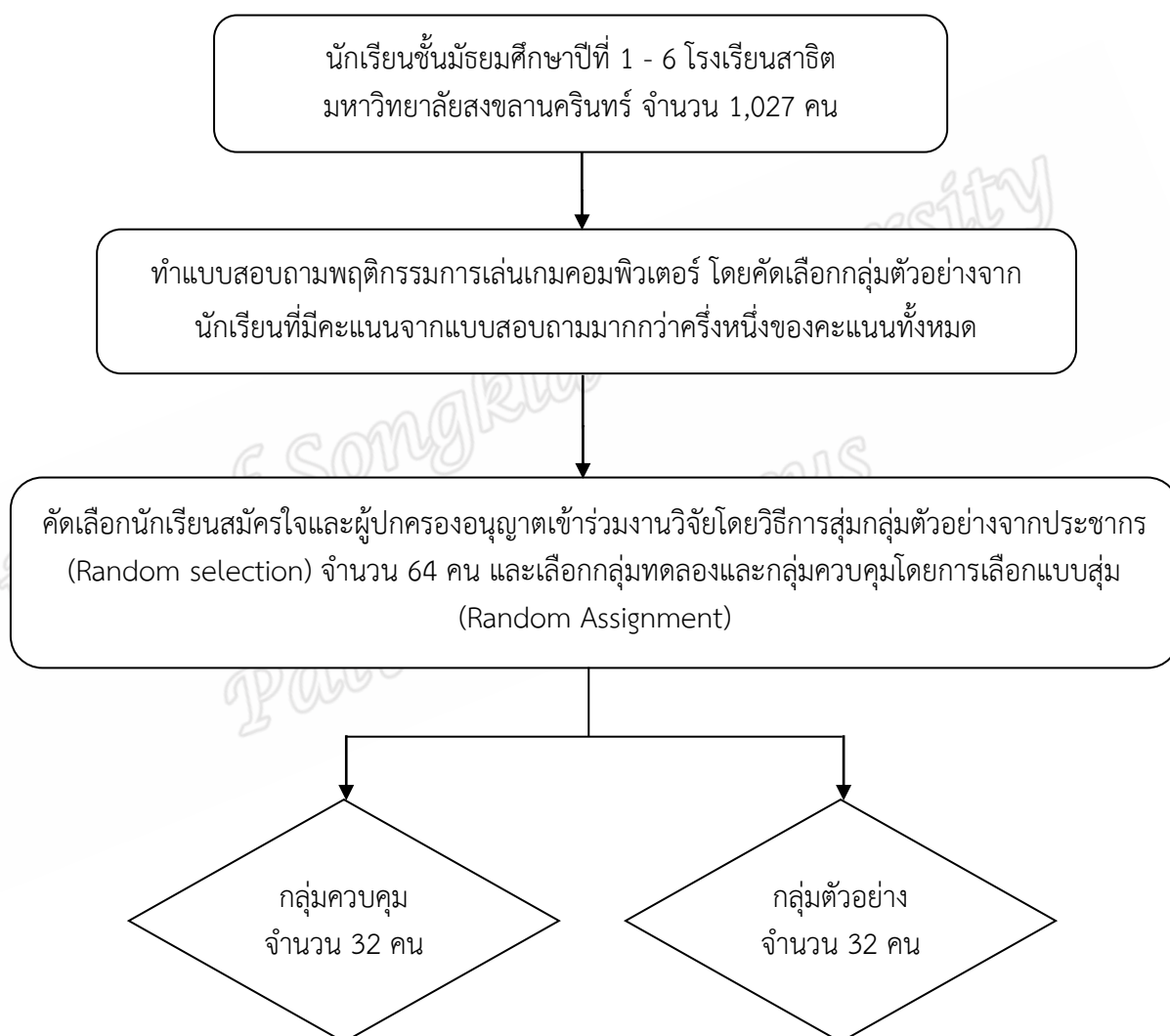
1.2.3 สุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่ายโดยการจับฉลาก สอบถามความสมัครใจและ ผู้ปกครองอนุญาตให้เข้าร่วมการวิจัย ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 64 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 35 คน มัธยมศึกษาตอนปลาย 29 คน แบ่งเป็นเพศชาย 48 คน และเพศหญิง 16 คน

1.2.4 จับฉลากเป็น 2 กลุ่ม จำแนกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 32 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 32 คน โดยคณะเพศชายและหญิง

1.2.5 ผู้วิจัยทำข้อตกลงกับนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 32 คน เกี่ยวกับกติกาข้อตกลงในการเข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว

1.2.6 ระยะเวลาในการทดลอง ตั้งแต่วันที่ 5 กันยายน 2558-14 พฤศจิกายน 2558

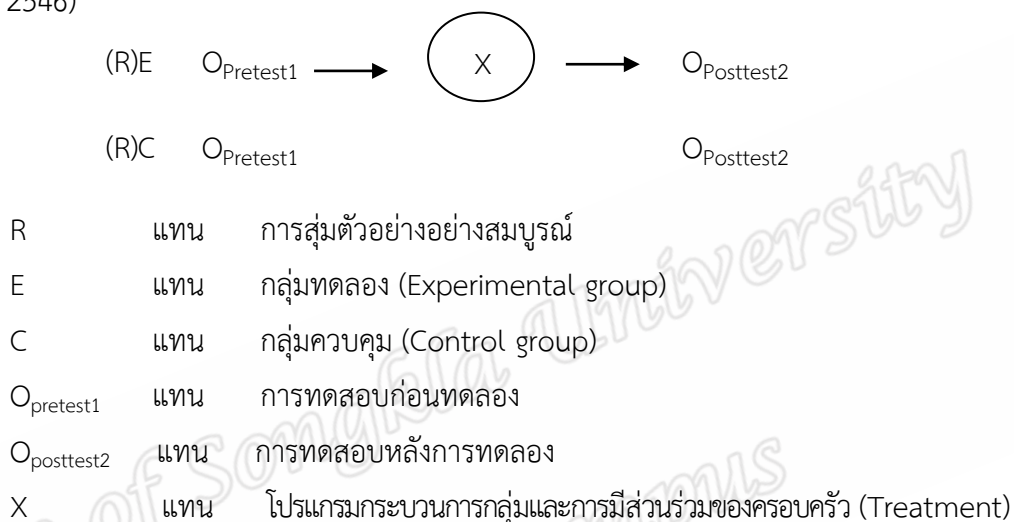
1.2.7 สถานที่ในการทดลอง คือ ห้องฝึกอบรมโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ห้างจิตตปัญญา อาคาร 58 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี



ภาพประกอบ 3 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2. แบบแผนการวิจัย

การวิจัยเรื่อง กระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว ต่อการลดพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่น เป็นการศึกษาเชิงทดลอง (Experimental Research) โดยใช้แบบแผนการทดลองจริง (True - Experimental Research) มีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีการวัดก่อนและหลังการทดลอง (Randomized Control Group Pretest – Posttest Design) (สุวิมล ว่องวานิช และนางลักษณ์ วิรัชชัย, 2546)



ภาพประกอบ 4 แบบแผนการวิจัย

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

3.1.1. โปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว ผู้วิจัยสร้างจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเกมคอมพิวเตอร์ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิด Trotzer ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาความจริง โครงสร้างและบทบาทหน้าที่ของครอบครัว ประกอบด้วย 4 กิจกรรม รวมเป็นเวลาทั้งสิ้น 30 ชั่วโมง ดังนี้

1) การปฐมนิเทศนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 1 วัน เป็นเวลา 7 ชั่วโมง ประกอบด้วย กิจกรรมจำนวน 5 กิจกรรม ผู้วิจัยใช้เทคนิคในการจัดกระบวนการกลุ่มตามแนวคิด Trotzer โดยเน้นให้นักเรียนกลุ่มทดลองสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิก มีการแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดพลังกลุ่มในการเรียนรู้ในการปรับเปลี่ยนและแก้ไข

พฤติกรรมเล่นเกมร่วมกัน โดยนำความรู้เกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์ สถานการณ์ข่าวในปัจจุบัน ข้อดี และผลกระทบเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม

2) การปฐมนิเทศผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 1 วัน เป็นเวลา 4 ½ ชั่วโมง ประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 3 กิจกรรม ผู้วิจัยนำแนวคิดเกี่ยวกับโครงสร้างและบทบาทหน้าที่ของครอบครัวแนวตามแนวคิด MMFF เป็นประเด็นหลักในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน ระหว่างผู้ปกครอง แต่ละครอบครัวแบ่งปันประสบการณ์ แลกเปลี่ยนเกี่ยวกับแนวทางและวิธีการดูแล ลูกที่มีพฤติกรรมเล่นเกมร่วมกัน และให้ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติในการป้องกันหรือแก้ไขปัญหาเด็ก และเยาวชนที่เริ่มชอบ คลั่งไคล้ และติดเกม ของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ เพื่อนำไปปรับในการดูแลบุตรหลานอย่างเหมาะสม

3) การประชุมกลุ่มในกลุ่มทดลอง จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1½ ชั่วโมง เป็นเวลา 12 ชั่วโมง ผู้วิจัยนำแนวคิดและเทคนิคการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาความจริงในการดำเนินกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกรู้จักเข้าใจตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมเล่นเกม สามารถกำหนดเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมเล่นเกมให้เหมาะสม เข้าใจสิ่งที่เป็นอุปสรรค ทางเลือกและรูปแบบที่เหมาะสม เกิดการเรียนรู้และรับผิดชอบตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ โดยได้รับแรงจูงใจที่มาจากภายในตนเองและ ประสบการณ์ที่ร่วมกันอภิปรายของสมาชิก รวมทั้งตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ ตามกระบวนการให้การปรึกษาแบบ WDEP ของ Wubbolding (1991 cited in Corey, 2204)

4) กิจกรรมร่วมกันระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและผู้ปกครอง จำนวน 1 วัน เป็นเวลา 6½ ชั่วโมง ประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 5 กิจกรรม ผู้วิจัยใช้กระบวนการกลุ่มในการดำเนิน กิจกรรม กิจกรรมที่ 1-2 เพื่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกันเป็นการกระชับความสัมพันธ์ภายใน ครอบครัว กิจกรรมที่ 3-5 เพื่อให้นักเรียนและผู้ปกครองได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ ผลกระทบที่เกิดขึ้นในมุมมองของทั้งสองฝ่าย เกิดการปรับเปลี่ยนความคิดเข้าหากันเพื่อหาทางออก ร่วมกัน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำในการดำเนินกิจกรรม และนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 3 คน สาขา จิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว ร่วมเป็นผู้นำกลุ่มในการประชุมกลุ่มย่อย

3.1.2 ลำดับขั้นตอนการสร้างโปรแกรมดังนี้

1) ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเอกสาร แนวคิดทฤษฎี ข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว ได้แก่ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว Trotzer ทฤษฎีและ เทคนิคการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาความจริง โครงสร้างและบทบาทสมาชิกของกลุ่ม ประเภทของกลุ่มประสิทธิผลของกลุ่ม เพื่อสร้างกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม แนวคิดการมีส่วนร่วมของ ครอบครัว เสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจตามกรอบแนวคิดของ MMFF (McMaster Model of family functioning)ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) การวางแผนการสร้างโปรแกรม

2.1 ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

2.2 กำหนดกิจกรรมให้มีความสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่าง วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

3) ผู้วิจัยนำโปรแกรมฯเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบ คือ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบ ความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ความถูกต้องเหมาะสม ความครอบคลุมและให้คำแนะนำสิ่ง ที่ควรปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

3.1 รองศาสตราจารย์ ดร.เมธินินทร์ ภิญโญชน

3.2 รองศาสตราจารย์นงลักษณ์ ประเสริฐ

3.3 ดร.นิรนาท แสนสา

4) นำโปรแกรมฯที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ มา ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ แล้วนำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง

5) นำโปรแกรมฯไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่ม ตัวอย่าง คือ ตัวแทนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนจรัลราชสวัสด์วิทยา จำนวน 30 คน

1.6 นำผลการใช้โปรแกรมฯ เสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง และนำไปใช้ในการดำเนินวิจัยต่อไป

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.2.1 แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ประกอบด้วยข้อมูล 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 เป็นข้อความคำถามพฤติกรรมการเล่นเกม คอมพิวเตอร์ โดยผู้วิจัยพัฒนาจากแบบสอบถามการควบคุมตนเองในพฤติกรรมเกมคอมพิวเตอร์ (ยุพิน พุ่มหิรัญ, 2550) จำนวน 35 ข้อ มีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ ไม่จริง จริงบางส่วน ค่อนข้างจริง จริง จริงมากที่สุด ลักษณะของแบบสอบถาม เป็นการ สอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ การควบคุมตนเอง 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก บางส่วน และไม่จริง จำนวน 35 ข้อ แบ่งเป็น 4 องค์ประกอบคือ ความรู้หรือพฤติกรรม ความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ เวลาหรือเงิน และอารมณ์หรือความรู้สึก ดังนี้

ด้านความรู้หรือพฤติกรรม จำนวน 12 ข้อ ได้แก่ข้อคำถาม 10, 11, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 32, 33, 34, 35

ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ข้อคำถาม 15, 16, 17, 26, 27

ด้านเวลาและการเงิน จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ข้อคำถาม 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 30, 31

ด้านอารมณ์และความรู้สึก จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ข้อคำถาม 1, 2, 3, 4, 14, 18, 19, 20, 21

เกณฑ์การพิจารณาการตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ มีดังนี้

- 5 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับกรปฏิบัติจริงของนักเรียนมากที่สุด
- 4 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับกรปฏิบัติจริงของนักเรียนมาก
- 3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับกรปฏิบัติจริงของนักเรียนค่อนข้างมาก
- 2 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับกรปฏิบัติจริงของนักเรียนบางส่วน
- 1 หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับกรปฏิบัติจริงของนักเรียน

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์แบ่งข้อคำถามเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

- 1) กลุ่มด้านบวก จำนวน 11 ข้อ ได้แก่ข้อคำถาม 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- 5 = 1 คะแนน
- 4 = 2 คะแนน
- 3 = 3 คะแนน
- 2 = 4 คะแนน
- 1 = 5 คะแนน

- 2) กลุ่มด้านลบ จำนวน 24 ข้อ ได้แก่ข้อคำถาม 5, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35 มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- 5 = 5 คะแนน
- 4 = 4 คะแนน
- 3 = 3 คะแนน
- 2 = 2 คะแนน
- 1 = 1 คะแนน

3.2.2 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบ คือ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ความถูกต้องเหมาะสม ความครอบคลุมและให้คำแนะนำสิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

- 1.1 รองศาสตราจารย์ ดร.เมธินันท์ ภิญโญชน
- 1.2 รองศาสตราจารย์นงลักษณ์ ประเสริฐ
- 1.3 ดร.นิรนาท แสนสา

ผลการวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา ปรากฏว่าข้อคำถามผ่านเกณฑ์ที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .60-1.0 จำนวน 34 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ .33 จำนวน 1 ข้อ

ตาราง 1 การพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
5	0	+1	+1	.66	ปรับปรุง
6	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
12	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
13	+1	0	+1	.66	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
15	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
17	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
18	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
19	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
20	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
21	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
22	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
23	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
24	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
25	+1	+1	0	.66	ใช้ได้
26	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
27	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
28	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
29	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
30	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
31	+1	-1	+1	.33	ปรับปรุง
32	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
33	+1	+1	0	.66	ใช้ได้
34	+1	+1	0	.66	ใช้ได้
35	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้

2) นำแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ ไปปรับปรุงเนื้อหา สำนวนภาษาไทย ตามข้อเสนอแนะ แล้วนำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง

3) นำแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ ตัวแทนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล จำนวน 40 คน จากนั้นหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้วิธีของ Cronbach ที่เรียกว่า Alpha coefficient โดยมีค่าความเชื่อมั่น 0.898

4) นำแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้ว เสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบและปรับปรุงอีกครั้ง และนำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไปใช้ในการดำเนินวิจัยต่อไป

4. วิธีดำเนินการทดลอง

4.1 ขั้นเตรียมการทดลอง

4.1.1 ขออนุมัติและขอความร่วมมือให้ดำเนินการวิจัยเรื่องกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว เพื่อลดพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่น จากผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

4.1.2 ประสานงานกับนักเรียน เพื่อประชุมชี้แจงเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว เพื่อลดพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่น

4.1.3 นัดวันเวลาและสถานที่เพื่อเก็บแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

4.1.4 ดำเนินโดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบสอบถามมากกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนทั้งหมด โดยนักเรียนสมัครใจและผู้ปกครองอนุญาตให้เข้าร่วมการวิจัย

4.1.5 จัดเตรียมแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เพื่อใช้ในการประเมินหลังการทดลอง จำนวน 64 ชุด

4.1.6 ผู้วิจัยดำเนินการเตรียมสถานที่ในการดำเนินการงาน

4.2 ขั้นตอนการทดลอง

กิจกรรมปฐมนิเทศนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1 วัน เป็นเวลา 7 ชั่วโมง เพื่อเป็นการปรับความคิดและสร้างความรู้สึกลับเคย เตรียมความพร้อมเพื่อเรียนรู้เรื่องเกม พฤติกรรมการเล่นเกม โดยการจัดกิจกรรมมีลักษณะ ดังนี้

- 1) กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกันในการดำเนินกิจกรรม ร่วมกันสร้างกติกากลุ่ม
- 2) กิจกรรมให้ความรู้และความเข้าใจเรื่องเกม พฤติกรรมการเล่นเกม และสำรวจสำรวจความคิดที่มีต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์
- 3) กิจกรรมการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกับเกมคอมพิวเตอร์ ผลกระทบที่เกิดขึ้น เพื่อให้สมาชิกพิจารณาคุณค่าที่แท้จริงของเกมคอมพิวเตอร์
- 4) กิจกรรมเพื่อการใคร่ครวญตนเองเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต การแบ่งปันประสบการณ์ระหว่างสมาชิก
- 5) กิจกรรมสร้างเสริมความตระหนักในคุณค่าของการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย สามารถวางเป้าหมายการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

กิจกรรมปฐมนิเทศสำหรับผู้ปกครอง จำนวน 1 วัน เป็นเวลา 4½ ชั่วโมง เพื่อเป็นการเสริมสร้างความรู้สึกลับเคยให้กับผู้ปกครอง กิจกรรมมีลักษณะดังนี้

- 1) กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ปกครอง เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกันในการจัดกิจกรรม และร่วมกันหาสาเหตุและแนวทางแก้ไข
- 2) กิจกรรมที่เอื้อให้ผู้ปกครองซึ่งประสบปัญหาบุตรหลานมีพฤติกรรมการเล่นเกม ได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำหน้าที่และบทบาทของครอบครัว ตามแนวความคิด MMFF และร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์แลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึกและวิธีการดูแลบุตรหลานที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมและตระหนักในบทบาทของครอบครัวกับการดูแลเอาใจใส่ความคิดความรู้สึกภายในจิตใจของเด็ก
- 3) กิจกรรมการเสริมสร้างพลังใจแก่ผู้ปกครอง

การประชุมกลุ่มย่อยสำหรับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1½ ชั่วโมง เป็นเวลา 12 ชั่วโมง ผู้วิจัยนำแนวคิดและเทคนิคการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาความจริง เป็นแนวทางในการดำเนินการ กิจกรรมที่ดำเนินการมีลักษณะ ดังนี้

- 1) การชี้แจงวัตถุประสงค์ของการประชุมกลุ่ม กำหนดกติการ่วมกัน และสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม
- 2) การใคร่ครวญพฤติกรรมกรรมการเสพเกมคอมพิวเตอร์และอารมณ์ของสมาชิก ร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์และตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น
- 3) การสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ใคร่ครวญความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการที่อยากได้รับจากครอบครัว และพิจารณาถึงผลกระทบที่ได้รับจากการที่สมาชิกกลุ่มมีพฤติกรรมกรรมการเสพเกมคอมพิวเตอร์ และสมาชิกกลุ่มร่วมกันเสนอแนวทางแก้ไขปัญหภายในครอบครัว
- 4) การพิจารณาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมกรรมการเสพเกมคอมพิวเตอร์เหมือนกัน และใคร่ครวญสิ่งที่ต้องการได้จากเพื่อนที่แท้จริง
- 5) การทบทวนตนเองเกี่ยวกับการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการเสพเกมคอมพิวเตอร์ เพื่อให้สมาชิกวางแผนการพัฒนาพฤติกรรมตนเองและนำไปปฏิบัติเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์
- 6) การรายงานผลตามแผนการพัฒนาดตนเองที่สมาชิกเป็นผู้กำหนดขึ้น เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ สมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงได้หากไม่ประสบความสำเร็จ และเน้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันให้กำลังใจ
- 7) การรายงานผลตามแผนการพัฒนาดตนเอง และให้สมาชิกร่วมกันให้กำลังใจและแบ่งปันประสบการณ์ที่ได้รับตลอดระยะเวลาการพัฒนาดตนเองตามแผน เพื่อเน้นให้สมาชิกตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเอง
- 8) กิจกรรมปิดการประชุมกลุ่ม ให้สมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรมและข้อคิด ประสบการณ์ที่ได้รับ ร่วมกันให้กำลังใจเพื่อสร้างพลังใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ตระหนักถึงคุณค่าและความหมายของการมีชีวิต

กิจกรรมร่วมกันระหว่างนักเรียนกับผู้ปกครอง จำนวน 1 วัน เป็นเวลา 6½ ชั่วโมง เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองมีโอกาสร่วมกันในการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึกต่อกัน นำไปสู่การเข้าใจ ยอมรับ ให้อภัยกันและกัน อันก่อให้เกิดพลังครอบครัว นำไปสู่การร่วมมือร่วมใจในการดูแลและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสพเกม กิจกรรมที่ดำเนินการมีลักษณะ ดังนี้

- 1) เพื่อให้ผู้ปกครองเกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าของสถาบันครอบครัว ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ วิธีการให้การดูแลบุตรหลาน สร้างสัมพันธ์ภาพเพื่อให้เกิดพลังกลุ่มผู้ปกครอง

2) เพื่อให้นักเรียนตระหนักและเห็นคุณค่าของสถาบันครอบครัว เป็นกิจกรรมที่เตรียมความพร้อมให้นักเรียนเพื่อร่วมกิจกรรมกับผู้ปกครอง

3) กิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้ปกครองและนักเรียนรับฟังความคิดเห็นและความรู้สึกซึ่งกันและกันมากขึ้นเพื่อให้เกิดการยอมรับ เข้าใจกันมากขึ้น

4) เพื่อให้ผู้ปกครองและนักเรียนร่วมกันสร้างแนวปฏิบัติและการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการเสพยาเสพติดร่วมกัน ตระหนักถึงความร่วมมือในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมร่วมกันภายในครอบครัว

5) เพื่อสร้างพลังใจ ความศรัทธาเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว และปิดกิจกรรม

4.3 ขั้นตอนการหลังการทดลอง

4.3.1 หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง เป็นระยะเวลา 1 เดือน ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการทดลองและสอบถามผู้ปกครองถึงพฤติกรรมของนักเรียนเพื่อประกอบการสรุปผลการวิจัย

4.3.2 ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการวิจัย

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ตาราง 2 โปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว

กิจกรรมปฐมนิเทศ			
Group Process : นักเรียน จัดต่อเนื่อง 1 วัน เวลา 7 ชม. จำนวน 5 กิจกรรม	สัปดาห์ที่ 1		Group Process : ผู้ปกครอง กระบวนการกลุ่ม เวลา 4½ ชม. จำนวน 3 กิจกรรม
1. ผู้กมิตร ผู้กจิต สัมพันธ์ (1) 2. เพื่อนรักออนไลน์ (1½) 3. จุดเริ่มต้นของจุดจบ (1½) 4. ถนนชีวิต (1½) 5. ชีวิตบทใหม่ (1½)		สัปดาห์ที่ 2	1. เซตรู้แห่งรัก (1½) 2. เพื่อลูกของเรา (1½) 3. ร่วมด้วยช่วยกันดูแล (1½)
Meeting Group : นักเรียน กิจกรรมประชุมกลุ่มย่อยจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1½ ชม. เทคนิคการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาความจริง (Reality Therapy)			
1. รวมพลังวัยใส (1½)	สัปดาห์ที่ 2		
2. สะท้อนตน (1½)	สัปดาห์ที่ 3		
3. สายสัมพันธ์ (1½)	สัปดาห์ที่ 4		
4. เพื่อนรัก นักเล่นเกม (1½)	สัปดาห์ที่ 5		
5. มุ่งหวัง จึงสมหวัง (1½)	สัปดาห์ที่ 6		
6. ตั้งใจ จึงเกิดผล (1) (1½)	สัปดาห์ที่ 7		
7. ตั้งใจ จึงเกิดผล (2) (1½)	สัปดาห์ที่ 8		
8. เส้นชัยใกล้ แคใจถึง (1½)	สัปดาห์ที่ 9		
	สัปดาห์ที่ 10		
Family Participation ผู้ปกครอง : นักเรียน จำนวน 1 วัน เวลา 6½ ชม. จำนวน 5 กิจกรรม			
กิจกรรมสำหรับนักเรียน รักนี้มีใจ (1)		กิจกรรมสำหรับผู้ปกครอง บ้านนี้มีรัก (1)	
กิจกรรมผู้ปกครองและนักเรียน			
สนุทริยสนทนา (1½) ล้อมรั้วด้วยรัก (1½) เพราะเราคือ ครอบครัวเดียวกัน (1½)			

5. การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้คำนึงถึงจรรยาบรรณทั้งในส่วนของผู้วิจัยและสิทธิของกลุ่มตัวอย่าง จึงมีการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างดังนี้

1) ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดวัตถุประสงค์ของการวิจัยอย่างละเอียดและขอความร่วมมือที่ดำเนินการกลุ่ม อธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่า จะไม่มีการระบุชื่อที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่างและการตัดสินใจในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้และมีสิทธิที่จะยุติการตอบโต้เมื่อต้องการ โดยไม่เกิดผลกระทบใดๆทั้งสิ้น ข้อมูลที่ได้จะเก็บไว้เป็นความลับและจะนำเสนอเป็นภาพรวม เพื่อประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น

2) กรณีกลุ่มตัวอย่างเกิดภาวะทางอารมณ์ เช่น โกรธ ร้องไห้ไม่หยุด อึดอัดจนไม่สามารถพูดได้ ในขณะที่ดำเนินการกลุ่ม ผู้วิจัยได้เตรียมการช่วยเหลือดังนี้

2.1 ยุติการดำเนินการกลุ่มและนำสมาชิกที่เกิดภาวะทางอารมณ์ออกจากบริเวณกลุ่มพร้อมให้สมาชิกระบายความรู้สึก รับฟังอย่างใส่ใจ และในการเก็บข้อมูลเป็นความลับที่ไม่มีการเปิดเผยข้อมูล

2.2 ในกรณีกลุ่มตัวอย่างเกิดภาวะวิกฤตทางจิตใจจนเกินความสามารถในการช่วยเหลือของผู้วิจัย ผู้วิจัยจะติดต่อประสานงานส่งต่อศูนย์การปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนวคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

6. สถิติที่ใช้ในวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วนคือสถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

6.1 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ประกอบด้วย

6.1.1 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ โดยใช้วิธีของครอนบาค (Cronbach Alpha Procedure) (วาโร เฝ้าสวัสดี้, 2551)

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right]$$

เมื่อ	α	แทน	สัมประสิทธิ์ความเที่ยงของเครื่องมือ
	s_i^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนคำถามแต่ละข้อ
	s_t^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรวมของผู้ตอบทั้งหมด

6.1.2 ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ความสอดคล้องระหว่างข้อความของแบบประเมินกระบวนการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก กับพฤติกรรมที่ระบุไว้ในคำนิยามตัวแปร (วาโร เฟิงส์วีสต์, 2551)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องของข้อความ
	$\sum R$	แทน	ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแต่ละข้อ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

6.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัย ประกอบด้วย

สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล

คอมพิวเตอร์

6.2.1 หาค่าเฉลี่ย (Mean) ของคะแนนแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกม

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ	$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	n	แทน	จำนวนคะแนน หรือข้อมูลทั้งหมด

6.2.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนนแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

$$S. D. = \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum x)^2}{n(-1)}}$$

เมื่อ	$S. D.$	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	X	แทน	ข้อมูลหรือคะแนน
	n	แทน	จำนวนคะแนนในแต่ละกลุ่ม
	\sum	แทน	ผลรวม

6.2.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง จำแนกตามเพศและศาสนา ด้วยสถิติ โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test (Lani, 2013) ดังนี้

$$U = n_1 n_2 + \frac{n_2(n_2 + 1)}{2} - \sum_{i=n_1+1}^{n_2} R_i$$

เมื่อ	U	แทน	ทดสอบ Mann-Whitney U test
	n_1	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ 1
	n_2	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ 2
	R_i	แทน	อันดับของขนาดกลุ่มตัวอย่าง

6.2.4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ (Parametric Statistic) t-test for dependent Samples (ล้วน สายยศ, 2544)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}} \text{ เมื่อ } df = n - 1$$

นัยสำคัญ	เมื่อ	t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้เปรียบเทียบค่าวิกฤติเพื่อทราบความมี
		Σ	แทน	ผลรวม
		D	แทน	ความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังการทดลอง
		N	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
		f	แทน	จำนวนกลุ่มทดลอง

6.2.4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ (Parametric Statistic) t-test for dependent Samples (ล้วน สายยศ, 2544)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}} \text{ เมื่อ } df = n - 1$$

นัยสำคัญ	เมื่อ	t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้เปรียบเทียบค่าวิกฤติเพื่อทราบความมี
		Σ	แทน	ผลรวม
		D	แทน	ความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังการทดลอง
		N	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
		f	แทน	จำนวนกลุ่มทดลอง

6.2.5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการทดลองด้วยสถิติ (Parametric Statistic) t-test for independent Samples (ลั้วน สายยศ, 2544)

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

เมื่อ t แทน ค่าสถิติที่ใช้เปรียบเทียบค่าวิกฤติเพื่อทราบความมีนัยสำคัญ

\bar{x}_1	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
\bar{x}_2	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม
n_1	แทน	ขนาดของกลุ่มทดลอง
n_2	แทน	ขนาดของกลุ่มควบคุม
s_1^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง
s_2^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของการใช้กระบวนกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อการลดพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างการวิจัยคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่มีพฤติกรรมเสพติด ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยตามลำดับต่อไปนี้

- ข้อมูลลักษณะประชากร
- คะแนนพฤติกรรมเสพติดคอมพิวเตอร์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมเสพติดคอมพิวเตอร์ก่อนได้รับโปรแกรมฯระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมเสพติดคอมพิวเตอร์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมเสพติดคอมพิวเตอร์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และการแปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
t	แทน	ค่าสถิติทดสอบจากการแจกแจงแบบ t
p-value	แทน	ค่าความน่าจะเป็นในการยอมรับหรือปฏิเสธสมมติฐาน
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
กลุ่มทดลอง	แทน	นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ
กลุ่มควบคุม	แทน	นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลลักษณะประชากร

ตาราง 3 แสดงการแจกแจงความถี่ข้อมูลส่วนบุคคลจำแนกตามเพศ อายุ ศาสนาและการพักอาศัยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อมูลส่วนบุคคล	ประเด็น	กลุ่มทดลอง (ร้อยละ)	กลุ่มควบคุม (ร้อยละ)
เพศ	ชาย	21 (65.6)	27 (84.4)
	หญิง	11 (34.4)	5 (15.6)
อายุ	10-12 ปี	-	-
	13-15 ปี	26 (81.2)	22 (68.8)
	16-18 ปี	6 (18.8)	10 (31.2)
ศาสนา	พุทธ	19 (59.4)	18 (56.2)
	อิสลาม	13 (40.6)	13 (40.6)
	คริสต์	-	1 (3.1)
พักอาศัยอยู่กับใคร	บิดา-มารดา	18 (56.2)	25 (78.1)
	ญาติ	1 (3.1)	-
	หอพัก	13 (40.6)	7 (21.9)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 3 จำแนกข้อมูลตามเพศ อายุ ศาสนาและการพักอาศัยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ เป็นเพศชายร้อยละ 65.6 มีอายุระหว่าง 13-15 ปีร้อยละ 81.2 นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 59.4 พักอาศัยอยู่กับบิดา-มารดาร้อยละ 56.2 กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ เป็นเพศชายร้อยละ 84.4 มีอายุระหว่าง 13-15 ปีร้อยละ 68.8 นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 56.2 พักอาศัยอยู่กับบิดา-มารดาร้อยละ 78.1

ตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการเล่นคอมพิวเตอร์ ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง จำแนกตามเพศและศาสนา

ตัวแปร	n	\bar{X}	Mean Rank	The Mann-Whitney U Test	p-value	
เพศ	เพศชาย	21	103.71	16.48	115	1.00
	เพศหญิง	11	104.72	16.55		
ศาสนา	ศาสนาพุทธ	19	101.47	14.32	82	.117
	ศาสนาอิสลาม	13	107.84	19.69		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 4 พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เมื่อจำแนกตามเพศและศาสนาไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตาราง 5 แสดงการแจกแจงความถี่ข้อมูลด้านกิจกรรมยามว่างของนักเรียน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กิจกรรมยามว่าง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน (ร้อยละ)	หลัง (ร้อยละ)	ก่อน (ร้อยละ)	หลัง (ร้อยละ)
เล่นกีฬา	3 (9.4)	9 (28.1)	6 (18.8)	6 (18.8)
อ่านหนังสือ	3 (9.4)	7 (21.9)	2 (6.2)	1(3.1)
เล่นเกมคอมพิวเตอร์	22 (68.8)	11 (34.4)	20 (62.5)	18 (56.2)
เล่น Social Network	4 (12.5)	4 (12.5)	3 (9.4)	5 (15.6)
อื่น ๆ	-	1 (3.1)	1 (3.1)	2 (6.2)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 5 ข้อมูลกิจกรรมยามว่าง ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองเล่นกีฬาและอ่านหนังสือเพิ่มขึ้น และมีการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ลดลง เหลือร้อยละ 34.4 และสนใจทำกิจกรรมอื่น ๆ เพิ่มขึ้นคือ วาดภาพ กลุ่มควบคุมเล่น Social Network เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 15.6 การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ลดลง เหลือร้อยละ 56.2 และสนใจทำกิจกรรมอื่น ๆ เพิ่มขึ้นคือ ดูการ์ตูนและเล่นกีตาร์ สรุปได้ว่า กลุ่มทดลองให้ความสนใจในการเล่นคอมพิวเตอร์ลดลงกว่ากลุ่มควบคุม โดยให้ความสนใจในกิจกรรมการเล่นกีฬาและการอ่านหนังสือเพิ่มมากขึ้น

ตาราง 6 แสดงการแจกแจงความถี่ข้อมูลด้านกิจกรรมที่นักเรียนมีส่วนร่วมกับครอบครัว ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กิจกรรม	ประเด็น	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
		ก่อน (ร้อยละ)	หลัง (ร้อยละ)	ก่อน (ร้อยละ)	หลัง (ร้อยละ)
กิจกรรมที่มีส่วนร่วมกับครอบครัว	ดูรายการโทรทัศน์	9 (28.1)	8 (25)	6 (18.8)	9 (28.1)
	เข้าครัวปรุงอาหาร	5 (15.6)	2 (6.2)	5 (15.6)	3 (9.4)
	สนทนา	7 (21.9)	12 (37.5)	6 (18.8)	10 (31.2)
	รับประทานอาหาร	9 (28.1)	5 (15.6)	11 (34.4)	9 (28.1)
	ท่องเที่ยวในวันหยุด	2 (6.2)	5 (15.6)	4 (12.5)	1 (3.1)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 6 ข้อมูลกิจกรรมที่นักเรียนมีส่วนร่วมกับครอบครัวก่อน และหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการ สนทนาภายในครอบครัวเพิ่มขึ้น โดยกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 37.5 ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุม ที่เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 31.2 นอกจากนี้ กลุ่มทดลองให้ความสนใจกิจกรรมท่องเที่ยวในวันหยุดเพิ่มขึ้น ส่วนการดูรายการโทรทัศน์และการเข้าครัวปรุงอาหารลดลงทั้งสองกลุ่ม

ตาราง 7 แสดงการแจกแจงความถี่ข้อมูลด้านผลการเรียน (GPA) ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เกรดเฉลี่ย (GPA)	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน (ร้อยละ)	หลัง (ร้อยละ)	ก่อน (ร้อยละ)	หลัง (ร้อยละ)
1.00-1.59	-	1 (3.1)	-	-
1.60-2.00	2 (6.2)	1 (3.1)	-	-
2.01-2.59	2 (6.2)	2 (6.2)	4 (12.5)	5 (15.6)
2.60-3.00	4 (12.5)	2 (6.2)	5 (15.6)	3 (9.4)
3.01-3.59	15 (46.9)	15 (46.9)	7 (21.9)	8 (25)
3.60-4.00	9 (28.1)	11 (34.4)	16 (50)	16 (50)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 7 ข้อมูลด้านผลการเรียน ก่อนและหลังการทดลองของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนเข้าร่วมการทดลอง กลุ่มทดลองมีผลการเรียนเฉลี่ยมากที่สุด ที่ 3.01-3.59 ร้อยละ 46.9 กลุ่มควบคุมมีผลการเรียนเฉลี่ยมากที่สุดที่ 3.60-4.00 ร้อยละ 50 และ หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีผลการเรียนเฉลี่ย 3.60-4.00 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 34.4 และระดับ 1.00-1.59 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 3.1 กลุ่มควบคุมมีผลการเรียนเฉลี่ยอยู่ 2.01-2.59 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 15.6 และ 3.01-3.59 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 25

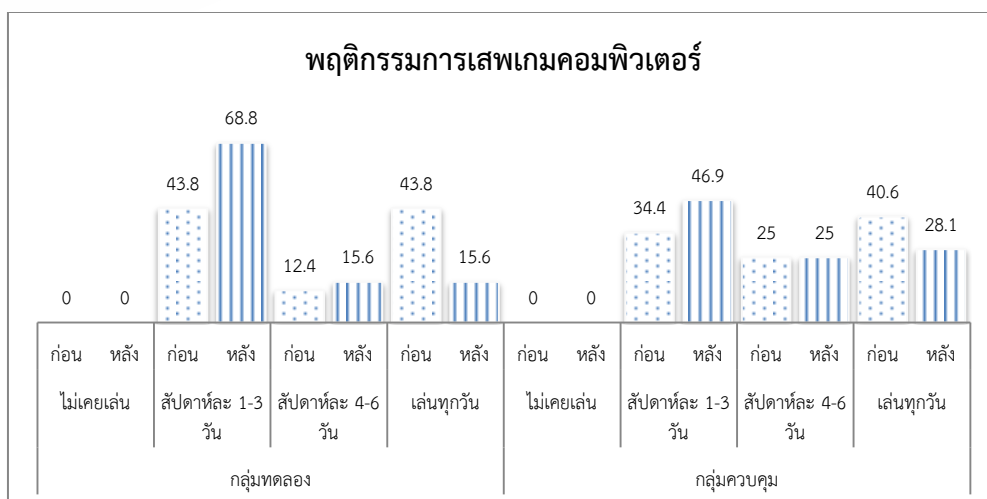
ตาราง 8 แสดงการแจกแจงความถี่ข้อมูลส่วนบุคคลด้านพฤติกรรมการเสพเกม คอมพิวเตอร์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กิจกรรม	ประเด็น	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
		ก่อน (ร้อยละ)	หลัง (ร้อยละ)	ก่อน (ร้อยละ)	หลัง (ร้อยละ)
พฤติกรรมการเสพ	ไม่เคยเล่น	-	-	-	-
เกมคอมพิวเตอร์	สัปดาห์ละ 1-3 วัน	14 (43.8)	22 (68.8)	11 (34.4)	15 (46.9)
	สัปดาห์ละ 4-6 วัน	4 (12.4)	5 (15.6)	8 (25)	8 (25)

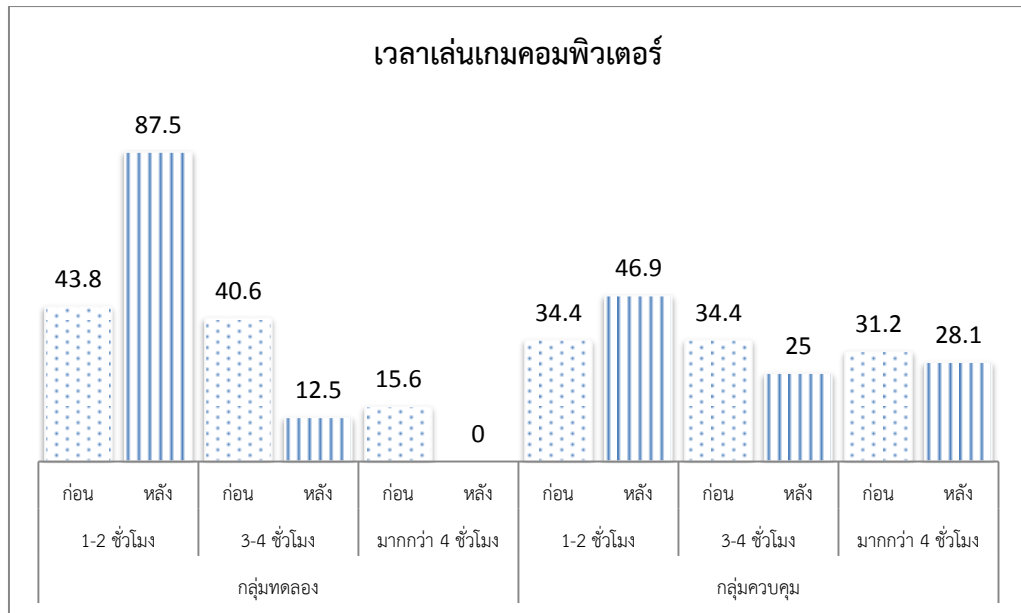
ตาราง 8 (ต่อ)

กิจกรรม	ประเด็น	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
		ก่อน (ร้อยละ)	หลัง (ร้อยละ)	ก่อน (ร้อยละ)	หลัง (ร้อยละ)
เวลาเล่นเกม คอมพิวเตอร์	เล่นทุกวัน	14 (43.8)	5 (15.6)	13 (40.6)	9 (28.1)
	1-2 ชั่วโมง	14 (43.8)	28 (87.5)	11 (34.4)	15 (46.9)
	3-4 ชั่วโมง	13 (40.6)	4 (12.5)	11 (34.4)	8 (25)
	มากกว่า 4 ชั่วโมง	5 (15.6)	-	10 (31.2)	9 (28.1)
สถานที่เล่นเกม คอมพิวเตอร์	บ้าน	27 (84.4)	26 (81.2)	28 (87.5)	26 (81.2)
	ร้านคอมพิวเตอร์	2 (6.2)	3 (9.4)	4 (12.5)	6 (18.8)
	หอพัก	3 (9.4)	3 (9.4)	-	-

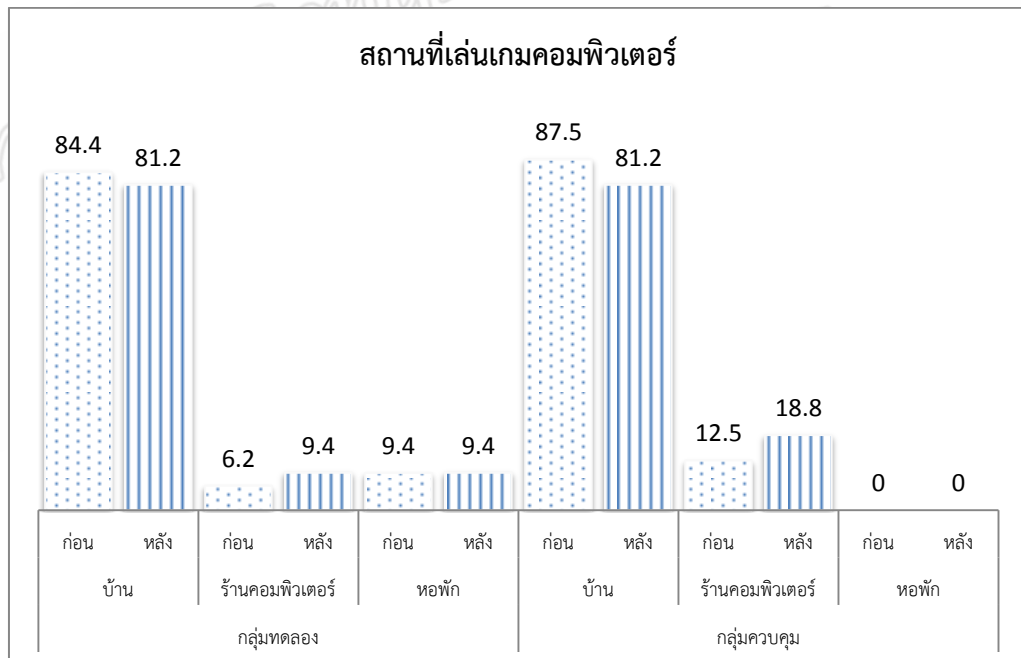
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 8 ข้อมูลด้านพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ทุกวันและเล่นสัปดาห์ละ 1-3 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมมีการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ทุกวัน ในส่วนของการใช้เวลาในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์กลุ่มทดลองใช้เวลาครั้งละ 1-2 ชั่วโมง ร้อยละ 43.8 ในขณะที่กลุ่มควบคุมใช้เวลาครั้งละ 1-2 ชั่วโมงและ 3-4 ชั่วโมง ร้อยละ 34.4 และบ้านคือ สถานที่ที่ทั้งสองกลุ่มเลือกใช้ในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์มากที่สุด หลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ลดลงเป็นสัปดาห์ละ 1-3 วัน และใช้เวลาเล่นเกมคอมพิวเตอร์น้อยลงเป็นครั้งละ 1-2 ชั่วโมง ทั้งนี้ทั้งสองกลุ่มยังคงเลือกบ้านเป็นสถานที่ในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์มากที่สุด



ภาพประกอบ 5 แผนภูมิแสดงความถี่พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ก่อนและหลัง การทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



ภาพประกอบ 6 แผนภูมิแสดงความถี่เวลาเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม



ภาพประกอบ 7 แผนภูมิแสดงความถี่สถานที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 9 แสดงการแจกแจงความถี่ข้อมูลด้านเกมคอมพิวเตอร์ที่นิยม
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เกมคอมพิวเตอร์	กลุ่มทดลอง (ร้อยละ)	กลุ่มควบคุม (ร้อยละ)
Fifa Online3	9 (28.13)	8 (25)
League of Legends	6 (18.75)	5 (15.62)
Point Blank	5 (15.62)	3 (9.38)
Heroes of Newerth	4 (12.5)	3 (9.38)
Candy Crush	4 (12.5)	-
Cookie run	2 (6.25)	-
Minecraft	2 (6.25)	3 (9.38)
Counter – Strike : Global	-	2 (6.25)
Offensive on Steam		
Dragon Nest	-	2 (6.25)
Ikemen	-	2 (6.25)
X - Shot	-	1 (3.12)
The Walking Dead	-	1 (3.12)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 8 ข้อมูลเกมคอมพิวเตอร์ที่นิยมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นิยมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ประเภท Fifa Online3 มากที่สุด รองลงมาคือ League of Legends และ Point Blank จากข้อมูลพบว่า เกม Fifa Online3 เป็นที่นิยมมากที่สุด

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนพฤติกรรมการเสพเกม
คอมพิวเตอร์จำแนกรายด้าน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ด้าน	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
ความรู้และพฤติกรรม					
กลุ่มทดลอง	32	33.97	6.61	22.16	3.98
กลุ่มควบคุม	32	34.87	5.39	37.78	6.71
ความสัมพันธ์กับผู้อื่น					
กลุ่มทดลอง	32	15.81	3.38	10.38	2.27
กลุ่มควบคุม	32	15.25	3.42	16.47	3.59

ตาราง 10 (ต่อ)

ด้าน	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
ความรู้และพฤติกรรม					
กลุ่มทดลอง	32	33.97	6.61	22.16	3.98
กลุ่มควบคุม	32	34.87	5.39	37.78	6.71
ความสัมพันธ์กับผู้อื่น					
กลุ่มทดลอง	32	15.81	3.38	10.38	2.27
กลุ่มควบคุม	32	15.25	3.42	16.47	3.59
เวลาและการเงิน					
กลุ่มทดลอง	32	23.97	4.06	16.38	3.12
กลุ่มควบคุม	32	22.69	3.53	27.97	3.66
อารมณ์และความรู้สึก					
กลุ่มทดลอง	32	30.31	4.21	20.09	3.09
กลุ่มควบคุม	32	30.28	4.36	33.22	4.81

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 10 คะแนนพฤติกรรมการเล่นคอมพิวเตอร์จำแนกรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนรายด้านลดลงทุกด้าน ลดลง หมายถึง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการเล่นคอมพิวเตอร์ลดลง เนื่องจากสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมปัญหาที่มุ่งไปในการเล่นคอมพิวเตอร์ให้ลดลงและอยู่ในระดับที่เหมาะสม มีการปรับปรุงด้านความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนที่เกมด้วยกันและภายในครอบครัว รู้จักการใช้เงินและควบคุมเวลาในการเล่นได้ดีมากขึ้น และรู้จักการควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนและปรับเปลี่ยนความคิดที่มีต่อเกมคอมพิวเตอร์ที่เหมาะสม

กลุ่มควบคุม มีคะแนนรายด้านทุกด้านสูงขึ้น หมายถึง กลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมปัญหาที่มุ่งไปในการเล่นคอมพิวเตอร์สูงขึ้น เนื่องจากยังไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นคอมพิวเตอร์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ยังคงติดต่อกันและมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับกลุ่มเพื่อนที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ด้วยกัน ไม่สามารถควบคุมเรื่องค่าใช้จ่ายและเวลาในการเล่นได้ดี มีความคิดความรู้สึกต่อการเล่นเกมว่าเป็นสิ่งที่ดี

การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ก่อนและ
หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 11 คะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมฯ
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	ก่อน	หลัง	ผลต่าง	ก่อน	หลัง	ผลต่าง
	การทดลอง	การทดลอง		การทดลอง	การทดลอง	
1	112	72	-40	120	115	-5
2	82	55	-27	105	102	-3
3	92	78	-14	99	105	+6
4	95	63	-32	98	101	+3
5	100	76	-24	92	80	-12
6	101	70	-31	97	100	+3
7	97	58	-39	109	115	+6
8	97	78	-19	97	100	+3
9	98	73	-25	112	95	-17
10	97	74	-23	113	115	+2
11	83	65	-18	96	102	+6
12	96	81	-15	105	108	+3
13	99	71	-28	91	100	+9
14	108	72	-36	102	95	-7
15	111	64	-47	116	120	+4
16	104	67	-37	110	118	+8
17	105	71	-34	98	85	-13
18	122	73	-49	97	105	+8
19	114	76	-38	120	132	+12
20	98	76	-22	99	104	+5
21	109	68	-41	136	147	+11
22	112	70	-42	102	107	+5
23	109	73	-36	99	81	-18
24	107	75	-32	105	114	+9
25	101	40	-61	113	105	-8
26	115	62	-53	112	115	+3
27	113	80	-33	126	130	+4
28	109	74	-35	98	105	+7

ตารางที่ 11 (ต่อ)

คนที่	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	ก่อน การทดลอง	หลัง การทดลอง	ผลต่าง	ก่อน การทดลอง	หลัง การทดลอง	ผลต่าง
29	99	66	-33	102	112	+10
30	103	65	-38	98	103	+5
31	138	60	-78	123	136	+13
32	104	62	-42	120	112	-8
\bar{X}	104.06	69.00	35.06	106.56	108.25	7.37

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 11 พบว่า หลังได้รับโปรแกรมฯ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเล่นคอมพิวเตอร์ลดลง และหลังได้รับโปรแกรมฯ มีคะแนนน้อยกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นคอมพิวเตอร์ทุกคน หมายถึง นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้น สามารถควบคุมตนเองและมีพฤติกรรมการเล่นคอมพิวเตอร์น้อยลง สำหรับนักเรียนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่มีคะแนนพฤติกรรมการเล่นคอมพิวเตอร์สูงขึ้น หมายถึง นักเรียนกลุ่มควบคุมยังคงมีพฤติกรรมการเล่นคอมพิวเตอร์ แต่ขณะเดียวกันก็มีนักเรียนบางส่วนที่มีคะแนนลดลง

ตาราง 12 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการเล่นคอมพิวเตอร์ก่อนได้รับโปรแกรมฯ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คะแนนพฤติกรรม การเล่นเกม	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม			t	Sig.
	n	\bar{X}	S.D	n	\bar{X}	S.D		
ก่อนการทดลอง	32	104.06	10.74	32	106.56	10.89	.924	.359

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 12 พบว่า คะแนนพฤติกรรมการเล่นคอมพิวเตอร์ก่อนได้รับโปรแกรมฯ ภาระงานกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตาราง 13 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมฯ ของกลุ่มทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนพฤติกรรมการเล่นเกม	n	\bar{X}	S.D	t	Sig.
นักเรียนกลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	32	104.06	10.74	14.94*	.000
	หลังการทดลอง	32	69.00	8.38		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 13 พบว่า หลังได้รับโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ลดลงกว่า ก่อนได้รับโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 14 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมฯ ของกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนพฤติกรรมการเล่นเกม	n	\bar{X}	S.D	t	Sig.
นักเรียนกลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	32	106.56	10.89	-1.138	.264
	หลังการทดลอง	32	108.25	14.63		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 14 พบว่า ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว กลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการทดลอง

ตาราง 15 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์หลังได้รับโปรแกรมฯ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คะแนนพฤติกรรมการเล่นเกม	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม			t	Sig.
	n	\bar{X}	S.D	n	\bar{X}	S.D		
หลังการทดลอง	32	69.00	8.38	32	108.25	14.63	13.16*	.000

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 15 พบว่า หลังได้รับโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเล่นเกมลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Prince of Songkla University
Pattani Campus

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง กระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อการลดพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่น เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของกระบวนการกลุ่ม และการมีส่วนร่วมของครอบครัว ต่อการลดพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่น สมมติฐานการวิจัยคือ

1) นักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว มีพฤติกรรมการเล่นเกมหหลังการทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง 2) นักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว มีพฤติกรรมการเล่นเกมหหลังการทดลองลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดปัตตานี และเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ จำนวน 64 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 32 คน โดยใช้วิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย

นักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว โดยเข้าร่วมกิจกรรมปฐมนิเทศ จำนวน 1 วัน เป็นเวลา 7 ชั่วโมง เข้าร่วมการประชุมกลุ่มย่อยจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ½ ชั่วโมง และกิจกรรมร่วมกับครอบครัว จำนวน 1 วัน เป็นเวลา 6 ½ ชั่วโมง นักเรียนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อการลดพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่น ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัวสามารถลดพฤติกรรมการเล่นเกมหได้ ดังนี้

- 1) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว มีพฤติกรรมการเล่นเกมหลดลงต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 2) นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว มีพฤติกรรมการเล่นเกมหลดลงต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “กระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อการลดพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่น” สามารถสรุปผลการวิจัยตามสมมติฐานที่กำหนดไว้ 2 สมมติฐาน ดังนี้

1. หลังจากนักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว ต่อการลดพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่น ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมเสพติดคอมพิวเตอร์ลดลงต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1.1 ผลจากกระบวนการกลุ่ม จากการเข้าร่วมการปฐมนิเทศ โดยใช้กระบวนการกลุ่มตามแนวคิดของ Trotzer (1977) ในการดำเนินกิจกรรมทำให้นักเรียนเกิดการพัฒนาตนเองไปสู่ความองอาจได้เต็มศักยภาพ เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง รู้เท่าทันและรู้จักตนเองมากขึ้นในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึกพฤติกรรม รู้จักยอมรับและเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง กระบวนการกลุ่มเอื้อให้นักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันเกิดความคุ้นเคยและไว้วางใจกันมากขึ้น ซึ่งสังเกตได้จากการร่วมแลกเปลี่ยนเปลี่ยนแปลงผลกระทบที่เกิดจากการเล่นเกม และจากการที่นักเรียนประสบปัญหาเดียวกันทำให้เกิดความรู้สึกเป็นกลุ่มเดียวกัน มีอารมณ์ความรู้สึกร่วมกันและคอยให้กำลังใจกันภายในกลุ่ม ทำให้เกิดการเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนและแก้ไขพฤติกรรม สุขใจ ส่วนไพโรจน์ (2556) กล่าวถึง คุณค่าของการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างสมาชิกไว้ว่า มนุษย์สามารถนำตนเองและพัฒนาตนเองได้หากอยู่ในบรรยากาศของความเป็นมิตร การยอมรับ อบอุน และปลอดภัย สมาชิกจะมีการปรับตัวเข้าหากัน ช่วยกันให้ข้อมูลและเสนอความคิดก่อให้เกิดพลังและอิทธิพลภายในกลุ่มทำให้สมาชิกค้นพบวิธีการแก้ไขปัญหาของตนเองร่วมกัน นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นไปตามขั้นตอนกระแสนความเคลื่อนไหวของกลุ่มตามแนว Trotzer (1977) ทำให้นักเรียนได้รับการกระตุ้นจากพลังของสมาชิกกลุ่มที่เกิดจากการร่วมมือให้ข้อมูล แบ่งปันประสบการณ์ และให้กำลังใจกัน ทำให้ได้รับข้อมูลสะท้อนกลับในการเรียนรู้และเข้าใจปัญหาจนสามารถมองเห็นวิธีการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จันท์พิมพ์ สุขเจริญ และ ฉันทนา กล่อมจิต (2553) ที่ศึกษาเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ ซึ่งพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมีคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งกิจกรรมที่ผู้วิจัยออกแบบพบว่า นักเรียนสามารถแยกแยะประโยชน์และโทษจากการ เล่นเกมได้มีวิธีการควบคุมการเล่นและเวลาของตนเองได้มากขึ้น ดังที่นักเรียนได้สะท้อนความคิดไว้ว่า

“ได้รับความรู้เรื่องการแบ่งเวลา ซึ่งที่ผ่านมาได้ใช้เวลาไปอย่างฟุ่มเฟือยมาก ตอนนี้ต้องเปลี่ยนแปลงตนเองแล้ว”

“เราควรใช้เวลาที่มีให้คุ้มค่ามากที่สุด เพื่อจะไปถึงเป้าหมาย”

“ได้รับความรู้ความเข้าใจในประโยชน์และโทษของเกม”

“ได้รับข้อคิดในการควบคุมตนเอง การกำหนดเวลาเล่นเกมที่เหมาะสม และได้ทบทวน การกระทำตนเองที่เกิดขึ้นเมื่อเล่นเกม”

กระบวนการกลุ่มส่งผลดีช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์จากเพื่อนสมาชิก ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดี ซึ่งทุกคนอยู่ในช่วงวัยที่สามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และพัฒนาความคิดของตนได้อย่างรวดเร็ว กระบวนการกลุ่มจึงมีอิทธิพลในการสร้างความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้เกิดแรงจูงใจต่อสมาชิกให้มีความรับผิดชอบต่อการกระทำ นำไปสู่การพยายามปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อตนเอง ครอบครัวยุคและสังคมมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ วินิจ เกตุขำ และ คมเพชร ฉัตรศุกกุล (2522) ที่พบว่า กระบวนการกลุ่มมีประโยชน์ ในการพัฒนาการ ค่านิยมและสนองความต้องการพื้นฐาน เช่น ความปลอดภัยและการยอมรับในหมู่คณะ ช่วย เสริมสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม ช่วยพัฒนาการทัศนคติ

1.2 ผลจากการประชุมกลุ่ม ได้นำแนวคิดและเทคนิคการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบพิจารณาความจริงในการดำเนินการประชุมกลุ่ม กระบวนการปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ส่งผลให้นักเรียนรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง ยอมรับปัญหาที่เกิดจากการเล่นเกมของตนในปัจจุบัน ช่วย ให้ตระหนักถึงผลของการกระทำและสามารถประเมินพฤติกรรมของตนว่าเหมาะสมหรือไม่ เป็นผลให้ นักเรียนเพิ่มความรับผิดชอบในการควบคุมตนเองให้ดีขึ้น สามารถกำหนดเป้าหมายในปัจจุบันและ ระยะเวลาบนพื้นฐานของความเป็นจริง มีทางเลือกและแบบของพฤติกรรมการเล่นเกมใหม่ที่เหมาะสม โดยได้รับแรงจูงใจภายในตนเองและเพื่อนนักเรียน ผู้วิจัยได้ให้การปรึกษาของ Wubbolding (1991 cited in Corey, 2204) ซึ่งใช้ระบบการปฏิบัติการแบบพิจารณาความจริงที่เรียกว่า WDEP คือ 1) Want การสำรวจความต้องการและการรับรู้ 2) Direction and Doing การให้ความสนใจพฤติกรรม ปัจจุบัน 3) Evaluation การประเมินพฤติกรรมของตนเอง 4) Planning and Commitment การ วางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและข้อผูกพัน มาใช้ในการดำเนินกิจกรรมทุกกิจกรรมเพื่อให้นักเรียน ได้มีโอกาสสำรวจและประเมินพฤติกรรมตนเองอย่างสม่ำเสมอ อีกทั้งเน้นการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ภายในกลุ่ม สนับสนุนในการรับฟังและซักถามเพื่อให้นักเรียนได้ข้อมูลย้อนกลับในการประเมิน พฤติกรรมในปัจจุบันและมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ดังเช่นกิจกรรมดังนี้

กิจกรรมที่ 1 “รวมพลังวัยใส” การสำรวจชีวิตประจำวันตนเอง บอกถึงสิ่งความ คาดหวังจากการเข้าร่วมกิจกรรมและเล่าสู่กันฟังภายในกลุ่ม เช่น

“ผมใช้เวลาส่วนใหญ่ในเรื่องการเรียนหนังสือ เวลาที่มีคาบว่างและเลิกเรียนผม ก็เล่นเกมในมือถือเป็นส่วนใหญ่ สำหรับสิ่งที่ผมต้องการได้จากกิจกรรมคือ ผมอยากให้ตนเองมีวินัยและมีความรับผิดชอบมากขึ้น”

“ฉันเล่นเกมทุกวัน และพยายามกำหนดเวลาไม่เกิน 2 ชั่วโมงในช่วงเย็น แต่ก็ทำไม่ค่อยได้”

“ผมเล่นเกมทุกครั้งที่มีความว่าง เรียกว่าติดเกมก็ได้ครับ อยากควบคุมตนเองให้ได้และให้พ่อเชื่อมั่นในตัวผมมากขึ้น”

จากกิจกรรมทำสมาธิได้สำรวจความต้องการของตนเอง (Want) ในการเข้าร่วมกิจกรรมการบอกเล่าชีวิตประจำวันทำให้สมาชิกสนใจในพฤติกรรมปัจจุบันของตน (Direction and Doing) เกิดการรับรู้และประเมินพฤติกรรมตนเอง (Evaluation) ที่กระทำอยู่สามารถทำให้บรรลุสิ่งที่ต้องการหรือไม่ ทำให้สมาชิกได้ใคร่ครวญตนเองเพื่อวางแผนในการเปลี่ยนแปลงตนเองสู่เป้าหมายหรือความต้องการของตน (Planning and Commitment) เกิดการแบ่งปันเรื่องราวและความรู้สึกภายในกลุ่มกระตุ้นให้นักเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

กิจกรรมที่ 2 “สะท้อนตน” เป็นการสำรวจพฤติกรรมการเล่นเกมนของตนเอง (Want) เพื่อให้นักเรียนสนใจพฤติกรรมการเล่นในปัจจุบัน (Direction and Doing) พิจารณาถึงผลกระทบที่ตามมา (Evaluation) ทำให้เกิดการตระหนักในผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมการเล่น นำไปสู่การกำหนดเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น (Planning and Commitment) เช่น

“เมื่อผมเล่นเกมเป็นเวลานาน ก็ทำให้ไม่อยากทำการบ้านเพราะรู้สึกขี้เกียจ”

“หนูเล่นเกมในช่วงวันหยุดทั้งวัน ไม่ยอมกินข้าวและนั่งอยู่หน้าคอมอย่างนั้น แม่ใช้ไปทำอะไรก็จะรู้สึกหงุดหงิด”

“ถ้าเป็นวันหยุดผมจะเล่นเกมนานมาก เคยเล่นนานที่สุดตั้งแต่ห้ายันเที่ยงคืน โดยที่ลุกไปทำอย่างอื่นน้อยมาก บางทีปวดปัสสาวะผมก็ไม่ลุกจนกว่าจะทนไม่ไหว ส่วนอารมณ์ ผมไม่ค่อยหงุดหงิดถ้าแม่ใช้ทำงาน แต่จะลุกเข้าจนแม่ต้องบ่นครับ”

จะเห็นได้ว่า นักเรียนเข้าใจพฤติกรรมที่เป็นปัญหา รับรู้ถึงเหตุและผลกระทบ การให้ผู้รับการปรึกษาประเมินตนเอง จะมีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงมากกว่าให้ผู้อื่นประเมิน เพราะเกิดการคิดทบทวนเกี่ยวกับตนเอง ทำให้ยอมรับที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงและยอมรับว่าผลของการเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดประโยชน์แก่ตัวเอง (ดวงมณี จงรักษ์, 2556)

กิจกรรมที่ 3 “สายสัมพันธ์” เป็นการสำรวจความสัมพันธ์และผลกระทบที่เกิดขึ้นในครอบครัวเมื่อนักเรียนเล่นเกมและให้นักเรียนแบ่งปันเรื่องราวผลกระทบที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว สามารถรับรู้ถึงสัมพันธ์ภาพที่เปลี่ยนไประหว่างสมาชิกในครอบครัว ทำให้เกิดการประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าเหมาะสมหรือไม่และควรมีการปรับปรุงให้เหมาะสมอย่างไร เช่น

“พ่อไม่ค่อยพูดกับผม และทุกครั้งเมื่อเห็นผมเล่นเกมก็จะด่าหรือไม่ก็เตือนผมให้เลิกเล่น”

“เวลาที่ผมเล่นเกมอยู่ หากแม่ใช้ให้ช่วยงานผมมักจะตอบว่า เดี่ยวทุกครั้งจนแม่โกรธและด่าผม”

“ผมเคยโดนพ่อตีเมื่อผมจับได้ว่าผมแอบเล่นเกมและพ่อก็ก็นิ่งอยู่กับผมเลย”

กิจกรรมที่ 4 “เพื่อนรักนักเล่นเกม” เป็นการสำรวจกลุ่มเพื่อนที่คบและเล่นเกม

ด้วยกัน เพื่อพิจารณาอิทธิพลของเพื่อนที่ต่อพฤติกรรมเล่นเกมของตนเอง สามารถพิจารณาและให้

ความสำคัญต่อการเลือกคบเพื่อนที่ช่วยส่งเสริมต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเล่นเกมร่วมกัน เช่น

“หนูสบายใจทุกครั้งที่ได้คุยกับเพื่อนหรือรุ่นพี่ที่เล่นเกมด้วยกัน หนูจะได้รับคำ
 ปลอบใจและคำแนะนำที่ดี พี่ ๆ ในกลุ่มเกมสอนให้รู้จักควบคุมตนเอง ที่สำคัญพวก
 เราช่วยกันเตือนให้เล่นเกม แต่อย่าให้เสียการเรียน แต่ผู้ใหญ่มักคิดว่าเราเอาแต่เล่น
 เกมโดยไม่ ตั้งใจเรียน พวกเรารู้ว่าผู้ใหญ่ไม่ชอบที่เราเล่นเกม แต่พวกเรา ก็เล่นและ
 พยายามตั้งใจ เรียนไปด้วย”

นักเรียนร่วมวิเคราะห์เพื่อนที่สนิทกันมักจะเป็นเพื่อนที่มีพฤติกรรมเล่นเกม
 เหมือนกัน (Want) ต่างคนต่างชวนกันเล่นให้ความสนใจและพูดคุยเกี่ยวกับเกมมากกว่าเรื่องอื่น
 (Direction and Doing) พบว่าเพื่อนมีส่วนสำคัญที่ทำให้เล่นเกมและอยากเล่นเกมมากขึ้น
 (Evaluation) นักเรียนได้คิดวิธีการที่เหมาะสมในการเปลี่ยนแปลงตนเองและพัฒนาปฏิสัมพันธ์กับ
 เพื่อนให้มีพฤติกรรมในการเล่นเกมที่เหมาะสมมากขึ้น (Planning and Commitment) ทำให้ได้
 ทบทวนตนเองและสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนที่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง

กิจกรรมที่ 5 “มุ่งหวัง จึงมีหวัง” เป็นการทบทวนพฤติกรรมการเล่นเกมที่
 สำรวจความต้องการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน (Want) ว่านักเรียนมีวิธีการอย่างไร
 (Direction and Doing) ประเมินผลกระทบและวิธีการในการควบคุมตนเองที่เคยกระทำมาก่อน เพื่อ
 ประเมินตนเอง (Evaluation) และคิดวิธีการควบคุมตนเองที่เหมาะสม (Planning and
 Commitment) พบว่า หลายคนเคยควบคุมการเล่นเกมที่กำหนดเวลาด้วยตนเองแต่ก็ล้มเหลว
 ทำได้แค่ไม่กี่ครั้ง ก็เลิกเพราะอยากเล่นจนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ บางคนมีคุณแม่เข้ามาช่วยใน
 การควบคุมตนเอง โดยการกำหนดเวลาเล่นอย่างชัดเจน คิดวิธีการร่วมกัน เช่น นำอุปกรณ์
 คอมพิวเตอร์และมือถือเก็บเข้าตู้เก็บของและล็อกกุญแจในช่วงใกล้สอบ เมื่อสอบเสร็จจึงจะสามารถ
 เอาออกมาเล่นได้ และนักเรียนก็ไม่กล้าฝ่าฝืนคำสั่งของแม่ทำให้สามารถลดการเล่นและตั้งใจอ่าน
 หนังสือมากขึ้น จากการแบ่งปันเรื่องราวร่วมกัน นักเรียนได้รับข้อเสนอแนะจากรุ่นพี่หรือคนที่ติดเกม
 มาก ๆ ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนแนวคิดวิธีการในการควบคุมตนเองสามารถพิจารณาแนวทางที่
 เหมาะสมกับตนเองได้มากขึ้น

กิจกรรมที่ 6 และ 7 “ตั้งใจ จึงเกิดผล” เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญเนื่องจาก
 นักเรียนได้ออกแบบและวางแผนการปรับพฤติกรรมการเล่นเกมที่ตนเอง โดยผู้วิจัยใช้ตัวแบบผู้ที่
 ประสบความสำเร็จเป็นการสร้างแรงจูงใจและผลักดันให้สมาชิกมุ่งมั่นต่อการเปลี่ยนแปลงตนเองและ
 เกิดการปฏิบัติจริง โดยใช้หลักการวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเกมที่คอมพิวเตอร์ของ
 ตนเองตามหลัก SAMI²C³ คือ 1) Simple แผนที่ย่างไม่ซับซ้อน 2) Attainable แผนที่สามารถบรรลุได้
 3) Measurable แผนที่สามารถวัดได้ 4) Immediate แผนที่สามารถทำได้เร็ว 5) Involve แผนที่มีผู้ให้

การปรึกษาสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมในการวางแผน 6) Controlled by Client แผนถูกควบคุมโดยตนเอง 7) Committed to ทำตามสัญญา 8) Consistent นำไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ โดยนักเรียนเป็นผู้กำหนดวิธีการ ข้อผูกพันด้วยตนเองและเมื่อนำไปปฏิบัติแล้วไม่ประสบความสำเร็จสามารถวางแผนใหม่ได้ด้วยตนเองซึ่งมีความสำคัญมากต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพราะทำให้เกิดความตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองและเกิดความมุ่งมั่นในการทำให้สำเร็จตามแผนที่ตนวางไว้ ดวงมณี จงรักษ์ (2556) กล่าวถึง การกำหนดวิธีการและข้อผูกพันด้วยตนเองไว้ว่า การวางแผนที่ดีจะต้องให้มีการเขียนข้อผูกพันตนเอง เพื่อปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ เพราะถ้าปราศจากข้อผูกพันแผนที่วางไว้ก็ไม่มี ความหมายและดำเนินการเขียนสัญญาโดยมีเพื่อนสมาชิกและผู้ปกครองร่วมเป็นพยานเพื่อสมาชิกลงไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น ผู้วิจัยสังเกตเห็นได้ว่า สมาชิกเกิดความตั้งใจในการคิดและวางแผนปรับพฤติกรรมของตน หลายคนกล่าวว่า “ผมต้องทำจริง ๆ ใช้นะครับ” “ถึงเวลาที่ผมต้องเอาจริงกับตัวเองแล้ว” “หนูไม่แน่ใจว่าจะทำได้ไหม แต่ก็อยากพยายามค่ะ” ตัวอย่างแผนการพัฒนาตนเองของสมาชิก เช่น

สมาชิกคนที่ 1

“ลดเวลาในการเล่นเกมนานมือถือ (S=ทำงาน, A=สามารถทำได้) โดยเล่นเฉพาะหลังเลิกเรียน (M=วัดได้, I=ทำได้ทันที, C=สม่ำเสมอ) และกำหนดเวลาในการเล่นเกมนานมือถือ 1 ชั่วโมง (C=ตั้งใจทำตามแผน) หากไม่สามารถทำตามแผนจะเก็บกวาดห้องให้เรียบร้อย และไม่ทานร่วมกับครอบครัว (C=สมาชิกเป็นผู้ควบคุมแผน) ผู้วิจัยร่วมเสนอให้สมาชิกละทิ้งเกมหลังจากที่ทำการกิจของตนเสร็จแล้ว (I=ผู้วิจัยมีส่วนร่วม)”

สมาชิกคนที่ 2

“เพิ่มเวลาในการอ่านหนังสือ (S=ทำงาน, A=สามารถทำได้) โดยจะตั้งใจอ่านหนังสืออย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง ในช่วงเวลา 22.00 – 23.00 น. (M=วัดได้, I=ทำได้ทันที) หากทำการบ้านไม่เสร็จตามเวลาที่กำหนดจะอ่านหนังสือในช่วงเวลาถัดไป (C=ตั้งใจทำตามแผน, C=สมาชิกเป็นผู้ควบคุม, C=สม่ำเสมอ) พยายามไม่เล่นโทรศัพท์ในเวลาเรียน ทั้งที่โรงเรียนและที่เรียนพิเศษ (C= ตั้งใจทำตามแผน, C=สมาชิกเป็นผู้ควบคุม) ถ้าหากมีเวลาและคาบว่างจะเล่นเกมไม่เกิน 2 ชั่วโมง (S=ทำงาน, A=สามารถทำได้) และจะออกกำลังกายทุกวันหยุดวันละ 30 นาที (S=ทำงาน, A=สามารถทำได้, M=วัดได้) ผู้วิจัยสนับสนุนให้สมาชิกได้ทบทวนบทเรียนและอ่านหนังสือหลังทำการบ้านเป็นประจำทุกวัน (I=ผู้วิจัยมีส่วนร่วม)”

การติดตามผลโดยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติของตนเอง ทุกคนจะได้รับกำลังใจ คำชื่นชมจากเพื่อน ๆ หากคนใดพบอุปสรรคในการปฏิบัติก็สามารถปรับแผนของตนเองให้เหมาะสมเพื่อนำไปปฏิบัติอีกครั้ง โดยปราศจากการลงโทษหรือตำหนิ แต่เน้นการให้กำลังใจและ

ข้อเสนอแนะเพื่อให้เกิดความพยายามเปลี่ยนแปลงตนเองให้สำเร็จตามแผนที่วางไว้ ทำให้นักเรียนเกิดกำลังใจและความมุ่งมั่นต่อการรับผิดชอบตนเองมากยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 8 “เส้นชัยใกล้ แคลใจถึง” เป็นกิจกรรมสุดท้ายเพื่อทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการประชุมกลุ่มทั้งหมดเป็นการให้สำรวจและประเมินผลว่านักเรียนสามารถบรรลุความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมรวมทั้งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเกม ทุกคนร่วมกันให้กำลังใจและสร้างแรงจูงใจให้แก่กันภายในกลุ่มเพื่อเป็นพลังในการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองต่อไป

สรุปได้ว่า จากการเข้าร่วมการประชุมกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริง ทำให้นักเรียนได้ใคร่ครวญตนเองอย่างลึกซึ้ง ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมทั้ง 8 กิจกรรมส่งเสริมให้นักเรียนได้สำรวจและประเมินพฤติกรรมการเล่นเกมอย่างสม่ำเสมอ กระตุ้นให้ตระหนักและให้ความสำคัญต่อความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตน สามารถวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้นเมื่อมีพฤติกรรมการเล่นเกมที่ไม่เหมาะสมได้อย่างชัดเจนทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม รวมทั้งอิทธิพลจากกลุ่มทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับ ได้รับโอกาสให้สามารถกำหนดแบบแผนในการพัฒนาตนเองและสามารถเปลี่ยนแปลงแผนได้ด้วยตนเองนั้น เป็นการเสริมสร้างและสนับสนุนให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ผลักดันให้เกิดความพยายามและมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนให้ประสบผลสำเร็จ

1.3 ผลจากครอบครัว หลังจากนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการประชุมกลุ่มย่อยเสร็จสิ้น ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน จำนวน 1 วัน เป็นเวลา 6 ½ ชั่วโมง เป็นกิจกรรมปิดท้ายของโปรแกรมฯ ซึ่งได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองเป็นอย่างมากในการดำเนินกิจกรรม ทำให้ผู้ปกครองและนักเรียนได้กระชับความสัมพันธ์ภายในครอบครัว มีการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดขึ้นร่วมกันในมุมมองของทั้งสองฝ่าย มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็น อารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อกัน เกิดความเข้าใจและรับฟังกันมากขึ้น ที่สำคัญจากการออกแบบกิจกรรมที่เน้นให้ผู้ปกครองได้สัมผัสบุตรหลานของตนด้วย การให้นักเรียนและผู้ปกครองได้ส่งสัมผัสที่อบอุ่นให้แก่กันโดยไม่ใช้ภาษาเสียง ดังกิจกรรมที่ 3 “สุนทรียสนทนา” ก่อให้เกิดความอบอุ่นและความรู้สึกที่มีพลังที่ได้รับจากอ้อมกอดของพ่อแม่ในระหว่างการดำเนินกิจกรรม ดังตัวอย่างการแสดงความรู้สึกหลังทำกิจกรรมของสมาชิกที่มีต่อผู้ปกครอง เช่น

“ผมรู้ว่าผมทำให้พ่อแม่ภูมิใจในตัวผมได้ไม่มากเหมือนคนอื่น แต่หลังจากนี้ผมก็พยายามจะทำในสิ่งที่แม่ขอผมให้มากที่สุดเท่าที่ผมจะทำได้”

“ผมปล่อยลมหมดเลยครับ ผมอยากปรับปรุงตัวเองและทำในสิ่งที่แม่ขอผม เพราะสิ่งที่แม่ขอไม่ได้ยากเพียงแต่ผมละเลยที่จะทำมาตลอด และสิ่งที่แม่พูดถูกต้องทุกอย่าง ผมอยากเปลี่ยนตนเองเพื่อแม่และพ่อ ดีกว่าผมไม่ทำอะไรเลยเหมือนที่ผ่านมา”

หลังจากนั้นเปิดโอกาสให้ทั้งสองฝ่ายได้ร่วมกันด้วยการตกลงเกี่ยวกับการใช้เวลาที่เหมาะสมในการอยู่

กับเกม ในกิจกรรมที่ 4 “ล้อมรั้วด้วยรัก” ทั้งหมดนี้ทำให้ผู้ปกครองและนักเรียนเกิดการปรับเปลี่ยนความคิดเป็นวิธีการที่ทำให้เกิดการพูดคุยมากขึ้นในระยะยาว เกิดเป็นความรู้สึกของการเป็นหนึ่งเดียวกันของครอบครัว กลายเป็นแรงผลักดันให้นักเรียนมีความตั้งใจจริงในการเปลี่ยนแปลงตัวเองในระยะยาวเกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อการเป็นสมาชิกในครอบครัวและอยากทำหน้าที่ของตนในฐานะลูกให้ดีที่สุด นำไปสู่การมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา เกิดกติกาและแนวทางร่วมกันระหว่างผู้ปกครองและนักเรียน เพื่อร่วมกันดูแลและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการเล่นเกมให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาโปรแกรมส่งเสริมพัฒนกิจของครอบครัวในการป้องกันการติดเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยรุ่น (ชนิดา สีนวล, 2551)

1.4 ความสำนึกของนักเรียน ผู้วิจัยพบว่านักเรียนสามารถลดพฤติกรรมการเล่นเกมลง ได้นั้นเป็นผลมาจากความสำนึกของนักเรียนเองด้วย ที่เกิดความเข้าใจและการยอมรับตนเองว่าทุกคนมีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิตด้วยกันทั้งนั้น ปัญหาเป็นเพียงส่วนหนึ่งไม่ใช่ทั้งหมดของชีวิตที่เข้ามาเป็นบททดสอบให้เกิดการเรียนรู้ในการหาวิธีแก้ไขปัญหาให้สำเร็จลุล่วง อีกทั้งนักเรียนสามารถแยกแยะประโยชน์และโทษของการเล่นเกม วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้นได้โดยเฉพาะผลกระทบต่อการศึกษาและปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะทำสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อตนเอง โดยเฉพาะการกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อพ่อแม่และครอบครัวของตนเอง ทำให้รู้จักควบคุมการเล่นและระยะเวลาให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และสร้างสรรค์โดยการทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากการเล่นเกม ตลอดจนเรียนรู้ในความรับผิดชอบต่อการกระทำและผลที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง กอปรกับการมีวุฒิภาวะทางความคิดและอารมณ์ที่เพิ่มขึ้น ด้วยนักเรียนอยู่ในช่วงวัยเด็กตอนปลายและวัยรุ่นตอนกลาง ซึ่งเริ่มมีการเรียนรู้และพัฒนาตนเองในด้านความคิดและอารมณ์มากขึ้น สามารถวิเคราะห์และพิจารณาเรื่องต่าง ๆ คิดและตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผลและเป็นระบบ

นอกจากนี้ระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว (ตั้งแต่วันที่ 5 กันยายน 2558 – 14 พฤศจิกายน 255) ประกอบด้วย 4 กิจกรรม รวมเป็นเวลาทั้งสิ้น 30 ชั่วโมง ถือเป็นช่วงระยะเวลาที่เหมาะสมและเพียงพอทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้ ทำให้นักเรียนเกิดการคิด พิจารณาปัญหาของตนเอง มีเวลาในการปรับเปลี่ยนและแก้ไขพฤติกรรมของตน พร้อมทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในครอบครัวมากขึ้นส่งผลให้นักเรียนสามารถลดพฤติกรรมการเล่นเกมลง

2. หลังจากนักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อการลดพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่น ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการเสพติดคอมพิวเตอร์ลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สามารถอภิปรายได้ดังนี้

2.1. การมีส่วนร่วมของครอบครัว ผู้วิจัยกำหนดให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในโปรแกรมการวิจัยครั้งนี้ด้วยเห็นความสำคัญของสถาบันครอบครัวที่มีส่วนสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการป้องกันดูแล และลดปัญหาพฤติกรรมติดเกม โดยการดำเนินกิจกรรมเน้นให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญต่อลักษณะการอบรมเลี้ยงดู การสื่อสารในครอบครัว และการปฏิบัติหน้าของครอบครัว โดยผู้ปกครองของนักเรียนเข้าร่วมการกิจกรรมปฐมนิเทศผู้ปกครอง ซึ่งอยู่ในช่วงเวลาใกล้เคียงกับการเข้าร่วมการประชุมกลุ่มของนักเรียน กิจกรรมนี้ทำให้ผู้ปกครองที่มีบุตรหลานที่มีปัญหาพฤติกรรมติดเกมเหมือนกันมีโอกาสได้ทำความรู้จักและร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านพฤติกรรมติดเกม วิธีการดูแลและควบคุมพฤติกรรมบุตรหลาน ทำให้ผู้ปกครองได้ร่วมกันสนทนาและแลกเปลี่ยนเรื่องราวที่ประโยชน์แก่กัน เช่น

“ผมจะสั่งให้เขาหยุดเล่น เมื่อเขาไม่เชื่อฟังก็ทำโทษด้วยการตักเตือน บางครั้งผมก็ทำโทษด้วยการตี”

“ดิฉันพยายามชวนลูกทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้จากคอมพิวเตอร์และมีมือถือ อย่างเช่น ชวนไปออกกำลังกาย แต่ลูกก็ยังเอามือถือติดตัวไปด้วย พอสอบถามแกก็บอกว่าเอาไปฟังเพลงจะได้ เพลิน ๆ ดิฉันก็เลยไม่อยากบังคับมาก จึงปล่อย ๆ ไปบ้าง”

“ในครอบครัวของผมจะมีกำหนดเวลาในการเล่นให้ลูก อย่างเช่น ประมาณ 2 ชั่วโมง ในช่วงวันหยุด และไม่เกิน 1 ชั่วโมงในวันปกติหลังกลับจากเรียนพิเศษ”

“ดิฉันเป็นคุณแม่บ้านซึ่งดูแลหลานมาตั้งแต่เล็ก ๆ ปกติเขาไม่ใช่เด็กดีและจะเชื่อฟังคุณยายมาก พอเขาติดเกม ก็ทำให้เขาขาดความรับผิดชอบเรื่องเรียน แต่โชคดีที่เขาเชื่อฟังคุณยายจึง เชื่อฟังเวลาที่ห้ามปราม จึงตั้งเวลาให้เขาเล่นไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงหลังเลิกเรียน แต่ต้อง ทำการบ้านและงานบ้านที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จก่อน และงดเล่นเกมในช่วงก่อนสอบ”

จากกิจกรรมผู้วิจัยพบว่า ผู้ปกครองเกิดความรู้สึกเห็นใจซึ่งกันและกัน มีการให้กำลังใจระหว่างผู้ปกครอง ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีและกลายเป็นพลังของกลุ่มผู้ปกครองที่อยากมีส่วนร่วมสำคัญในการเข้ามาดูแลแก้ไขปัญหาพฤติกรรมติดเกมของบุตรหลานอย่างจริงจัง นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ให้ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติในการป้องกันหรือแก้ไขปัญหาเด็กและเยาวชนที่เริ่มชอบหรือคลั่งไคล้การติดเกม เพื่อลดการติดเกมของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ที่สามารถนำไปปรับใช้ในครอบครัวและบทบาทหน้าที่ของครอบครัวตามแนวคิด MMFF (McMaster Model of family functioning) ซึ่งเป็นแนวคิดที่เน้นให้สมาชิกในครอบครัวให้ความสำคัญของการแก้ปัญหาในครอบครัวอย่างมีขั้นตอนรวมทั้งมีวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้ในการดูแลบุตรหลานหลังจากผู้ปกครองผ่านการปฐมนิเทศผู้ปกครอง ทำให้ผู้ปกครองตระหนักถึงการทำ

หน้าที่พ่อแม่ เล็งเห็นประโยชน์ที่ได้จากการปรับเปลี่ยนวิธีการในการดูแลและควบคุมพฤติกรรม และเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมประจำวันของลูก เข้ามาดูแลแก้ไขปัญหาพฤติกรรมร่วมกับลูกและทางโรงเรียนหรือหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องอย่างจริงจังมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ สถาบันรามจิตติ (2548) ที่ได้กล่าวถึง แนวทางแก้ไขปัญหาลูกติดเกมไว้ว่า การสนับสนุนครอบครัว โดยให้พ่อแม่ใช้เวลาอยู่กับลูกอย่างเหมาะสม การเสริมทักษะพ่อแม่ให้เป็นเพื่อนที่ดีของลูกมีทักษะในการพูดคุย ใช้เหตุผลกับลูก ตลอดจนส่งเสริมการใช้เวลาร่วมกันของครอบครัวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อครอบครัวให้มากขึ้น มีส่วนช่วยในการลดพฤติกรรมการเล่นเกมนิวเคลียร์

ในขณะที่นักเรียนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลจากผู้ปกครองตามปกติ ซึ่งผู้ปกครองไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ทำให้ขาดโอกาสในการร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากผู้ปกครองคนอื่น ๆ ไม่ได้รับพลังที่เกิดจากกลุ่มผู้ปกครองที่ผลักดันให้ตระหนักและเห็นความสำคัญในการเข้ามาดูแลแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการเล่นเกมนิวเคลียร์ของบุตรหลานอย่างจริงจังและมีรูปแบบที่ชัดเจน อีกทั้งการไม่ได้รับความรู้และวิธีการที่เป็นประโยชน์ที่สามารถนำไปปรับใช้ในการดูแลบุตรหลานในสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้การดูแลและควบคุมปัญหาพฤติกรรมของบุตรหลานขาดประสิทธิภาพและได้ผลเพียงระยะสั้น ๆ ประการสำคัญคือ นักเรียนกลุ่มควบคุมและผู้ปกครองไม่มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้ไม่ได้แสดงความคิดความรู้สึกที่มีต่อกันอันจะนำไปสู่การสร้างรักความเข้าใจกันภายในครอบครัว และการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพเกิดจากการได้ร่วมกันพูดคุยระหว่างบุตรหลานและผู้ปกครองด้วยความเข้าใจ หาวิธีการร่วมกันบนพื้นฐานของความรักและความปรารถนาดีที่มีต่อกัน

2.2 ความหลากหลายของวัย การที่นักเรียนกลุ่มได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ และมีสมาชิกภายในกลุ่มที่ประกอบด้วยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย เป็นผลดีที่ทำให้เกิดการแบ่งปันเรื่องราวปัญหาและประสบการณ์อย่างกว้างขวางและหลากหลายประเด็น พลังของกลุ่มทำให้เกิดอิทธิพลและแรงกดดันให้เกิดการช่วยเหลือกันระหว่างนักเรียน เกิดความสนใจต่อปัญหาและประสบการณ์ของแต่ละคน ส่งผลให้นักเรียนเกิดเรียนรู้ การวิเคราะห์และเปรียบเทียบกับปัญหาของตน เป็นการสะท้อนกลับให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ เข้าใจปัญหาและมองเห็นวิธีการแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ด้วยตนเอง

นอกจากนี้ ความแตกต่างของวัยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความรู้สึกของการเป็นรุ่นพี่รุ่นน้อง ทำให้รุ่นพี่เกิดความรู้สึกของการเป็นผู้นำอยากเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่รุ่นน้อง เกิดเป็นสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างสมาชิก ซึ่งในความเป็นรุ่นพี่รุ่นน้องของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ นั้น มีความเข้มแข็งเป็นสัมพันธ์ภาพที่ดีที่ได้รับการปลูกฝังผ่านกิจกรรมต่าง ๆ จากรุ่นพี่สู่รุ่นน้องมาอย่างยาวนาน ทำให้รุ่นพี่ให้ความสำคัญในการเข้ามาดูแลรุ่นน้องอย่างเป็นระบบ ขณะเดียวกันรุ่นน้องก็ให้ความเคารพนับถือรุ่นพี่ เป็นความสัมพันธ์ส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ ในขณะที่นักเรียนกลุ่มควบคุมนั้น ใช้ชีวิตและดำเนินกิจกรรมประจำวันตามปกติ ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ทำให้ขาดโอกาสในการร่วมทำกิจกรรมและแลกเปลี่ยนเรื่องราวประสบการณ์

ประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อีกทั้งการอยู่ในช่วงวัยรุ่นต้นและวัยรุ่นตอนต้น เพื่อนคือบุคคลที่มีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่อความคิด การกระทำ และการตัดสินใจ เป็นบุคคลที่นักเรียนให้ความสำคัญ การอยู่ท่ามกลางเพื่อนกลุ่มเดิมที่เล่นเกมเหมือนกัน มีความคิดและการกระทำไปในทิศทางเดียวกัน ไม่ให้ความสำคัญต่อการควบคุมตนเองและการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ ขาดการตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ย่อมส่งผลให้นักเรียนกลุ่มควบคุมยังคงมีพฤติกรรมเล่นเกมสูงกว่านักเรียนกลุ่มทดลอง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้ที่จะนำโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัวเพื่อลดพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่น ควรมีความรู้ความเข้าใจและทักษะเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มและการให้การปรึกษาเพื่อประสิทธิผลสูงสุด
2. ผู้นำกลุ่มมีความตั้งใจจริง เปิดใจยอมรับปัญหาการติดยาของนักเรียน ยอมรับความคิดเห็นที่ต่างออกไปของสมาชิก เพื่อสมาชิกเกิดความความรู้สึกศรัทธาและเชื่อมั่นให้การดำเนินกิจกรรมเกิดผลสำเร็จและราบรื่น และมีความอดทนสูง เพราะพฤติกรรมติดยาเป็นพฤติกรรมที่ต้องใช้ระยะเวลาและการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายในการส่งเสริมพลังใจสู่การเปลี่ยนแปลงที่สร้างสรรค์
3. การกำหนดระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ควรให้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง มีระยะห่างในการดำเนินกิจกรรมแต่ละขั้นตอนอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะในช่วงของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแผนการปรับเปลี่ยนตัวเองที่นักเรียนกำหนดขึ้น
4. ควรให้ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน เข้ามามีส่วนร่วมในแก้ปัญหาพฤติกรรมติดยาของนักเรียนด้วย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเรื่องกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว ต่อการควบคุมตนเองและการลดพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่น
2. การดำเนินการหลังการทดลองควรเพิ่มระยะเวลาในการติดตามประเมินผลในระยะยาวหลังเสร็จสิ้นโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว
3. ควรมีการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครัว เพื่อปรับใช้กับการแก้ปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ เช่น การมาโรงเรียนสาย นิสัยใช้จ่ายฟุ่มเฟือย การไม่รักษาคำพูด
4. ควรมีการศึกษาตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่น เช่น สภาพชุมชน สภาพครอบครัว กลุ่มเพื่อน

บรรณานุกรม

- เกษมกล เกียรติพจนานันท์. (2553). ผลการใช้กระบวนการกลุ่มที่มีต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การติດเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา โรงเรียนสันกลางเหนืออำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จันทร์พิมพ์ สุขเสริม และ ฉันทนา กล่อมจิต. (2553). ผลของการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติດเกมคอมพิวเตอร์. วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น, 10 (1), 96, 100-102.
- เจษฎาภรณ์ สายถิ่น. (2553). ผลการใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมติດเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาโรงเรียนสันติศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชนิดา สีนวล. (2551). โปรแกรมส่งเสริมพัฒนากิจของครอบครัวในการป้องกันการติດเกมคอมพิวเตอร์ในเด็กวัยเรียน. วิทยานิพนธ์วิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสาธารณสุข, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชาญวิทย์ พรนภดล. (2548). เด็กติດเกม. สืบค้นเมื่อ 15 ตุลาคม 2556, สืบค้นจาก http://www.dhm.go.th/sty_libnew/new/view.asp?id=5739
- ชาญวิทย์ พรนภดล, บัณฑิต ศรีไพศาล, กุสุมาวดี คำเกลี้ยง, และเสาวนีย์ พัฒนอมร. (2557). การพัฒนาแบบทดสอบการติດเกม. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 59 (1). 3 – 14.
- ดูลยา จิตตยะโสธร. (2552). รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู : แนวคิดของ Diana Baumrind Diana Baumrind's Parenting Styles. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, 29 (4), 175 - 176.
- ดวงพร หุตารมย์. (2550). การลดพฤติกรรมติດเกมออนไลน์ของเยาวชน : กรณีศึกษาผู้ผ่านการอบรมจากศูนย์ป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กติດเกม สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2556). ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่6). กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ดวงมณี จงรักษ์. (2548). เอกสารคำสอนการปรึกษาแบบกลุ่ม Group Counseling. ปัตตานี: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.

- นันทยุทธ ทะสิทธิ์เวช. (2548). ผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มบำบัดเด็กติดเกมตามแนวทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา บนพื้นฐานความรู้ของแมทริกซ์โปรแกรม. สืบค้นเมื่อ 6 มีนาคม 2556, สืบค้นจาก <http://www.dmh.go.th/abstract/details.asp?id=3304> ฐานข้อมูล
- นิชชีมา ทนศิริ. (2551). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นิลภา สุอังคะ. (2550). ผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวคิดมนุษยนิยมและปัญญานิยมต่อความคิดเชิงบวก และความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของเยาวชน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บัณฑิต ศรีไพศาล. (2547). เทคนิคการดูแลเด็กติดเกมเบื้องต้นสำหรับผู้ปกครอง. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- บัญญัติ ศรีไพศาล. (2548). พ่อแม่ยุคไอทีหนักใจปัญหา “เด็กติดเกม”. สืบค้นเมื่อ 12 กรกฎาคม 2556, สืบค้นจาก <http://www.thaipr.net/general/120643>
- บัณฑิต ศรีไพศาล. (2550). คู่มือพ่อแม่ดูแลลูกยุคไซเบอร์. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: Soda studio.
- ประกายเพชร สุภะเกษ. (2551). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์และสุขภาพจิตของวัยรุ่นชายในเขตอำเภอเมืองจังหวัดศรีสะเกษ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. (2530). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ปฐมาภรณ์ อิงสิทธิ์. (2546). ทำอย่างไรเมื่อลูกติดเกม. ข่าวสารกรมสุขภาพจิต, 10(1), 8.
- ปิ่นฉัตร ชัชวรัตน์ และตลฤดี เพชรขำ. (2552). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมของเยาวชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา. พะเยา: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี.
- ปิยะ ตันทวีเชียร. (ม.ป.ม.). สถิติที่น่าสนใจและผลสำรวจพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2011. สืบค้นเมื่อ 2 มีนาคม 2556, สืบค้นจาก <http://guru.google.co.th/guru.thread?tid=Oaldd50a3f5dalep>
- พันทนนท์ ตั้งพิพัฒนการกุล. (2553). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2543). ทฤษฎีและเทคนิคการให้การคำปรึกษา. กรุงเทพฯ: ธนัชการพิมพ์.
- พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). พัฒนาการวัยรุ่น. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ แกรมมี่ จำกัด.

- พรพิมล ศรีสุวรรณ. (2553). *การเล่นเกมนิวทิวเตอร์ การทำหน้าที่ของครอบครัว และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยเรียนในเขตเทศบาลนครขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพเด็ก, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เพลิงมรกต. (23 พฤษภาคม 2555). *สุดทน แม่แฉจับลูกชาย ลักขโมย 50 ครั้ง*. สืบค้นเมื่อ 13 กุมภาพันธ์ 2556, สืบค้นจาก <http://www.thairath.co.th/content/263242>
- พล แสงสว่าง. (2545). *กระบวนการกลุ่มเพื่อการพัฒนา*. ปัตตานี: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- ภีรกาญจน์ ไคนุ่นนา, ดุษฎี เพ็ชรมงคล, วรภาคย์ ไมตรีพันธ์, นกตล หมดเลียด และยารีนา กาสอ. (2555). *โครงการศึกษาเกม ร้านเกม การเล่นเกมออนไลน์ และแนวทางที่เหมาะสมสำหรับการดูแลเด็กและเยาวชนในจังหวัดชายแดนภาคใต้*. สืบค้นเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2556, สืบค้น จาก http://www.comm-sci1.pn.psu.ac.th/UserFiles/File/SAR/2554/indicator4/4.5-02_54.pdf
- ภีรวัฒน์ นนทะโชติ, ภทรพร ยุทธาภรณ์พินิจ และทยณัฐ ขวนไชยสิทธิ์. (2552). *ยุทธศาสตร์การป้องกัน และแก้ไขปัญหาการติดเกมคอมพิวเตอร์ สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี*. วารสารสุโขทัยธรรมราชา, 22 (2), 123, 129-134.
- เย็น ภู่วรรณ และ ณัช ภู่วรรณ. (2550). *รู้ทันเกมคอมพิวเตอร์*. กรุงเทพฯ: คิวบิกครีเอทีฟ.
- ยุพิน พุ่มหิรัญ. (2550). *ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา.
- ย่อโลก. (9 มกราคม 2556). *พ่อจีนจ้างฆ่า "อวดาร" แก์ลูกติดเกม*. สืบค้นเมื่อ 13 กุมภาพันธ์ 2556, สืบค้นจาก http://www.khaosod.co.th/view_news.php?newsid=TURObWizSXdOREE1TURFMU5nPT0=
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. สืบค้นเมื่อ 5 ธันวาคม 2559, สืบค้นจาก <http://www.royin.go.th/dictionary>
- ลัดดาวรรณ หิรัญเจริญสุข. (2553). *ผลของโปรแกรมส่งเสริมการทำหน้าที่ครอบครัว เพื่อป้องกันการติดเกมของเด็กวัยเรียน ต่อการทำหน้าที่ครอบครัว : กรณีศึกษาครอบครัวในเขตเทศบาลนครราชสีห์*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ล้วน สายยศ. (2554). *ระเบียบวิธีทางสถิติบางประการเพื่อการวิจัย*. ประมวลสาระชุดวิชาการวิจัยทางการแนะแนว หน่วยที่ 4 สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา.

- วินิจ เกตุขำ และ คมเพชร ฉัตรกุลศล. (2522). กระบวนการกลุ่ม. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์.
- วิภาภรณ์ บุญยงค์. (2549). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์.
- ศรัญญา ไพรวรรณรัตน์. (2554). *การศึกษาปัจจัยทำนายและแนวทางการปรับลดพฤติกรรมติเกมออนไลน์ของวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี*. คุษณินิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาและการพัฒนาสังคม, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2530). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ประกายพริก.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สถาบันรามจิตติ. (2548). *โครงการติดตามสภาวะการณ้เด็กและเยาวชน (Child Watch) กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล*. สืบค้นเมื่อ 20 มีนาคม 2556, สืบค้นจาก http://www.childwatchthai.org/pdf/news/cw_summary_2554_2555.pdf
- สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล. (2554). *แผนพัฒนาเด็กฯ แห่งชาติ*. สืบค้นเมื่อ 4 มีนาคม 2556, สืบค้นจาก <http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/th/index.php/policy/2011-10-13-04-10-00/238-direction-of-development-of-children-and-youth>
- สายพิน บุญเรือน. (2549). *บทบาทของโรงเรียนและครอบครัวต่อการเล่นเกมออนไลน์ : กรณีศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนันท์ โชติชัยสถิต, มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ และ เพ็ญศิริ สิมารักษ์. (2548). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการควบคุมตนเองของวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการแนะแนวและให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุใจ ส่วนไพโรจน์. (2556). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและทักษะการปฏิบัติ*. ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สุชา จันท์ธอม. (2533). *จิตวิทยาทั่วไป*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุทธิกานต์ ภูมิเจริญ. (2552). *ผลของการฝึกอบรมทักษะการสื่อสารและการปรับพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมติเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุธรรม นันทมงคลชัย. (2545). *บทบาทครอบครัว ต่อเว็บไซต์ไม่พึงประสงค์และเกมคอมพิวเตอร์*. วารสารสาธารณสุขศาสตร์, 32(2), 221-9.

- สุภัทร ชูประดิษฐ์. (2549). การใช้เทคนิคเอไอซีในการแก้ปัญหาให้นักเรียนติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ ในโรงเรียนปล้องวิทยาคม อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุรเชษฐ์ เวชกามา. (2551). สาเหตุการติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนในเขตเทศบาลนครขอนแก่น ชั้นที่ 2 - 4. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สุริยเดว ทรีปาตี. (ม.ป.ป.). พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น. สืบค้นเมื่อ 13 ตุลาคม 2557, สืบค้นจาก <http://www.nicfd.mahidol.ac.th/th/index.php/guest/teacher/adaptation>
- สุวณัฐ สุวรรณลิขิต. (2552). ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดยายร่ม กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุวิมล ว่องวานิช และ นางลักษณะ วิรัชชัย. (2546). แนวทางการให้คำปรึกษาวิทยานิพนธ์. กรุงเทพฯ: ศูนย์ตำราและเอกสารทางวิชาการคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- แสงอุษา มุกดา. (2553). แนวทางการแก้ปัญหาพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม สมชาย เตียวกุล, นพนธ์ สัมมา, และศิริพร ผาสุคดี. (2549). การพัฒนาศักยภาพเครือข่ายเยาวชนต้นแบบสร้างพลังเครือข่าย สานใจชุมชน. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- สมฤทัย ชัยพิมาน. (2552). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนว Trotzer ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. (2550). การวิเคราะห์สถานการณ์และการศึกษานโยบาย/มาตรการในการให้ความช่วยเหลือครอบครัวที่มีลักษณะพิเศษ : ครอบครัวพ่อหรือแม่คนเดียว ครอบครัวพ่อแม่วัยรุ่น และครอบครัวเร่ร่อน ระยะที่ 1. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ. (2537). ครอบครัว/คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ.

- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน). (2556). รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทย ปี 2556. สืบค้นเมื่อ 27 มีนาคม 2556, สืบค้นจาก <http://www.thailibrary.in.th/2013/07/29/thailand-internet-user-profile-2013>
- สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดปัตตานี. (ม.ป.ป.). ข้อมูลผู้ประกอบการตามพระราชบัญญัติภาพยนตร์และวีดิทัศน์ พ.ศ. 2551 ประเภทเกมการเล่น/หรือคาราโอเกะ. สืบค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2556, สืบค้นจาก <http://province.m-culture.go.th/pattani/old/index.htm>
- อารยา สิงห์สวัสดิ์. (2551). เด็กติดเกม. สืบค้นเมื่อ 20 ธันวาคม 2556, สืบค้นจาก <http://www.thaihealth.or.th/node/4118>
- อรอนันท์ ไสแสง. (2552). ประสิทธิภาพของการประยุกต์ใช้แนวความคิดการพัฒนาทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันการติดเกม ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- Corey,G. (2004). *Theory and practice of group counseling*. (6thed). Belmont, CA: Brooks/Cole-Thomson Learning.
- Doug Hyun Han, Sun Mi Kim, Young Sik Lee, & Perry F. Renshaw. (2012). *The effect of family therapy on the changes in the severity of on-line game play and brain activity in adolescents with on-line game addiction*. *Psychiatry Research*, 202, 2, 126-131. Retrieved March 20, 2014, from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S092549271200039X>
- Lani, J. (2013). *Mann-Whitney U Test*. Retrieved December 12, 2016, From <https://www.statisticssolutions.com/mann-whitney-u-test/>
- Nickolas A. Jordana. (2012). *Video games: support for the evolving family therapist*. *Journal of Family Therapy*. Retrieved June 7, 2012, from <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-6427.2012.00593.x/full>
- Selim Gunuc, & Ayten Dogan. (2013). *The relationships between Turkish adolescents' Internet addiction, their perceived social support and family activities*. *Computers in Human Behavior*, 29, 6, 2197-2207. Retrieved March 20, 2014, from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563213001143>
- Trotzer, J.P. (1977). *The Counselor and the Group : Integrating Theory*. Training and practices. California: Brooks/Cole Publishing.
- Wen Li, Eric L. Garland, & Matthew O. Howard. (2014). *Family factors in Internet*

addiction among Chinese youth: A review of English - and Chinese-language studies. Computers in Human Behavior, 31, 393-411. Retrieved March 20, 2014, from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S074756321300424X>

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ก

รายชื่อคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.เมธินันท์ ภิญโญชน นักวิจัยการศึกษาด้านครอบครัว
2. รองศาสตราจารย์นงลักษณ์ ประเสริฐ ที่ปรึกษสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย ปี พ.ศ. 2551-2559
3. ดร.นิรนาท แสนสา ประธานสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
และเลขานุการสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียน คำตอบแต่ละข้อไม่มีข้อใดถูกหรือผิด ให้นักเรียนตอบตามความเป็นจริง คำตอบจะเก็บไว้เป็นความลับ ผลที่ได้ในภาพรวมจะนำไปใช้เป็นข้อมูลในการหาแนวทางดูแลและช่วยเหลือให้นักเรียนให้เหมาะสมต่อไป ขอขอบคุณที่ ให้ความร่วมมือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

จงอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน และเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความจริงที่สุด

1. ชื่อ - สกุล ชั้น.....อายุ.....ปี
2. เพศ ชาย หญิง
3. ศาสนา พุทธ อิสลาม คริสต์
 อื่น ๆ โปรดระบุ.....
4. ปัจจุบันนักเรียนพักอาศัยอยู่กับ บิดา-มารดา ญาติ หอพัก
5. กิจกรรมยามว่างของนักเรียน เล่นกีฬา อ่านหนังสือ
 เล่นเกมคอมพิวเตอร์
 อื่น ๆ โปรดระบุ.....
 เล่น Social Network
6. กิจกรรมที่นักเรียนมีส่วนร่วมกับครอบครัว ดูรายการโทรทัศน์ เข้าครัวปรุงอาหาร
 สนทนา รับประทานอาหาร
 ท่องเที่ยวในวันหยุด
7. ผลการเรียนเทอมล่าสุด.....
8. พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ไม่เคยเล่น เล่นสัปดาห์ละ 1-3 วัน
 เล่นสัปดาห์ละ 4-6 วัน เล่นทุกวัน
9. เวลาเล่นเกมคอมพิวเตอร์แต่ละครั้ง 1-2 ชั่วโมง 3-4 ชั่วโมง มากกว่า 4 ชั่วโมง
10. สถานที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ส่วนใหญ่ บ้าน ร้าน
 อื่น ๆ โปรดระบุ.....
11. เกมคอมพิวเตอร์ที่เล่นบ่อย ๆ
1.....2.....

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

จงอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนว่ามีพฤติกรรมในแต่ละข้ออย่างไร (ใช้เวลาในการตอบคำถาม 15 นาที) โดยมีเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

- 5 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนมากที่สุด
- 4 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนมาก
- 3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนค่อนข้างมาก
- 2 หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียนบางส่วน
- 1 หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับการปฏิบัติจริงของนักเรียน

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติจริง ของนักเรียน				
	5	4	3	2	1
1. นักเรียนรู้สึกว่าการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ไม่มีความจำเป็น					
2. นักเรียนไม่แสดงอาการหงุดหงิดเมื่อถูกรบกวนขณะเล่นเกมคอมพิวเตอร์					
3. นักเรียนไม่หงุดหงิดเมื่อมีคนบอกให้เลิกเล่นเกมคอมพิวเตอร์					
4. นักเรียนสามารถหักห้ามใจตัวเองไม่ให้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ได้					
5. นักเรียนใช้เวลาหมดไปกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์					
6. นักเรียนใช้เวลาว่างเท่านั้นในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์					
7. ถึงแม้นักเรียนใช้เวลาในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์แต่ก็สามารถไปเรียนหนังสือได้ตามปกติ					
8. นักเรียนใช้เวลาเล่นเกมคอมพิวเตอร์แต่ก็ไม่ลืมเวลาทำการบ้านหรืองานที่ได้รับมอบหมาย					
9. นักเรียนสามารถกำหนดเวลาเล่นเกมคอมพิวเตอร์ในวันหยุดได้					
10. นักเรียนสามารถหยุดเล่นเกมคอมพิวเตอร์ตามเวลาที่ผู้ปกครองกำหนด					
11. นักเรียนจะทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จก่อนถึงจะเล่นเกมคอมพิวเตอร์					

ข้อคำถาม	ระดับการปฏิบัติจริง ของนักเรียน				
	5	4	3	2	1
12. นักเรียนใช้เวลาในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์น้อยกว่าการทำกิจกรรมอื่น ๆ กับเพื่อน					
13. เกือบทุกครั้งนักเรียนใช้เงินในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์					
14. นักเรียนรู้สึกสนุกที่ได้เล่นเกมคอมพิวเตอร์กับเพื่อน					
15. เรื่องที่นักเรียนคุยกับเพื่อน ๆ มักเป็นเรื่องเกี่ยวกับเกมนคอมพิวเตอร์					
16. นักเรียนสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ในสถานที่ที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์					
17. กลุ่มเพื่อนที่นักเรียนคบด้วยเป็นกลุ่มที่ชอบเล่นเกมคอมพิวเตอร์เหมือนกัน					
18. นักเรียนมักจะครุ่นคิด หรือจินตนาการเกี่ยวกับเกมนคอมพิวเตอร์					
19. นักเรียนรู้สึกกระวนกระวาย หงุดหงิดเมื่อเครื่องคอมพิวเตอร์ที่ใช้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ขัดข้อง					
20. นักเรียนสนใจทำกิจกรรมอย่างอื่นน้อยลงหลังจากที่นักเรียนเล่นเกมคอมพิวเตอร์บ่อยขึ้น					
21. หลายคนบอกว่าอารมณ์ของนักเรียนไม่คงที่หลังจากที่นักเรียนเล่นเกมคอมพิวเตอร์					
22. บ่อยครั้งที่นักเรียนหนีเรียนไปเล่นเกมคอมพิวเตอร์					
23. นักเรียนรอคอยที่จะเล่นเกมคอมพิวเตอร์ครั้งต่อไปอย่างใจจดใจจ่อ					
24. มีบางคนบอกว่า นักเรียนติดเกมคอมพิวเตอร์					
25. หลายคนบอกว่า ความรับผิดชอบของนักเรียนลดลงหลังจากที่ใช้เวลาส่วนใหญ่กับเกมคอมพิวเตอร์					
26. ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับคนในครอบครัวเริ่มห่างเหินเมื่อนักเรียนหันมาเล่นเกมคอมพิวเตอร์					

ข้อคำถาม	ระดับการปฏิบัติจริง ของนักเรียน				
	5	4	3	2	1
27. นักเรียนมักขัดแย้งกับพ่อแม่และคนในครอบครัวเรื่องพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์					
28. การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ บ่อยครั้งทำให้ความสามารถในการคิดหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง					
29. นักเรียนมีเวลานอนไม่เพียงพอเนื่องจากใช้เวลาไปกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์					
30. นักเรียนพยายามใช้เวลาเล่นเกมคอมพิวเตอร์ให้น้อยลงแต่ทำไม่ได้					
31. นักเรียนใช้เงินที่ได้รับในแต่ละวันเพื่อนเล่นเกมคอมพิวเตอร์					
32. งานที่ได้รับมอบหมาย มีคุณภาพลดน้อยลงเป็นผลมาจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์					
33. ผลการเรียนเริ่มแยลง เมื่อนักเรียนหันมาเล่นเกมคอมพิวเตอร์					
34. นักเรียนมักไม่ยอมให้ใครมาคาดคั้นเรื่องที่ตนเล่นเกมคอมพิวเตอร์					
35. นักเรียนจะปกปิดเมื่อถูกถามเรื่องระยะเวลาที่ใช้ในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์					

ภาคผนวก ค

ตาราง 16 โปรแกรมกระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว

กิจกรรมปฐมนิเทศ			
Group Process : นักเรียน จัดต่อเนื่อง 1 วัน เวลา 7 ชม. จำนวน 5 กิจกรรม	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	Group Process : ผู้ปกครอง กระบวนการกลุ่ม เวลา 4½ ชม. จำนวน 3 กิจกรรม
1. ผูกมิตร ผูกจิต สัมพันธ์ (1) 2. เพื่อนรักออนไลน์ (1½) 3. จุดเริ่มต้นของจุดจบ (1½) 4. ถนนชีวิต (1½) 5. ชีวิตบทใหม่ (1½)			1. เขตรั้วแห่งรัก (1½) 2. เพื่อลูกของเรา (1½) 3. ร่วมด้วยช่วยกันดูแล (1½)
Meeting Group : นักเรียน กิจกรรมประชุมกลุ่มย่อยจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1½ ชม. เทคนิคการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาความจริง (Reality Therapy)			
1. รวมพลังวัยใส (1½)	สัปดาห์ที่ 2		
2. สะท้อนตน (1½)	สัปดาห์ที่ 3		
3. สายสัมพันธ์ (1½)	สัปดาห์ที่ 4		
4. เพื่อนรัก นักเล่นเกม (1½)	สัปดาห์ที่ 5		
5. มุ่งหวัง จิงสมหวัง (1½)	สัปดาห์ที่ 6		
6. ตั้งใจ จิงเกิดผล (1) (1½)	สัปดาห์ที่ 7		
7. ตั้งใจ จิงเกิดผล (2) (1½)	สัปดาห์ที่ 8		
8. เส้นชัยใกล้ แค่ใจถึง (1½)	สัปดาห์ที่ 9		
	สัปดาห์ที่ 10		
Family Participation ผู้ปกครอง : นักเรียน จำนวน 1 วัน เวลา 6½ ชม. จำนวน 5 กิจกรรม			
กิจกรรมสำหรับนักเรียน รักนี้มีใจ (1)		กิจกรรมสำหรับผู้ปกครอง บ้านนี้มีรัก (1)	
กิจกรรมผู้ปกครองและนักเรียน			
สนทริยสนทนา (1½) ล้อมรั้วด้วยรัก (1½) เพราะเราคือ ครอบครัวเดียวกัน (1½)			

ตาราง 17 กิจกรรมปฐมนิเทศกลุ่มตัวอย่าง

กิจกรรมจำนวน 5 ครั้ง ระยะเวลา 7 ชั่วโมง สถานที่ ห้องฝึกอบรม

ครั้งที่	ประเด็น	วัตถุประสงค์
1	ผูกมิตร ผูกใจ สัมพันธ์ (เปิดกิจกรรม)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การดำเนินการวิจัยและการจัดกิจกรรม 2. เพื่อสร้างความรู้สึกคุ้นเคย ไว้วางใจระหว่างผู้นำกิจกรรมและสมาชิก 3. เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเรื่องราวและพิจารณาผลกระทบที่ได้รับจากพฤติกรรมเสพติด
2	เพื่อนรักออนไลน์ (ความรู้เกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์และพฤติกรรมเสพติดเกมคอมพิวเตอร์ 2. เพื่อสำรวจความคิดความรู้สึกที่มีต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ 3. เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเรื่องราวพฤติกรรมเสพติดเกมระหว่างกัน
3	จุดเริ่มต้นของจุดจบ (การค้นหาสาเหตุการเสพติด)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสำรวจสาเหตุที่หมกมุ่นและติดเกม 2. เพื่อให้ตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมเสพติดเกมที่มีต่อตนเอง ครอบครัว 3. เพื่อพิจารณาคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมจากเกม 4. เพื่อแบ่งปันเรื่องราวและความรู้สึกในผลกระทบของการเสพติดเกม
4	ถนนชีวิต (การดำเนินชีวิตปัจจุบัน)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อใคร่ครวญการใช้ชีวิตของตน 2. เพื่อให้แบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ร่วมกัน 3. เพื่อค้นหาความหมายของชีวิตและตระหนักถึงความสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย
5	ชีวิตบทใหม่ (การวางเป้าหมายชีวิต)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อวางเป้าหมายการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่ามีความหมาย 2. เพื่อสร้างการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและเหมาะสม มีพลังใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเกม

กิจกรรมที่ 1 ผูกมิตร ผูกจิต สัมพันธ์

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องฝึกอบรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การดำเนินการวิจัยและการจัดกิจกรรม
2. เพื่อสร้างความรู้สึกคุ้นเคย ไว้วางใจระหว่างผู้นำกิจกรรมและสมาชิก
3. เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเรื่องราวและพิจารณาผลกระทบที่ได้รับจากพฤติกรรมเสพเกม

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกพร้อมแนะนำตัว
2. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์ ระยะเวลา กิจกรรมปฐมนิเทศ
3. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม ให้ข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรม

ปฐมนิเทศ

4. ผู้นำกิจกรรมแจกอุปกรณ์ในการทำป้ายชื่อ โดยให้สมาชิกเขียนชื่อ-สกุล ชื่อเล่น และให้สวมคล้องคอทุกครั้งการร่วมกิจกรรม และชวนให้ทำกิจกรรมแนะนำตัวเอง โดยให้บอกชื่อ-สกุล ชื่อเล่น ตามด้วยชื่อเกมคอมพิวเตอร์ที่ชอบ ตัวอย่าง (ฉันชื่อ ศุภลักษณ์ หมิ่นสุรินทร์ ชื่อเล่น แป้ม Swordman Online)

ขั้นดำเนินการ

5. ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกทบทวนเกมคอมพิวเตอร์ที่ตนเองชื่นชอบคนละ 1 เกม และอธิบายลักษณะเกมนั้นพอสังเขปให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม (เวลา 15 นาที)
6. ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มย่อยตามประเภทเกมคอมพิวเตอร์ที่สมาชิกนำเสนอ ให้สมาชิกที่มีลักษณะเกมคล้ายกันอยู่กลุ่มเดียวกันและให้ช่วยกันตั้งชื่อกลุ่มและสโลแกน
7. ผู้นำกิจกรรมเอื้อให้สมาชิกในกลุ่มพูดคุย ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและแบ่งปันเรื่องราว และผลกระทบที่ได้รับการเล่นเกม (เวลา 20 นาที)
8. ผู้นำกิจกรรมให้ตัวแทนสมาชิกในแต่ละกลุ่มได้แนะนำกลุ่มตนเอง พร้อมกับสรุปและอธิบายเกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ

ขั้นสรุป

9. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปประสบการณ์ เรื่องราวที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

อุปกรณ์

- | | | |
|-----------------------------|----|------|
| 1. กระดาษ A4 ขนาด 12x15 ซม. | 32 | แผ่น |
| 2. เชือกสำหรับคล้องคอ | 32 | เส้น |

กิจกรรมที่ 2 เพื่อนรักออนไลน์

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ ห้องฝึกอบรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์และพฤติกรรมการเสพติดเกมคอมพิวเตอร์
2. เพื่อสำรวจความคิดเห็นความรู้สึกที่มีต่อการเล่นเกม
3. เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเรื่องราวพฤติกรรมการเล่นเกมระหว่างกัน

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับความหมาย รูปแบบและประเภทเกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์
2. ผู้นำกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการเสพติดเกม
3. ผู้นำกิจกรรมเปิดสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับเยาวชนที่มีพฤติกรรมเสพติดเกมคอมพิวเตอร์

ขั้นดำเนินการ

4. ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกทุกคนนอนลงบนพื้นในท่าที่สบายและผ่อนคลายที่สุด ให้สมาชิกหลับตาลงและทบทวนตนเองเกี่ยวกับความคิด ความทุกข์ ความสุข ที่ได้รับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ (10 นาที)
5. ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกช่วยกันสื่อความคิด ความรู้สึกจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ลงบนกระดาษชาร์ท อย่างอิสระและไม่มีการกำหนดรูปแบบในการสื่อความหมาย (เวลา 20 นาที)
6. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้สมาชิกช่วยกันเล่าเรื่องราวและแบ่งปันปันความคิด ความรู้สึกระหว่างกันจากกิจกรรม ผลดีผลเสียที่เกิดขึ้น การจัดการเวลาการเล่นเกมนับกับความรับผิดชอบพร้อมเปิดโอกาสให้พูดคุยซักถามซึ่งกันและกัน (เวลา 20 นาที)
7. ผู้นำกิจกรรมสนับสนุนให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิก โดยให้รับฟังเรื่องราวของเพื่อนอย่างใส่ใจแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ เพื่อแสดงถึงความสนใจและใส่ใจเพื่อนสมาชิก

ขั้นสรุป

8. ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

อุปกรณ์

1. กระดาษชาร์ท 5 แผ่น
2. ปากกาเมจิก

เอกสารประกอบ

เกมคอมพิวเตอร์

คือ เกมที่ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อเล่นบนเครื่องคอมพิวเตอร์ สามารถแบ่งตาม ลักษณะการแสดงผล ได้เป็น เกม 2 มิติ และเกม 3 มิติ เกม 2 มิติ เป็นรูปแบบเกมที่มีการใช้ภาพแบบ 2 มิติ ตัวละครหรือฉากสามารถเคลื่อนที่ได้ เฉพาะในแนวแกน x และ y ไม่สามารถเปลี่ยนมุมมองในการเล่นได้ เช่นเกม Ghost เกม 3 มิติ เป็นรูปแบบเกมที่มีการใช้ภาพแบบ 3 มิติ ตัวละครหรือฉากสามารถเคลื่อนที่ได้ทั้งในแนวแกน x แกน y และ แกน z ผู้เล่นสามารถเปลี่ยนมุมมองในการเล่นได้ เช่นเกม GTA V

ประเภทของเกมคอมพิวเตอร์

ประกอบด้วย เกมแอคชั่น (Action Game) เกมสวมบทบาท (Role-Playing Game) เกมผจญภัย (Adventure Game) เกมการจำลอง (Simulation Game) เกมการยิง (Shooting Game) เกมต่อสู้ (Fighting Game) เกมวางแผนการรบ (Strategy Game) เกมพีซเชิล (Puzzle Game) เกมกีฬา (Sport Game) เกมการศึกษา (Education Game)

เกมออนไลน์ (Online Game)

คือ เกมที่ต้องเล่นผ่านระบบอินเทอร์เน็ต(Internet) โดยผู้เล่นจะต้องทำการลงโปรแกรมเกม (Client) ลงในเครื่องคอมพิวเตอร์ของตนเองและจะต้องเล่นเกมออนไลน์ผ่าน server โดยข้อมูลต่างๆ ของผู้เล่นจะ ถูกเก็บไว้ ณ server ซึ่งในการเล่นเกมนี้ออนไลน์ผู้เล่นจะต้องเสียค่าบริการการเล่นตามอัตราที่ผู้ให้บริการได้กำหนดไว้

เด็กติดเกม

คือ เด็กที่หมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมมากเกินไปจนไม่สามารถควบคุมตนเองให้เล่นในเวลาที่กำหนด ทำให้ใช้เวลาในการเล่นนานติดต่อกันหลายชั่วโมง หรือเล่นนานขึ้นเรื่อยๆ จากเดิมเพียงไม่กี่ชั่วโมงต่อวัน แต่เพิ่มเป็นหลายชั่วโมงต่อวัน บางคนเล่นข้ามวันข้ามคืน เมื่อถูกบังคับให้เลิกหรือหยุดเล่นจะมีพฤติกรรมในเชิงต่อต้าน หรือมีปฏิกิริยาที่แสดงออกถึงอาการหงุดหงิด ไม่พอใจอย่างรุนแรง ซึ่งบางคนอาจถึงขั้นก้าวร้าวได้ การเล่นเกมของเด็กมีผลกระทบต่อหน้าที่ความรับผิดชอบของเด็กโดยตรง เช่น เด็กไม่สนใจการเรียน หลับในห้องเรียน ไม่ทำการบ้าน หนีเรียน หรือแอบหนีออกจากบ้านเพื่อที่จะไปเล่นเกม ผลการเรียนตกลงจากเดิม มักชอบแยกตัวจากสังคม หรือไม่ค่อยทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เพราะมัวแต่อยู่ในสังคมของเกมที่ตนเองเล่นอยู่จนไม่ได้ใช้ชีวิตในสังคมของความเป็นจริง โดยบางรายอาจมีปัญหาทางพฤติกรรมอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น โกหก ลักขโมย (เพื่อนำเงินไปเล่นเกม) ตื้อ ต่อต้าน แยกตัว เก็บตัว เป็นต้น

วิธีการสังเกตพฤติกรรมติดเกม

1. หมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมมากเกินไป ไม่สามารถควบคุมตัวเองให้เล่นในเวลาที่กำหนด
2. ใช้เวลาในการเล่นนานขึ้นเรื่อยๆ
3. เมื่อถูกบังคับให้หยุดเล่น จะมีพฤติกรรมต่อต้าน
4. ส่งผลต่อหน้าที่ ความรับผิดชอบ การเรียน / ทำงาน
5. แยกตัวออกจากสังคม ไม่ค่อยทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว

...ดูเหมือนเธอจะติดเกมนะ...

1. เธอเล่นเกมนานขึ้นเรื่อยๆ



4. เธอง่วงนอน และ



หลับในเวลาเรียน

2. เธอหงุดหงิด อารมณ์เสีย



5. เธอคบแต่เพื่อนที่เล่นเกม



3. เธอขาดความรับผิดชอบ



6. เธอหมกมุ่นอยู่แต่กับ...



การเล่นเกม

Healthy
Gamer



ภาพประกอบ 8 ลักษณะเด็กติดเกม

สื่อวีดิทัศน์

1. หนังสั้นเรื่อง “เด็กติดเกม” <https://www.youtube.com/watch?v=X8pOvVPiUnl>

กิจกรรมที่ 3 จุดเริ่มต้นของจุดจบ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ ห้องฝึกอบรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสำรวจสาเหตุที่หมกมุ่นและติดเกม
2. เพื่อให้ตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมเสพติดเกมที่มีต่อตนเอง ครอบครัว
3. เพื่อพิจารณาคูณค่าแท้และคุณค่าเทียมจากเกม
4. เพื่อแบ่งปันเรื่องราวและความรู้สึกในผลกระทบของการเสพติดเกม

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกนั่งสมาธิ (เวลา 5 นาที) เพื่อผ่อนคลายและสร้างสมาธิเพื่อเตรียมความพร้อมในการดำเนินกิจกรรม
2. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกระลึกถึงต้นเหตุที่ผลักดันให้สนใจเกมคอมพิวเตอร์ จนกระทั่งหมกมุ่นและเกิดพฤติกรรมการเล่นเกมที่ไม่เหมาะสม (เวลา 10 นาที)

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกเล่าเรื่องราวและแบ่งปันความรู้สึก สนับสนุนให้เพื่อน ๆ รับฟังเรื่องราวอย่างใส่ใจและแสดงความคิดเห็น ให้กำลังใจกัน ช่วยกันสรุปสาเหตุที่เกิดขึ้น
4. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกมองย้อนกลับถึงต้นเหตุของการติดเกม ร่วมกันวิเคราะห์ว่าเกิดจากตนเอง ครอบครัว เพื่อน หรือสังคม โดยผู้นำกลุ่มใช้การตั้งคำถาม การสะท้อน เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกเกิดการเข้าใจและยอมรับว่าสาเหตุที่แท้จริงเกิดจากอะไร
5. ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกร่วมกันพิจารณาและตัดสินคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมจริงที่ได้รับจากเกม ด้วยการถามและสะท้อนให้สมาชิกเกิดการเข้าใจและยอมรับอย่างแท้จริง
6. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมกันวางแผนแนวทางในการแก้ไขและป้องกันสาเหตุที่ทำให้นักเรียนหมกมุ่นและสนใจแต่การเล่นเกม

ขั้นสรุป

7. ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกสรุปข้อคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น

กิจกรรมที่ 4 ถนนชีวิต

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ ห้องฝึกอบรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อใคร่ครวญการใช้ชีวิตของตน
2. เพื่อให้แบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ร่วมกัน
3. เพื่อค้นหาความหมายของชีวิตและตระหนักถึงความสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกิจกรรมนำสมาชิกทุกคนมายังบริเวณสนามหญ้าและสวนหย่อมในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยผู้นำกิจกรรมและสมาชิกถอดรองเท้าและถุงเท้า
2. ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกอยู่ในความสงบและกล่าวว่า พื้นที่ตรงนี้เป็นโลกและชีวิตของเรา ชวนเชิญให้นักเรียนพิจารณาการใช้ชีวิตประจำวัน ด้วยการเดินอย่างช้า ๆ ด้วยความสงบ คิดและทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน โดยพิจารณาความหมายของชีวิต การอยู่ร่วมกับผู้อื่น ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับครอบครัว เพื่อน สังคม (เวลา 30 นาที)

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกนั่งในบริเวณที่ตนรู้สึกชอบและสบายที่สุด เชิญให้สมาชิกเล่าเหตุการณ์ระหว่างทำกิจกรรม โดยผู้นำกิจกรรมใช้ทักษะการถาม เช่น ระหว่างเดินพบเจอกับสิ่งใดบ้าง เส้นทางที่เลือกเดินสบาย ชรุขระ หรือเป็นหลุม สะท้อนให้สมาชิกเข้าใจชีวิตตนเองมากขึ้น กระตุ้นให้รับฟังอย่างใส่ใจและร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อเพื่อนสมาชิก
4. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกทุกคนร่วมกันใคร่ครวญการดำเนินชีวิตของตน สมาชิกให้ความสำคัญ ความมุ่งมั่นและจริงจังต่อสิ่งใด โดยเฉพาะการเล่นเกม
5. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกช่วยกันหาความหมายของการดำเนินชีวิตที่ได้รับจากกิจกรรม

ขั้นสรุป

6. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปให้สมาชิกเข้าใจความหมายของการใช้ชีวิตที่แท้จริงว่า ไม่มีชีวิตใดที่สมบูรณ์แบบ ประสบความสำเร็จและราบรื่นตลอดการเดินทาง แต่ทุกชีวิตย่อมเผชิญและก้าวผ่านเรื่องราวและปัญหามากมาย สิ่งสำคัญคือทุกคนสามารถเลือกได้ว่าจะก้าวเดินไปเพื่อใช้ชีวิตอย่างไร เลือกที่จะจมและติดกับปัญหา หรือเรียนรู้จากความผิดพลาดประสบการณ์ระหว่างการเดินทางเพื่อกำหนดชีวิตของตน
7. ผู้นำกิจกรรมกล่าวกระตุ้นให้สมาชิกเห็นคุณค่าของการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายต่อตนเอง ครอบครัว เพื่อน สังคม
8. ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกร่วมกับสรุปและประเมินสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมวันนี้

กิจกรรมที่ 5 ชีวิตบทใหม่

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ ห้องฝึกอบรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อวางเป้าหมายการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่ามีความหมาย
2. เพื่อสร้างการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและเหมาะสม มีพลังใจในการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมกรรมการเล่นเกม

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกคิดถึงธรรมชาติของกลางวันและกลางคืน ดวงอาทิตย์ ดวงดาว และพระจันทร์ โดยการใช้รูปภาพที่เกี่ยวข้อง

2. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกหลับตาหลังจากชมภาพ ชวนให้สมาชิกใคร่ครวญตนเองอย่างมีความหมาย ตระหนักว่าในโลกที่กว้างใหญ่ ไม่มีสิ่งใดคงอยู่ถาวร ทุกสรรพสิ่งต่างหมุนเวียนเปลี่ยนผันตามกาลเวลา เมื่อมีความสว่างก็ย่อมมีความมืดเข้ามาแทนที่ เมื่อความมืดจางไปแสงสว่างก็เข้ามาแทนที่เสมอ ก็เหมือนกับชีวิตมนุษย์ ไม่มีสิ่งใดคงทนถาวร ทุกอย่างมีการเริ่มต้นใหม่เสมอ

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่ได้จากการใคร่ครวญตนเอง เอื้อให้สมาชิกค้นหาและเรียนรู้ที่จะวางเป้าหมายของการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุมีผล ผ่านกิจกรรม “แสงเทียน จุดใจ”

4. ผู้นำกิจกรรมจุดเทียนเล่มใหญ่ไว้ตรงกลางห้อง แล้วให้สมาชิกที่เหลือนำเทียนไขของตนเองไปจุดจากเทียนตรงกลางห้องและให้กลับมานั่งที่เดิมโดยให้เทียนไขยังคงมีแสงสว่างและหากกระหว่างการเดินทางเดินเทียนไขดับก็ให้กลับไปจุดเทียนใหม่ ภายเวลาเวลา 5 นาที เมื่อผู้นำกิจกรรมส่งสัญญาณหมดเวลา จะมีสมาชิกบางส่วนที่สามารถจุดเทียนติดและกลับมานั่งทันเวลาและบางส่วนที่ทำไม่ทันเวลา

5. ผู้นำกิจกรรมเอื้ออำนวยให้สมาชิกร่วมกันพิจารณาข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม “แสงเทียน จุดใจ” กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและข้อคิดร่วมกัน

6. ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกได้ใคร่ครวญการสร้างเป้าหมายและการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและความหมาย ลงในใบกิจกรรม “ก้าวใหม่” ซึ่งให้สมาชิกได้วางเป้าหมายตนเอง ครอบครัวยุติธรรม และพระเจ้า จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันนำเสนอและแสดงความคิดเห็น

7. ผู้นำกลุ่มกล่าวสะท้อนคิดให้แก่สมาชิก การวางเป้าหมายชีวิตไม่ต่างจากการจุดเทียนไขให้สว่างและรักษาแสงสว่างนั้นให้นานที่สุด ทุกคนมีสิทธิ์เท่าเทียมกันในวางเป้าหมายการดำเนินชีวิตและลงมือทำให้สำเร็จ แต่เส้นทางของความสำเร็จย่อมมีความยากง่ายต่างกันไป อีกทั้งสามารถกำหนดชีวิตให้มีคุณค่าและความหมายได้ตราบที่เรายังมีลมหายใจ ไม่ต่างกับเทียนไขที่ยังคงให้แสงสว่างยาวนานเท่าไรเทียนที่มี เทียนไขละลายเป็นน้ำตาเทียนจนหมดก็ยังคงคุณค่าของการเป็นเทียนที่ให้

แสงสว่างเสมอ แต่ชีวิตมนุษย์ทุกคนไม่รู้ว่าจะสิ้นลมหายใจเมื่อใด และเมื่อถึงวันนั้นจะสามารถคงคุณค่าและความหมายให้คนข้างหลังจดจำได้หรือไม่ ขอให้ทุกคนดำเนินชีวิตของตนเองอย่างมีความหมาย ปรับเปลี่ยนและเริ่มต้นใหม่เพื่อตนเองและคนรอบข้างเหมือนดังเทียนไข ดังบทกลอนที่ว่า

เปลวเทียนละลายแท่ง	เพื่อเปล่งแสงอันอำไพ
ชีวิตคนมลายไป	เหลือสิ่งใดทิ้งไว้แทน
เปลวเทียนที่ทอแสง	สว่างแจ้งท่าสายตน
เปรียบเช่นเยาวยวน	สลายตนเพื่อความดี

ขั้นสรุป

8. ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม ให้กำลังใจกันเพื่อให้เกิดพลังและความเชื่อมั่นในการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง
9. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป ขอบคุนสมาชิกที่ร่วมแบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึกที่มีต่อกัน
10. ผู้นำกิจกรรมกล่าวขอบคุณ กล่าวให้กำลังใจสมาชิกและชี้แจงพร้อมนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เทียนไขขนาดกลาง 1 เล่ม
2. เทียนไขเล็ก 32 เล่ม

เอกสารประกอบ

“ก้าวใหม่”

ตนเอง

.....

.....

ครอบครัว

.....

.....

ชุมชน

.....

.....

พระผู้เป็นเจ้า

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....

ตาราง 18 กิจกรรมปฐมนิเทศผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

กิจกรรมจำนวน 3 ครั้ง ระยะเวลา 4 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ ห้องฝึกอบรม

ครั้งที่	ประเด็น	วัตถุประสงค์
1	เขตร้วแห่งรัก (ค้นหาสาเหตุพฤติกรรม เสพเกม/บทบาทหน้าที่ ครอบครัว)	<ol style="list-style-type: none"> ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมประชุมผู้ปกครอง เพื่อแบ่งปันเรื่องราวพฤติกรรมเสพเกมของบุตรหลาน เพื่อร่วมกันค้นหาสาเหตุและแนวทางแก้ไขปัญหา ที่จะตามมาจากพฤติกรรมเสพเกมของบุตรหลาน
2	เพื่อลูกของเรา (บทบาทหน้าที่ของครอบครัว)	<ol style="list-style-type: none"> เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจแนวปฏิบัติในการป้องกันและแก้ไข ปัญหาเด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมเสพเกมให้สอดคล้องกับ บทบาทหน้าที่ครอบครัวตามแนวคิด MMFF (McMaster Model of family functioning) เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองนักเรียนได้ร่วมแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นและร่วมกันแนะแนวทางในการดูแลบุตรหลานที่ติดเกม เพื่อให้ผู้ปกครองตระหนักและให้ความสำคัญต่อการทำหน้าที่ ครอบครัว
3	ร่วมด้วยช่วยกันดูแล (แนวทางการปฏิบัติในการ ดูแลผู้ที่มีปัญหาพฤติกรรม เสพเกม)	<ol style="list-style-type: none"> เพื่อให้ความรู้และความเข้าใจในเทคนิควิธีทางจิตวิทยาและ เสริมสร้างการสร้างกำลังใจในการปรับพฤติกรรม เพื่อเผยแพร่แนวทางการปฏิบัติในการป้องกันแก้ไขเด็กติดเกมของ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ เพื่อเสริมสร้างพลังใจให้แก่ผู้ปกครองได้ร่วมมือร่วมใจ ในการดูแลบุตรหลานที่มีพฤติกรรมเสพเกม

กิจกรรมที่ 1 เขตร้วแห่งรัก

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ ห้องฝึกอบรม

วัตถุประสงค์

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมประชุมผู้ปกครอง
2. เพื่อแบ่งปันเรื่องราวพฤติกรรมเสพเกมของบุตรหลาน
3. เพื่อร่วมกันค้นหาสาเหตุและแนวทางแก้ไขปัญหาค่าที่ตามมาจากพฤติกรรมเสพเกมของบุตรหลาน

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายต้อนรับพร้อมแนะนำตัว
2. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมสำหรับผู้ปกครอง
3. ผู้กิจกรรมเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรม

ขั้นดำเนินการ

4. ผู้นำกิจกรรมเปิดวีดิทัศน์เด็กติดเกมเรื่อง The present เพื่อสร้างบรรยากาศและความรู้สึกร่วมกัน

5. ผู้นำกิจกรรมแบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน โดยมีนักศึกษาเอกจิตวิทยาชั้นปีที่ 4 รวมเป็นผู้นำกิจกรรมกลุ่มย่อย ชวนให้สมาชิกแต่ละกลุ่มแบ่งปันเรื่องราวของบุตรหลานที่มีพฤติกรรมการเล่นเกม กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกันภายในกลุ่ม

6. ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกร่วมกับสรุปประเด็นปัญหาพฤติกรรมการเล่นเกมของบุตรหลานออกเป็น 3 ด้านคือ สาเหตุ ผลกระทบ จากพฤติกรรมการเล่นเกมของบุตรหลาน และชวนให้สมาชิกร่วมกันเสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหาค่าที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสพเกม

7. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกร่วมกันเป็นกลุ่มใหญ่เพื่อนำเสนอข้อสรุปของกลุ่มในประเด็นปัญหาพฤติกรรมและแนวทาง และชวนให้สมาชิกร่วมกันพิจารณาประสิทธิภาพจากวิธีการที่ได้นำเสนอทั้งที่ได้ปฏิบัติแล้วและเป็นวิธีใหม่ เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองร่วมกันแสดงความคิดเห็นและวิเคราะห์ความเหมาะสมของแนวทางที่ได้เสนอแนะเพื่อนำไปปรับใช้กับบุตรหลานของผู้ปกครองแต่ละท่าน

ขั้นสรุป

8. ผู้นำกิจกรรมย้ำให้สมาชิกตระหนักและให้ความสำคัญของการเฝ้าระวังพฤติกรรมการเล่นเกม ไม่ว่าจะเล่นคลายเครียดในยามว่าง จนเพิ่มระยะเวลาเป็นวันละชั่วโมง หลายชั่วโมง กลายเป็นความหมกมุ่นและเป็นการเล่นเพื่อเอาชนะเป็นการหาคุณค่าของตนเอง ความรู้สึกเหล่านั้นจะค่อย ๆ แทรกซึมลงในจิตใจของบุตรหลานให้เกิดการเสพติดเกมในที่สุด และมีผลกระทบต่อพฤติกรรมอารมณ์ และความสัมพันธ์ในครอบครัว

9. ผู้นำกิจกรรมเอื้อให้ผู้ปกครองร่วมกันกล่าวให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นพลังต่อการดูแลบุตรหลานที่มีพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์

เอกสารประกอบ

สื่อวีดิทัศน์

1. The present

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=whh0MQZ4Q2A>

Prince of Songkla University
Pattani Campus

กิจกรรมที่ 2 เพื่อลูกของเรา

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ ห้องฝึกอบรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจแนวปฏิบัติในการป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมเสพติดให้สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ครอบครัวตามแนวคิด MMFF (McMaster Model of family functioning)
2. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองนักเรียนได้ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและร่วมกันแนะแนวทางในการดูแลบุตรหลานที่ติดเกม
3. เพื่อให้ผู้ปกครองตระหนักและให้ความสำคัญต่อการทำหน้าที่ครอบครัว

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวให้สมาชิกตระหนักและเห็นความสำคัญในการดูแลบุตรหลาน ไม่ว่าจะบุตรหลานจะมีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์หรือไม่ แต่การดูแลบุตรหลานเป็นหน้าที่ที่ยิ่งใหญ่ของผู้ปกครองและที่ผ่านมามักทำไม่ได้กระทำได้ดีที่สุด แต่ในปัจจุบันนั้น การดูแลบุตรหลานคงจะใช้เพียงคำสอนและการตีเหมือนในอดีตไม่ได้แล้ว เพราะสังคมปัจจุบันเต็มไปด้วยสิ่งยั่วยุจิตใจให้เด็กและเยาวชนเดินหลงทางจนถึงขั้นหลงผิดและไม่สามารถย้อนกลับมาทางเดิมหรือเดินต่อไปยังจุดหมายข้างหน้าได้

ขั้นดำเนินการ

2. ผู้นำกิจกรรมให้ความรู้และสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของครอบครัวตามแนวคิด MMFF (McMaster Model of family functioning) ด้านการสื่อสาร ด้านการแก้ปัญหา การตอบสนองทางอารมณ์ การผูกพันทางอารมณ์ และการควบคุมพฤติกรรม (เอกสารประกอบ) นำเสนอผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ MMFF

4. ผู้นำกิจกรรมใช้ทักษะการตั้งคำถามให้สมาชิกพิจารณาการทำหน้าที่ต่อครอบครัวในประเด็นข้างต้น สะท้อนให้สมาชิกเกิดการเข้าใจและเห็นความสำคัญของวิธีการการดูแลบุตรหลานที่เหมาะสมและสอดคล้องกับธรรมชาติของครอบครัวและบุตรหลาน

5. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและร่วมกันแนะแนวทางในการดูแลบุตรหลานที่มีพฤติกรรมเล่นเกมคอมพิวเตอร์ โดยเฉพาะบุตรหลานที่การหมกมุ่นและติดเกมจนละเลยการทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันของตนเอง

ขั้นสรุป

6. ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกกล่าวให้กำลังใจแก่กัน
7. ผู้นำกิจกรรมสรุปข้อคิดเพิ่มเติมเพื่อให้สมาชิกเกิดพลังและร่วมใจกันในการดูแลบุตรหลาน

เอกสารประกอบ

การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว MMFF (McMaster Model of family functioning)



ภาพประกอบ 9 การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว MMFF

การแก้ปัญหา

ความสามารถของครอบครัวในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ทำให้ครอบครัวดำเนินไปได้และปฏิบัติหน้าที่ด้านต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ครอบครัวที่ทำหน้าที่ได้นั้นวิธีการแก้ปัญหาโดยรวมจะเป็นไปอย่างเรียบร้อยไม่ยุ่งเหยิงวุ่นวาย และไม่ปล่อยให้ปัญหาเรื้อรังจนแก้ไขอย่างลำบาก

โดยทั่วไปแล้ว การแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพควรดำเนินเป็นขั้นตอน ดังต่อไปนี้

- 1.1 แยกแยะประเด็นปัญหาให้ชัดเจน การแยกแยะปัญหาได้ชัดเจน บ่อยครั้งที่ครอบครัวหยิบยกเอาปัญหาอื่นที่ไม่สำคัญขึ้นมา แต่ปัญหาสำคัญหรือที่เป็นความขัดแย้งจริงกลับไม่มีใครพูดถึง
- 1.2 สื่อสารให้เข้าใจกันเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น การบอกกล่าวสมาชิกในครอบครัวด้วยกันเองหรือระบบภายนอกครอบครัว เพื่อจะได้ช่วยกันแก้ไขปัญหาตามความเหมาะสมกับสถานการณ์
- 1.3 วางแผนแก้ไขปัญหาร่วมกันคิดหาทางแก้ไขปัญหาด้วยวิธีต่างๆ แทนที่จะใช้วิธีเดิม ๆ ที่เคยทำมาประจำ โดยไม่ได้คำนึงว่า อาจมีวิธีอื่นที่ได้ผลดีกว่า
- 1.4 ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาก็เหมาะสม การตัดสินใจแน่วแน่ว่าจะแก้ปัญหาด้วยวิธีใด ถ้าวิธีแรกไม่ได้ผลแล้วจะใช้วิธีใดต่อไป
- 1.5 ดำเนินการแก้ไขปัญหตามวิธีที่เลือก การแก้ไขปัญหตามที่ตั้งกลงกันไว้จนครบถ้วน บางครอบครัวอาจทำไปเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น หรือไม่ได้ทำตามที่ตั้งกลงไว้เลย
- 1.6 ติดตามให้การแก้ปัญหานั้นเป็นไปอย่างครบถ้วน ครอบครัว มีการติดตามอย่างจริงจังว่าได้ใช้วิธีแก้ปัญหานั้นตามที่ตกลงกันไว้หรือไม่

1.7 ประเมินความสำเร็จของวิธีการแก้ไขปัญหาครอบครัว มีการประเมินว่า วิธีการแก้ไขปัญหานั้นได้ผลมากน้อยเพียงไร มีผลดีผลเสียอย่างไร และได้เรียนรู้อะไรจากปัญหาดังกล่าว

บทบาท

แบบแผนพฤติกรรมที่สมาชิกปฏิบัติต่อกันซ้ำๆ เป็นประจำ เช่น บทบาทการหาปัจจัยสี่ให้แก่สมาชิก การอบรมเลี้ยงดู การสอนให้ลูกมีทักษะด้านการเรียน การคบเพื่อน การตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ การออกกฎระเบียบเพื่อควบคุมพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น

ครอบครัวที่มีประสิทธิภาพจะมีการมอบหมายหน้าที่จำเป็นทุกด้านอย่างชัดเจน ให้กับบุคคลที่เหมาะสม และดูแลว่าสมาชิกรับผิดชอบต่อบทบาทและหน้าที่ของตนโดยครบถ้วนหรือไม่ ถ้าไม่ทำ จะมีบทลงโทษอย่างไร เพื่อเป็นการควบคุมให้สมาชิกทำหน้าที่ของตนโดยครบถ้วน ครอบครัวที่มีปัญหาจะมีการมอบหมายหน้าที่อย่างไม่เหมาะสม เช่น สมาชิกบางคนต้องรับหน้าที่มากเกินไปในขณะที่คนอื่นไม่ทำอะไรเลย

การตอบสนองทางอารมณ์

ความสามารถที่จะตอบสนองอารมณ์ต่อกันอย่างเหมาะสม ทั้งอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ เช่น ลูกสามารถบอกถึงความเสียใจที่พ่อแม่ไม่พาไปเที่ยวตามสัญญาที่ตกลงกันได้ ลูกสามารถเล่าความโกรธที่มีต่อเพื่อนและครู ให้พ่อแม่ฟังได้ เป็นต้น

ครอบครัวที่ทำหน้าที่ได้เป็นปกติ จะแสดงอารมณ์และตอบสนองอารมณ์ให้ครอบครัวรับรู้ได้หลากหลายและเหมาะสมกับสถานการณ์ คือ ไม่ก้าวร้าวหรือเก็บอารมณ์ แต่ครอบครัวที่มีปัญหา มักมีความจำกัดในการแสดงอารมณ์ เช่น ไม่ค่อยแสดงออกว่ามีอารมณ์ความรู้สึกอะไรให้คนในครอบครัวรู้ บางครอบครัวแสดงออกเฉพาะอารมณ์ในเชิงบวกเท่านั้น แต่หลีกเลี่ยงการแสดงอารมณ์ด้านลบหรือเก็บกดอารมณ์ด้านลบต่อกัน แม่ไม่กล้าดุลูกเพราะกลัวลูกจะเสียใจ การที่ครอบครัว ไม่สามารถตอบสนองอารมณ์กันได้อย่างเหมาะสมจะเป็นผลให้สมาชิกมีปัญหาทางอารมณ์ และไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้

ความผูกพันทางอารมณ์

ระดับความผูกพันห่วงใยที่สมาชิกแต่ละคนมีต่อกัน รวมทั้งการแสดงออกซึ่งความสนใจ และการเห็นคุณค่าของกันและกัน การปราศจากความผูกพัน หรือแม้แต่การผูกพันที่มากเกินไป มีการปกป้อง ดูแล หรือจู้จี้จ้านมากเกินไป หรือผูกพันแน่นแฟ้น เหมือนทั้งคู่เป็นบุคคลเดียวกัน จนขอบเขตความเป็นส่วนตัวของแต่ละบุคคลไม่ชัดเจนหรือไม่มีเลย ย่อมทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว

ความผูกพันทางอารมณ์ระหว่างสมาชิกที่เหมาะสม ต้องอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจเข้าใจ กล่าวคือ สมาชิกสนใจผูกพันอีกฝ่ายหนึ่งอย่างแท้จริง ด้วยการเข้าใจในความต้องการของอีกฝ่าย จะทำให้ตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ของอีกฝ่ายหนึ่งได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นความผูกพันที่สมาชิกมีต่อกัน จึงต้องเหมาะสมกับความต้องการของผู้รับด้วย และแตกต่างกันไปตามวัยของสมาชิกหรือวงจรชีวิตในแต่ละระยะ เช่น ลูกเล็กจะมีความผูกพันแน่นแฟ้นระหว่างเด็กกับพ่อแม่ เนื่องจากวัยเด็กเล็กยังพึ่งพิงตัวเองไม่ได้ จึงต้องดูแลใกล้ชิด แต่เมื่อลูกเข้าสู่วัยรุ่น เริ่มมีความสัมพันธ์กับบุคคลภายนอกครอบครัวมากขึ้น ความผูกพันระหว่างพ่อแม่กับลูกก็ต้องลดความเข้มข้นลง เป็นต้น

การควบคุมพฤติกรรม

วิธีการที่ครอบครัวควบคุมหรือจัดการพฤติกรรมของสมาชิกให้ประพฤติตนอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม ไม่ให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่นพฤติกรรมที่จำเป็นต้องควบคุมในด้านต่างๆ ได้แก่

- 1) พฤติกรรมที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจและชีวภาพ เช่น ความต้องการทางเพศ และความก้าวร้าว
- 2) พฤติกรรมทางด้านสังคม เช่น การคบเพื่อนฝูง การเรียน การงาน
- 3) พฤติกรรมที่อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายหรือทรัพย์สิน เช่น การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ การขับรถเร็ว การเล่นการพนัน การใช้สารเสพติด เป็นต้น
- 4) การรักษาระเบียบวินัยภายในครอบครัว เช่น การรักษาความสะอาด การใช้เวลาในครอบครัว

ครอบครัวที่มีประสิทธิภาพในการควบคุมพฤติกรรม จะมีมาตรฐานหรือกฎต่างๆ ที่ชัดเจน และมีความยืดหยุ่นพอประมาณ มีการพิจารณาสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และปรับเปลี่ยนกฎได้ตามความเหมาะสม ด้วยความเข้าใจ สันนุสนและยอมรับในแต่ละบุคคล โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่ออบรมสมาชิกให้เกิดระเบียบวินัย ไม่ใช่เพื่อการมีอำนาจที่เหนือกว่า แต่เพื่อให้สมาชิกรู้สึกอยากร่วมมือกันปฏิบัติตามกฎที่ตั้งไว้

ครอบครัวที่มีปัญหา มักจะเป็นครอบครัวที่มีกฎเกณฑ์และบทลงโทษเข้มงวดเกินไป ทำให้สมาชิกปรับตัวได้ลำบาก และนำไปสู่การต่อต้านกันในครอบครัว หรือ ครอบครัวที่ขาดความชัดเจน ไม่มีกฎสำหรับเรื่องใดๆ เลย ใครจะทำอะไรก็ได้ตามใจชอบ เด็กที่เติบโตมาในครอบครัวแบบนี้ จะกลายเป็นคนขาดความรับผิดชอบ ควบคุมตนเองไม่ได้และมีความรู้สึกไม่มั่นคง และครอบครัวที่มีการควบคุมพฤติกรรมแบบยุ่งเหยิงคือ บางครั้งเข้มงวด บางครั้งยืดหยุ่น บางครั้งใครจะทำอะไรก็ขึ้นอยู่กับความพอใจของแต่ละคน ซึ่งทำให้สมาชิกสับสน และเกิดปัญหาต่างๆ ด้านอารมณ์และบุคลิกตามมาได้

การสื่อสาร

การแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกันทั้งด้านคำพูดและท่าทาง ครอบครัวที่มีประสิทธิภาพ จะสื่อสารได้ชัดเจนตรงไปตรงมากับคู่กรณี ไม่อ้อม ถ้ามีการสื่อสารคลุมเครือ อ้อมค้อมมากเท่าใด ครอบครัวก็ทำหน้าที่ได้ไม่ดีเท่านั้น

กิจกรรมที่ 3 ร่วมด้วย ช่วยกันดูแล

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ ห้องฝึกอบรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ความรู้และความเข้าใจในเทคนิควิธีทางจิตวิทยาและเสริมสร้างการสร้างกำลังใจในการปรับพฤติกรรม
2. เพื่อเผยแพร่แนวทางการปฏิบัติในการป้องกันแก้ไขเด็กติดเกมของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
3. เพื่อเสริมสร้างพลังใจให้แก่ผู้ปกครองได้ร่วมมือร่วมใจในการดูแลบุตรหลานที่มีพฤติกรรมเสพติด

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวนำให้สมาชิกทราบว่า “ต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชน” สามารถสร้างพลังให้แก่เด็กและเยาวชน ต้นทุนชีวิตที่ดีของเด็กและเยาวชนยิ่งมากเท่าใดก็จะยิ่งลดพฤติกรรมเสี่ยงได้มากขึ้น ยิ่งมากยิ่งขึ้นทำให้ประวัตรยะเวลาการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้นานขึ้น เด็กและเยาวชนเป็นแหล่งในการสร้างต้นทุนชีวิตภายในจากตัวเอง และพลังที่สำคัญที่ทำให้ต้นทุนภายในจิตใจแข็งแกร่งคือ “ต้นทุนชีวิตภายนอก” ที่สามารถได้รับจาก พลังครอบครัว เพื่อน และชุมชน ด้วยเหตุนี้ครอบครัวและผู้ปกครองจึงเป็นต้นทุนชีวิตภายนอกที่ใกล้ชิดเด็กและเยาวชนมากที่สุด การสร้างครอบครัวที่แข็งแกร่งจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ผู้ปกครองทุกท่านจึงจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมในการทำหน้าที่ดูแลบุตรหลาน

ขั้นดำเนินการ

2. ผู้นำกิจกรรมให้ความรู้และสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิควิธีการเชิงจิตวิทยาผ่านทักษะการฟัง การเสริมสร้างกำลังใจ การถาม เทคนิคการลงโทษในการดูแลควบคุมพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของบุตรหลาน ซึ่งเป็นเทคนิควิธีที่สามารถนำมาปรับใช้กับวิธีการดูแลบุตรหลานของผู้ปกครอง และชมวีดีทัศน์ “ผู้ฟังที่ดีคืออะไร”
3. ผู้นำกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติในการป้องกันแก้ไขปัญหาเด็กเล่นเกมตามแนวของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ จำนวน 4 หมวด 10 ข้อปฏิบัติ
4. ผู้นำกิจกรรมชวนให้ผู้ปกครองเล่าเรื่องราวและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการแก้ปัญหาที่ผ่านมาเพื่อพิจารณาพร้อมกับเทคนิควิธีการทางจิตวิทยาและแนวทางการปฏิบัติในการป้องกันแก้ไขปัญหาที่ได้รับไปโดยใช้ทักษะการตั้งคำถามและการสะท้อนเพื่อให้ผู้ปกครองวิเคราะห์วิธีการของตน วิเคราะห์ถึงผลที่ได้รับจากวิธีการเหล่านั้น เพื่อให้สมาชิกได้ใคร่ครวญและเห็นวิธีการที่มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น
6. ผู้นำกิจกรรมกล่าวให้กำลังใจและแสดงความเชื่อมั่นต่อผู้สมาชิก สนับสนุนให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นและกล่าวให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างพลังใจแก่สมาชิกทุกคนได้ร่วมมือร่วมใจในการดูแลบุตรหลานที่มีพฤติกรรมเสพติด

ขั้นสรุป

8. ผู้นำกิจกรรมกลุ่มกล่าวสรุปและขอบคุณสมาชิกที่ร่วมแบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึกที่มีต่อกัน
9. ผู้นำกิจกรรมกล่าวขอบคุณและให้กำลังใจและแสดงความเชื่อมั่นต่อการทำหน้าที่ครบครัน
10. ผู้นำกิจกรรมกล่าวปิดกิจกรรมและนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป

Prince of Songkla University
Pattani Campus

เอกสารประกอบ

แนวทางการปฏิบัติในการป้องกันหรือแก้ไขปัญหาเด็กและเยาวชนที่เริ่มชอบหรือคลั่งไคล้ ดัดเกม เพื่อลดการติดเกม สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

วินัยและความรับผิดชอบ

การสร้างวินัยและความรับผิดชอบตั้งแต่ยังเล็ก

กำหนดวินัยให้ลูกฝึกปฏิบัติ ตั้งแต่ลูกยังเป็นเด็ก โดยการตั้งกฎกติกาที่ชัดเจนว่า อะไรห้ามทำบ้าง หรืออะไรทำได้แค่นั้น หลักการคือ ไม่ทำสิ่งที่ไม่ควรทำ

การจัดการสิ่งแวดล้อมอย่างง่ายแต่ได้ผล

ลดโอกาสเข้าถึงคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตการจำกัดจำนวนคอมพิวเตอร์ในบ้านให้มีน้อยกว่าจำนวนคน การกำหนดที่ตั้งของคอมพิวเตอร์ในห้องโถงหรือพื้นที่ที่ใช้ร่วมกันในบ้าน ถือเป็น การตั้งคอมพิวเตอร์ไว้บนพื้นที่ที่เปิดเผย จะทำให้ลดพฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ระดับหนึ่งการมีชั่วโมงการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตที่จำกัด

มาตรการทางการเงิน

การจำกัดจำนวนและความถี่ของการให้เงิน ให้เงินในความถี่ที่ทำให้ลูกควบคุมตัวเองได้ การให้ลูกทำงานแลกกับเงิน ลูกควรได้มีโอกาสทำงานแลกกับเงิน แม้เป็นงานเล็กน้อยแลกกับเงินเล็กน้อย เพื่อจะทำให้ลูกได้เรียนรู้ว่าเงินไม่ได้มาง่าย ๆ ต้องแลกด้วยเหงื่อหรือความเหน็ดเหนื่อย จะได้ไม่สุรุ่ยสุร่ายการบอกให้ลูกรู้ว่า พ่อและแม่หาเงินด้วยความเหน็ดเหนื่อย

การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสารคุณภาพ

ฟังและพูดดีต่อกัน

การฟังแบบดีต่อกัน คือ การตั้งใจฟังด้วยท่าทีที่เป็นมิตร ฟังให้จบก่อนที่จะพูด ฟังด้วยความรู้สึกเข้าใจและเห็นใจ ราวกับว่าไปนั่งในหัวใจของผู้พูดในสถานการณ์นั้นๆ ฟังให้เห็นถึงความจำเป็นที่เขาต้องเป็นอย่างนั้น ฟังให้ได้ยิน สิ่งที่ได้ยิน ฟังให้สัมผัสถึงความรู้สึกที่เด็กไม่ได้บอก

การพูดแบบดีต่อกัน เป็นการพูดในลักษณะที่ทำให้เกียรติผู้ฟัง เป็นการสื่อถ้อยคำสำคัญโดยไม่ได้ใช้อารมณ์เกรี้ยวกราด ไม่ได้ใช้ภาษาที่ตำหนิรุนแรงหรือประชดประชันเสียดยศ เป็นการพูดที่ทำให้ผู้ฟังอยากฟัง น้อมรับข้อเสนอแนะนำไปปฏิบัติโดยไม่รังเกียจผู้พูด อาจใช้ภาษาเดียวกับวัฒนธรรมของลูก

จับถูก ชื่นชม ให้กำลังใจ

พ่อแม่ต้องเข้าใจพลังของกำลังใจและสร้างให้เกิดกำลังใจในตัวลูก คนเราจะไม่เรียนรู้หากถูกตำหนิตลอดเวลา สมอมจะเรียนรู้ได้ดี เมื่อคนเรารู้สึกดีกับตัวเองรู้สึกมีคุณค่า ภาคภูมิใจในตัวเอง

การจับถูก คือ การขยับมองให้เห็นด้านดีหรือด้านบวกแม้เล็กน้อยในตัวลูกการชื่นชม ให้กำลังใจ ทำให้ลูกรู้ว่ามีคนเห็นคุณค่าในตัวเขา ทำให้ลูกมีกำลังใจ จะทำให้ลูกรู้สึกว่าเราเป็นมิตร ฟังเรามากขึ้น มีกำลังใจในการเรียนรู้และร่วมมือในการแก้ไขปัญหามากขึ้น

ร่วมกำหนดกติกาอย่างเป็นรูปธรรม

เมื่อลูกเข้าสู่วัยรุ่น ให้ร่วมกำหนดกติกาอย่างเป็นรูปธรรม ร่วมกำหนดกติกา ดีกว่าการกำหนดกติกาหรือสั่งการบังคับแต่ฝ่ายเดียว วัยรุ่นรู้จักเหตุผลมากขึ้น ฟังข้อมูลจากเพื่อน ๆ มากขึ้น เริ่มได้

ข้อมูลความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับพ่อแม่ เด็กวัยรุ่นสามารถพึ่งตนเองได้มากขึ้น ชอบอิสระไม่ชอบการบังคับ แนวโน้มที่จะต่อต้านมากหากถูกบังคับ

หัวใจของการเปลี่ยนแปลง

มีทางออกที่สร้างสรรค์ให้เด็ก

การมีทางออกเชิงสร้างสรรค์อื่นๆที่ทำให้เกิดความสุขความสำเร็จทดแทน จะช่วยเด็กและเยาวชนได้ การห้ามไม่ให้เล่นเฉยๆจะทำให้เด็กไม่มีทางออก เด็กก็จะต้องไปหาทางออกทางใดทางหนึ่งเองอยู่ดีตามกำลังสติปัญญาที่มี สิ่งที่เราควรทำคือการช่วยให้เด็กได้ค้นหาความถนัดของตนเอง และมีโอกาสได้ทำกิจกรรมตามความถนัดหรือมีใจรักหรือสนุก มีความสุขแบบสร้างสรรค์

สร้างรอยยิ้มเล็ก ๆ ในครอบครัว

การสร้างรอยยิ้มเล็ก ๆ ในครอบครัว จะทำให้เกิดบรรยากาศครอบครัวอบอุ่น หรืออย่างน้อยทำบรรยากาศที่แยอยู่แล้ว เลวร้ายน้อยลง โดยการยอมรับความจริงของครอบครัวทุกสถานการณ์ และตั้งเป้าหมายว่า จะไม่ทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง

ควบคุมอารมณ์และสร้างความสุขเล็ก ๆ ในใจของพ่อแม่เอง

การควบคุมดูแลอารมณ์ของพ่อแม่ไม่ให้โกรธมากไปหรือเสียใจมากไป ทำได้หลายวิธีเช่น

- 1) การมีสติ ตามรู้อารมณ์ว่ากำลังโกรธหรือเศร้า หรือ รู้ว่ากำลังอยากจะทำลูกอย่างรุนแรง
- 2) มองให้เห็นโทษของการควบคุมอารมณ์ไม่ได้ หรือการกระทำบางอย่าง ขณะที่อารมณ์รุนแรงอยู่
- 3) หาวิธีระบายอารมณ์ ทั้งอารมณ์ในขณะนั้น หรืออารมณ์สะสม ไปทางอื่นที่ไม่เกิดโทษ
- 4) มองให้เห็นประโยชน์ในโทษ หรือมองให้เห็นด้านบวกในด้านลบของปัญหาที่เผชิญอยู่

เริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงที่ตัวเราทันที

- 1) เปลี่ยนแปลงปัจจัยลบในบ้าน เช่น ลดการทะเลาะกันระหว่างพ่อแม่ที่มากเกินไป ลดการใช้อารมณ์ในบ้าน ลดการจับผิดอยู่เป็นประจำ ลดการไม่เคยชื่นชมกันเลย
- 2) การเพิ่มปัจจัยบวก เช่น การให้เวลา การทำกิจกรรมร่วมกัน การให้โอกาสลูกมีกิจกรรมสร้างสรรค์ทางเลือกอื่นๆ เป็นต้น
- 3) การเปลี่ยนวิธีการเปลี่ยนแปลงลูก เช่น เปลี่ยนจากตำหนิตลอด เป็นชื่นชมบ้าง ลดการบ่นลงบ้าง ลดการใช้อารมณ์ตลอดเวลา ฟังบ้าง เป็นต้น
- 4) เปลี่ยนตัวเองให้ลูกเห็นตัวอย่างว่า พ่อแม่ยังบังคับตัวเองได้ เช่น เลิกเล่นการพนัน เลิกกลับบ้านดึก เลิกสูบบุหรี่ เลิกดื่มเหล้า เลิกเจ้าชู้ เป็นต้น ลูกก็น่าจะสามารถบังคับตัวเองได้

สื่อวีดิทัศน์

1. 10 ข้อปฏิบัติดูแลเด็กติดเกม ตอนที่ 1
ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=p6h3sw3J4c8>
2. 10 ข้อปฏิบัติดูแลเด็กติดเกม ตอนที่ 2
ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=-akFWS-l1sQ>
3. 10 ข้อปฏิบัติดูแลเด็กติดเกม ตอนที่ 3

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=4T8lFn6vKn4>

4. 10 ข้อปฏิบัติดูแลเด็กติดเกม ตอนที่ 4

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=672jUoFziP0>

5. ผู้ฟังที่ดีคืออะไร

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=oD0LwD39_XM

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ตาราง 19 โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มย่อยการปรับพฤติกรรมการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์
ตามทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาความจริง

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
1	รวมพลังวัยใส (เปิดกลุ่ม สำนวความ ต้องการและการรับรู้)	<ol style="list-style-type: none"> ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกระบวนการปรับพฤติกรรมการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ตามทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาความจริง เพื่อสร้างข้อปฏิบัติในการอยู่ร่วมกัน บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม เพื่อพิจารณาการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อพิจารณาความต้องการของตนเองที่แท้จริงและวิธีการตอบสนองความต้องการที่กระทำอยู่
2	สะท้อนตน (พฤติกรรมและอารมณ์)	<ol style="list-style-type: none"> เพื่อไตร่ตรองพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเองเมื่อมีพฤติกรรมการเล่นเกมน เพื่อให้แบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ร่วมกัน เพื่อตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดจากการแสดงพฤติกรรมและการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพื่อค้นหาแนวทางการแก้ไขและปรับปรุงการแสดงพฤติกรรมและการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม
3	สายสัมพันธ์ (ความสัมพันธ์ใน ครอบครัว)	<ol style="list-style-type: none"> เพื่อสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มกับครอบครัว เพื่อไตร่ตรองสิ่งที่ต้องการได้จากครอบครัว เพื่อแบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ร่วมกัน เพื่อตระหนักถึงผลกระทบจากการติดเกมที่มีต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อร่วมกันเสนอแนะแนวทางการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นในครอบครัว
4	เพื่อนรัก นักเล่นเกม (กลุ่มเพื่อนและ ความสัมพันธ์ ระหว่างเพื่อน)	<ol style="list-style-type: none"> เพื่อพิจารณาความสัมพันธ์เกี่ยวกับเพื่อนในกลุ่มที่มีพฤติกรรมเล่นเกมน เพื่อค้นหาสาเหตุกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมเล่นเกมนเหมือนกันสามารถตอบสนองความพึงพอใจและความสุขของสมาชิกได้ สำรวจสิ่งที่ต้องการได้จากเพื่อนและค้นหาวิธีการที่เหมาะสม เพื่อแบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ร่วมกัน เพื่อเสริมสร้างให้เห็นคุณค่าและความสำคัญในการพิจารณาคบเพื่อน
5	มุ่งหวัง จึงมีหวัง (การควบคุมตนเองและ การวางแผนปรับ พฤติกรรมการเล่นเกมน คอมพิวเตอร์)	<ol style="list-style-type: none"> เพื่อทบทวนการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกมน เพื่อแบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวางแผนการพัฒนาและแก้ไขตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกมน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวางแผนแนวทางการแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ตาราง 19 (ต่อ)

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
5	มุ่งหวัง จึงมีหวัง (การควบคุมตนเองและ การวางแผนปรับ พฤติกรรมการเล่นเกม คอมพิวเตอร์) (ต่อ)	5. เพื่อตระหนักและเห็นความสำคัญในการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรม การเสพติด
6-7	ตั้งใจ จึงเกิดผล (การติดตามผล)	1. เพื่อรายงานและติดตามผลการปฏิบัติตามแผนที่สมาชิกกลุ่มวางไว้ 2. เพื่อแบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ร่วมกัน 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรค 4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มที่ไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้สำเร็จวิเคราะห์ปัญหา และอุปสรรคเพื่อวางแผนใหม่ 5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มที่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติตามแผนร่วมกันให้ ข้อเสนอแนะและให้กำลังใจ
8	เส้นชัยใกล้ แคใจถึง การประเมินตนเอง (ปิดกลุ่ม)	1. เพื่อได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ ข้อคิดและประสบการณ์ 2. เพื่อสำรวจถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเกม 3. เพื่อแสดงความรู้สึกที่ดีและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน 4. เพื่อสร้างแรงจูงใจและพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

ตาราง 20 โปรแกรมการจัดประชุมกลุ่มย่อยด้วยเทคนิคการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาความจริง

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค	การดำเนินกิจกรรม
ครั้งที่ 1 รวมพลังวัยใส (เปิดกลุ่ม สำรวจความ ต้องการและ การรับรู้)	1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ ของกระบวนการกลุ่มการ ปรับพฤติกรรมกรมการเสพ เกมตามทฤษฎีการให้ การปรึกษาแบบ พิจารณาความจริง 2. เพื่อสร้างข้อปฏิบัติใน การอยู่ร่วมกัน บทบาท หน้าที่ของผู้นำกลุ่มและ สมาชิกกลุ่ม 3. เพื่อพิจารณาการใช้ ชีวิตประจำวัน 4. เพื่อพิจารณาความ ต้องการของตนเองที่ แท้จริงและวิธีการ ตอบสนองความต้องการ ที่กระทำอยู่	1. ความต้องการ และการรับรู้ 2. ความสนใจ พฤติกรรมใน ปัจจุบัน	ขั้นเริ่มต้น 1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่ม พร้อมแนะนำตัว 2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม (สมาชิกกลุ่มคล้องข้อมือที่ทำขึ้นจากกิจกรรม ปฐมนิเทศ) 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตัวที่ละคนจน ครบทุกคน ขั้นดำเนินการ 4. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา บทบาท ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม 5. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการ กำหนดกติกาและข้อปฏิบัติของกลุ่มร่วมกัน พร้อมแจกเอกสารกติกาและจุดมุ่งหมายของการ ให้การปรึกษาแบบกลุ่ม 6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งเป็นกลุ่มย่อยจำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน 1 กลุ่ม จากนั้นให้ทุกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม ชวนให้ สมาชิกกลุ่มล้มตัวลงนอนโดยหันปลายเท้าเข้าหา กันและหลับตาลงช้า ๆ ผู้นำกลุ่มเปิดเสียงดนตรี คลอเบา ๆ เพื่อสร้างความผ่อนคลาย 7. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเปรียบตนเองเป็น ตั้งเรือที่ล่องไปตามกระแสน้ำกระแสน้ำ ชวนให้ สำรวจความต้องการที่ได้รับจากการเข้าร่วม กิจกรรม (W:สำรวจความต้องการ) และชวนให้ พิจารณาถึงการใช้ชีวิตประจำวันของตนเอง สมาชิกใช้เวลาส่วนใหญ่กับกิจกรรมใดและให้ ความสำคัญกับกิจกรรมใดมากที่สุด (D:ความ สนใจในพฤติกรรมปัจจุบัน) เป็นเวลา 10 นาที 8. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกบอกในสิ่งที่ ต้องการได้รับจากการร่วมกิจกรรม กระตุ้น สมาชิกให้รวมกันใส่ใจเรื่องราวเพื่อนสมาชิก

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค	การดำเนินกิจกรรม
			<p>9. ผู้นำกลุ่มชวนให้นักเรียนเห็นความสำคัญของความต้องการเป้าหมายจากการเข้าร่วมกิจกรรม และการกระทำเพื่อบรรลุเป้าหมาย โดยแจกกระดาษให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น เพื่อให้พับ เป็นเครื่องบินกระดาษซึ่งบรรจุสิ่งที่สมาชิกต้องการไว้ และให้ สมาชิกออกแรงส่งเครื่องบินของตนออกไปให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้ครั้งละ 10 คน จนครบทุกคน</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการตั้งใจพยายามเพื่อบรรลุเป้าหมาย เอื้อให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นซึ่งกันและกัน</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกับสรุปกิจกรรมและข้อคิดที่ได้รับในวันนี้</p> <p>11. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปกิจกรรมและเพิ่มเติมข้อคิดเพื่อเป็นประโยชน์กำลังใจให้แก่สมาชิกกลุ่ม</p> <p>12. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนความรู้สึกประสบการณ์ที่ได้รับลงในกระดาษบันทึกประสบการณ์และแจ้งกำหนดการนัดหมายครั้งต่อไป</p>

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกา

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค	การดำเนินกิจกรรม
ครั้งที่ 2 สะท้อนตน (พฤติกรรมและ อารมณ์)	1. เพื่อไตร่ตรองพฤติกรรม และอารมณ์ของตนเองเมื่อ มีพฤติกรรมเล่นเกม คอมพิวเตอร์ 2. เพื่อให้แบ่งปันเรื่องราว และประสบการณ์ร่วมกัน 3. เพื่อตระหนักถึง ผลกระทบที่เกิดจากการ แสดงพฤติกรรมและการ แสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่ เหมาะสม 4. เพื่อค้นหาแนวทางการ แก้ไขปรับเปลี่ยน พฤติกรรมและการ แสดงออกทางอารมณ์ที่ เหมาะสมนำไปสู่การ ตอบสนองความต้องการที่ แท้จริงของตนเอง	1. ความต้องการ และการรับรู้ 2. ความสนใจ พฤติกรรมใน ปัจจุบัน 3. การประเมินผล 4. การวางแผน เพื่อให้บรรลุความ ต้องการ	ขั้นเริ่มต้น 1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มและชี้แจง วัตถุประสงค์ของกิจกรรมในครั้งนี้ 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา ขั้นดำเนินการ 3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาข่าวใน ปัจจุบันเกี่ยวกับเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมเล่น เกมคอมพิวเตอร์ในปัจจุบัน 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มย่อย เดิม และเอื้อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันไตร่ตรอง ช่วงเวลาที่เหมาะสมกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เป็นอย่างไร มีการแสดงพฤติกรรมในลักษณะ ใดและส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้าง (D:ความสนใจ ในปัจจุบัน) 5. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเล่าและแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ที่ได้แสดงพฤติกรรมและอารมณ์ ที่ไม่เหมาะสม โดยให้เพื่อนสมาชิกร่วมรับฟัง อย่างใส่ใจ 6. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่าง สมาชิกภายในกลุ่มโดยให้สมาชิกกลุ่มได้มี การสะท้อนเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก แสดงถึง ความใส่ใจ สนใจต่อเพื่อนสมาชิก (ความเกี่ยวข้องกับผู้มีปัญหา) 7. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาถึง ผลกระทบที่เกิดขึ้นเพื่อประเมินตนเองจาก พฤติกรรมที่สมาชิกได้แสดงออกไปนั้น ทำให้ สมาชิกห่างไกลจากเป้าหมายและความ ต้องการของตนเองมากน้อยเพียงใด เปิดโอกาส ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดย ผู้นำกลุ่มสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มทราบว่า ผู้นำกลุ่มเข้าใจในเรื่องราวของสมาชิก (E:การประเมินผล)

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค	การดำเนินกิจกรรม
			<p>8. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกค้นหาวิธีการแก้ไข ปัญหาที่เหมาะสม และสนับสนุนให้สมาชิก กลุ่มนำไปปฏิบัติ</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกับสรุป กิจกรรมและข้อคิดที่ได้รับในวันนี้</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปกิจกรรมและเพิ่มเติม ข้อคิดเพื่อเป็นกำลังใจให้แก่สมาชิกกลุ่ม</p> <p>11. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนความรู้สึก ประสบการณ์ที่ได้รับลงในกระดาษบันทึก ประสบการณ์และแจ้งกำหนดการนัดหมาย ครั้งต่อไป</p>

Prince of Songkla University
Pattani Campus

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค	การดำเนินกิจกรรม
<p>ครั้งที่ 3</p> <p>สายสัมพันธ์ (ความสัมพันธ์ ในครอบครัว)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มกับครอบครัว 2. เพื่อสำรวจสิ่งที่ต้องการได้จากครอบครัว 3. เพื่อแบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ร่วมกัน 4. เพื่อตระหนักถึงผลกระทบจากการติดเกมคอมพิวเตอร์ต่อความสัมพันธ์ในครอบครัว 5. เพื่อร่วมกันเสนอแนะแนวทางการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว 6. เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นในครอบครัว 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ความต้องการและการรับรู้ 2. ความสนใจ พฤติกรรมในปัจจุบัน 3. การประเมินผล 4. การวางแผนเพื่อให้บรรลุความต้องการ 	<p>ขั้นเริ่มต้น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มและชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในครั้งนี้ 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา <p>ขั้นดำเนินการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความสัมพันธ์ในครอบครัวมีความสำคัญอย่างไร และให้สมาชิกแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มย่อยเดิม จากนั้นให้ทุกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มแจกเชือกไหมพรมกลุ่มละ 1 ม้วน โดยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มย่อยช่วยกันทำเชือกไหมพรมให้เป็นวงกลมโดยไม่มีการบังคับขนาดวงกลมและจำนวนเชือกที่นำมาทบทวน 4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มย่อยร่วมกันจับเชือกและออกแรงดึงเชือก โดยแต่ละกลุ่มมีโอกาสดึงเชือกกลุ่มละ 2 ครั้ง โดยฟังคำสั่งจากผู้นำกลุ่ม 5. ผู้นำกลุ่มเื้ออำนวยความสะดวกให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์กิจกรรมวงกลมไหมพรมให้เชื่อมโยงกับความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น 6. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความสัมพันธ์ในครอบครัวของตน และสิ่งที่ต้องการได้จากการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว (W:สำรวจความต้องการและการรับรู้)ใคร่ครวญความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในครอบครัว เป็นอย่างไร (D:ความสนใจพฤติกรรมในปัจจุบัน) ได้ผลกระทบต่อครอบครัวที่เกิดจากพฤติกรรม เล่นเกมคอมพิวเตอร์ (E:การประเมินผล) ชวนให้สมาชิกใคร่ครวญตนเองกับผลของกิจกรรมวงกลมไหมพรมที่เปรียบเสมือนเหมือนสายสัมพันธ์ครอบครัวของเรา <p>บางครอบครัวมีสายสัมพันธ์ที่ดี มีความรักและความเข้าใจให้กัน บางครอบครัวมีสายสัมพันธ์</p>

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค	การดำเนินกิจกรรม
			<p>ที่เปราะบาง ขาดการให้ความรักและการเอาใจใส่ (ขนาดวงกลม จำนวนเส้นไหมพรมที่ทบก้น) ขณะเดียวกันทุกคนรอบครีวย่อมมีปัญหาเกิดขึ้นและสมาชิกในครอบครัวนั้นก็เลือกที่จะแก้ไขปัญหาค้นคว้ากันออกไป (การออกแรงดึงเชือก)</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสลายกลุ่มย่อยและรวมกันเป็นกลุ่มเดี่ยว เอื้ออำนวยแบ่งปันเรื่องราวและเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้มีการสะท้อนเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกและแสดงความคิดเห็นเป็นการแสดงถึงความใส่ใจ สนใจต่อเพื่อนสมาชิก</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความสำคัญในการดูแลและสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวให้เข้มแข็งและเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันเสนอแนะแนวทางการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวที่เข้มแข็ง (P:การวางแผนเพื่อให้บรรลุความต้องการ) ผู้นำกลุ่มสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและเห็นความสำคัญ</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกับสรุปกิจกรรมและข้อคิดที่ได้รับในวันนี้</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปกิจกรรมและเพิ่มเติมข้อคิดให้แก่สมาชิกกลุ่ม</p> <p>11. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนความรู้สึกประสบการณ์ที่ได้รับลงในกระดาษบันทึกประสบการณ์และแจ้งกำหนดการนัดหมายครั้งต่อไป</p>

อุปกรณ์

1. ไหมพรม
2. ลูกบอล

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค	การดำเนินกิจกรรม
<p>ครั้งที่ 4</p> <p>เพื่อนรัก</p> <p>นักเล่นเกม</p> <p>(กลุ่มเพื่อนและความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนทั่วไปและเพื่อนในกลุ่มการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ 2. เพื่อค้นหาสาเหตุที่กลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์เหมือนกันสามารถตอบสนองความพึงพอใจและความสุขของสมาชิก 3. สำรวจสิ่งที่ต้องการได้จากเพื่อนและค้นหาวิธีการที่เหมาะสม 4. เพื่อแบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ร่วมกัน 5. เพื่อเสริมสร้างให้เห็นคุณค่าและความสำคัญในการพิจารณาคบเพื่อน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ความต้องการและการรับรู้ 2. ความสนใจพฤติกรรมในปัจจุบัน 3. การประเมินผล 4. การวางแผนเพื่อให้บรรลุความต้องการ 	<p>ขั้นเริ่มต้น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มและชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในครั้งนี้ 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา <p>ขั้นดำเนินการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มย่อยเดิม ชวนให้สมาชิกกลุ่มทบทวนความสัมพันธ์เกี่ยวกับเพื่อนในชีวิตของสมาชิกกลุ่มทั้งความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนทั่วไปและเพื่อนสนิทในกลุ่มการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ (D:ความสนใจในพฤติกรรมปัจจุบัน) 4. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาเหตุผลในการเลือกสร้างความสัมพันธ์แบบเพื่อนกับผู้อื่น ๆ โดยเฉพาะกลุ่มเพื่อนที่เล่นเกมนคอมพิวเตอร์นั้นตอบสนองความต้องการให้กับสมาชิกอย่างไร ชวนให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันเรื่องราวและแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกเป็นการแสดงถึงความใส่ใจ สนใจต่อเพื่อนสมาชิก 5. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงอิทธิพลของเพื่อนกับการติดเกมให้แก่สมาชิกกลุ่ม ใช้ทักษะการตั้งคำถาม การสะท้อน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนและประเมินพฤติกรรมการเล่นคบเพื่อนของตนเอง (E:การประเมินผล) 6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจสิ่งที่ต้องการได้จากกลุ่มเพื่อนที่แท้จริง (W:ความต้องการและการรับรู้) พร้อมทั้งพิจารณาวิธีการในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนหรือวิธีการที่สามารถทำให้สมาชิกบรรลุความต้องการที่ได้รับจากกลุ่มเพื่อน (P:การวางแผนเพื่อให้บรรลุความต้องการ) 7. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันรับฟังอย่างใส่ใจและประเมินตนเอง

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค	การดำเนินกิจกรรม
			<p>ขั้นสรุป</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกรวมเป็นกลุ่มใหญ่และชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกับสรุปกิจกรรมและข้อคิดที่ได้รับในวันนี้</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปกิจกรรมและเพิ่มเติมข้อคิดเกี่ยวกับการเลือกคบเพื่อนของวัยรุ่นในประเด็นที่สมาชิกยังไม่ได้กล่าวถึง</p> <p>11. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนความรู้สึกประสบการณ์ที่ได้รับลงในกระดาษบันทึกประสบการณ์และแจ้งกำหนดการนัดหมายครั้งต่อไป</p>

Prince of Songkla University
Pattani Campus

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค	การดำเนินกิจกรรม
<p>ครั้งที่ 5</p> <p>มุ่งหวัง จึงมีหวัง (การควบคุมตนเองและการวางแผนปรับพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อทบทวนการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นเกม 2. เพื่อแบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวางแผนการพัฒนาและแก้ไขตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกม 4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวางแผนการแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ 5. เพื่อตระหนักและเห็นความสำคัญในการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ความสนใจในพฤติกรรมปัจจุบัน 2. การวางแผนและข้อผูกมัด 3. หลักการวางแผนปรับพฤติกรรม (SAMI²C³) 	<p>ขั้นเริ่มต้น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มและชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในครั้งนี้ 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา <p>ขั้นดำเนินการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มย่อยเดิม และให้สมาชิกกลุ่มทบทวนวิธีการการควบคุมตนเองในการเล่นเกมนคอมพิวเตอร์ (D:ความสนใจในพฤติกรรมปัจจุบัน) 4. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้กลุ่มละ 1 แผ่น เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวเปิดโอกาสในการร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม และให้ร่วมกันสรุปปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมตนเองต่อการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ลงในกระดาษ 5. ผู้นำกลุ่มให้แต่ละกลุ่มยกตัวอย่างปัญหาในการควบคุมตนเองกลุ่มละ 1 ปัญหา โดยไม่ให้ซ้ำกับกลุ่มที่นำเสนอแล้วเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มใคร่ครวญถึงพฤติกรรมการเล่นและผลที่เกิดขึ้นเพื่อนำไปสู่การกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเพื่อวางแผนปฏิบัติต่อไป 6. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความสำคัญในการควบคุมตนเองและอธิบายหลักการวางแผนปรับพฤติกรรม (SAMI²C³) ของ Wubbolding รายละเอียดดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1) S - Simple เป็นแผนที่ง่าย ไม่ซับซ้อน 2) A - Attainable เป็นแผนที่สามารถบรรลุได้ ต้องไม่เป็นแผนที่ยากเกินไปหรือเป็นแผนระยะยาว เพราะจะทำให้ผู้รับการปรึกษาหมดกำลังใจ 3) M - Measurable เป็นแผนที่สามารถวัดได้ คือ ผู้รับการปรึกษาบอกได้ว่าเขาจะเริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่อไร

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค	การดำเนินกิจกรรม
			<p>4) I - Immediate เป็นแผนที่สามารถสำเร็จได้รวดเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้</p> <p>5) I - Involve เป็นแผนให้ผู้ให้การศึกษาสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมในการวางแผนได้</p> <p>6) C - Controlled by Client แผนจะถูกควบคุมโดยตัวเขาเอง ไม่ขึ้นอยู่กับกรกระทำของผู้อื่น</p> <p>7) C - Committed to ผู้รับการศึกษาต้องสัญญาว่าจะนำไปปฏิบัติ</p> <p>8) C - Consistent แผนที่วางไว้จำเป็นต้องนำไปปฏิบัติซ้ำ ๆ หรือปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์และวางแผนการปฏิบัติของตนเอง โดยสมาชิกทุกคนปฏิบัติตามแผนที่ร่วมกันสร้างขึ้นอย่างเคร่งครัดโดยเลือกวิธีการที่เหมาะสม ตามหลักการวางแผนเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและนำไปสู่ความสำเร็จใช้เวลา 30 นาที (P:การวางแผนและข้อผูกมัด)</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกที่วางแผนเรียบร้อยแล้วนำเสนอแผนการของตนเองให้สมาชิกภายในกลุ่มทราบ เอื้ออำนวยให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อแผนของเพื่อนสมาชิกตามหลักการ (SAMI²C³)</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกทำพันธะสัญญารวมกันเพื่อเป็นข้อผูกมัดในการปฏิบัติตามแผน (P:การวางแผนและข้อผูกมัด)</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกับสรุปกิจกรรมและข้อคิดที่ได้รับในวันนี้</p> <p>11. ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมสมาชิกกลุ่มที่สามารถวางแผนการปรับพฤติกรรมได้สำเร็จและกล่าวให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่มที่ยังไม่สามารถวางแผนได้สำเร็จ</p>

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค	การดำเนินกิจกรรม
			12. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนความรู้สึก ประสบการณ์ที่ได้รับลงในกระดาษบันทึก ประสบการณ์และแจ้งกำหนดการนัดหมาย ครั้งต่อไป

เอกสารประกอบ

หลักการวางแผนปรับพฤติกรรม (SAMI^{2C3}) ของ Wubbolding

- 1) S - Simple เป็นแผนที่ง่าย ไม่ซับซ้อน
- 2) A - Attainable เป็นแผนที่สามารถบรรลุได้ ต้องไม่เป็นแผนที่ยากเกินไปหรือเป็นแผนระยะยาว เพราะจะทำให้ผู้รับการปรึกษามุดกำลังใจ
- 3) M - Measurable เป็นแผนที่สามารถวัดได้ คือ ผู้รับการปรึกษาออกได้ว่าเขาจะเริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่อไร
- 4) I - Immediate เป็นแผนที่สำเร็จได้รวดเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
- 5) I - Involve เป็นแผนที่ผู้ให้การปรึกษาสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมในการวางแผนได้
- 6) C - Controlled by Client แผนจะถูกควบคุมโดยตัวเขาเอง ไม่ขึ้นอยู่กับกระทำของผู้อื่น
- 7) C - Committed to ผู้รับการปรึกษาต้องสัญญาว่าจะนำแผนไปปฏิบัติ
- 8) C - Consistent แผนที่ว่างไว้จะต้องนำไปปฏิบัติซ้ำ ๆ หรือปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

หนังสือสัญญา

เขียนที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า.....เป็นนักเรียนโรงเรียนสาธิต

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่...../.....ได้ขอให้คำมั่นสัญญาต่อตนเอง ครอบครัวและเพื่อนสมาชิกถึง
 สิ่งที่จะกระทำการลดพฤติกรรมเสพติดคอมพิวเตอร์และพฤติกรรมเสพยาเสพติดให้ประสบ
 ผลสำเร็จ ดังนี้

เป้าหมายของข้าพเจ้า

ข้อตกลง/ข้อปฏิบัติ

1.

2.

3.

ทั้งนี้ข้าพเจ้าจะพยายามกระทำอย่างเต็มความสามารถให้ประสบผลสำเร็จ เพื่อความ

ภาคภูมิใจของข้าพเจ้า ครอบครัว และเพื่อนสมาชิก

หากปฏิบัติได้ตามสัญญาข้าพเจ้าจะได้รับรางวัล

หากปฏิบัติไม่ได้ตามสัญญาข้าพเจ้าจะได้รับการลงโทษ

(ลงชื่อ.....)

ผู้ทำสัญญา

(ลงชื่อ.....)

ผู้ปกครอง

(ลงชื่อ.....)

พยาน

(ลงชื่อ.....)

ผู้นำกิจกรรม

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค	การดำเนินกิจกรรม
ครั้งที่ 6-7 ตั้งใจ จึงเกิดผล (การติดตามผล)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อรายงานและติดตามผลการปฏิบัติตามแผนที่สมาชิกกลุ่มวางไว้ 2. เพื่อแบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ร่วมกัน 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรค 4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มที่ไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้สำเร็จวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคเพื่อวางแผนใหม่ 5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มที่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติตามแผนร่วมกันให้ข้อเสนอแนะและให้กำลังใจ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การไม่ลงโทษ 2. การไม่มีข้อแก้ตัว 3. การประเมินผล 4. การวางแผนและข้อผูกมัด 	<p>ขั้นเริ่มต้น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มและชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในครั้งนี้ 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา <p>ขั้นดำเนินการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มย่อยเดิม ชวนให้สมาชิกกลุ่มรายงานผลการพัฒนาตนเองตามแผนที่สมาชิกได้วางไว้ 4. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกวิเคราะห์ผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมว่ายังมีอุปสรรคด้านใดบ้างที่ต้องการแก้ไขและเอื้ออำนวยให้สมาชิกวางแผนการปฏิบัติของตนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ (E:การประเมินผล) (P:การวางแผนและข้อผูกมัด) 5. ผู้นำกลุ่มกล่าวชมเชยและให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มที่สามารถปฏิบัติตามแผนได้สำเร็จ ให้สมาชิกตระหนักและให้ความสำคัญในการพัฒนาตนเองตามแผนอย่างต่อเนื่อง พร้อมเป็นแบบอย่างให้แก่เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ 6. กรณีสมาชิกที่ไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้สำเร็จ ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกประเมินตนเองเพื่อวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรค เพื่อให้สมาชิกตัดสินใจด้วยตนเองในการปรับปรุงหรือวางแผนการปฏิบัติใหม่หรือไม่ และต้องเป็นแผนที่สามารถปฏิบัติและบรรลุเป้าหมายได้จริง โดยไม่ใช้วิธีการหาข้อแก้ตัวใด ๆ (การไม่มีข้อแก้ตัว) ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจและแสดงความมั่นใจต่อสมาชิก โดยไม่ตำหนิ (การไม่ลงโทษ) เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้มแข็งและเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาด้วยตนเองต่อไปและให้เพื่อนสมาชิกร่วมให้กำลังใจต่อสมาชิกกลุ่มที่ไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้สำเร็จ

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค	การดำเนินกิจกรรม
			<p>7. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกที่ไม่สามารถปฏิบัติตามแผน ดำเนินการวางแผนใหม่โดยให้เพื่อนสมาชิกที่ปฏิบัติได้สำเร็จแล้วร่วมแบ่งปันประสบการณ์และข้อเสนอแนะ</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกับสรุปกิจกรรมและข้อคิดที่ได้รับในวันนี้</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบันทึกประสบการณ์ในกระดาษบันทึกประสบการณ์และแจ้งกำหนดการนัดหมายครั้งต่อไป</p>

Prince of Songkla University
Pattani Campus

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค	การดำเนินกิจกรรม
<p>ครั้งที่ 8</p> <p>เส้นชัยใกล้</p> <p>แค้ใจถึง</p> <p>(การประเมินตนเอง)</p> <p>(ปิดกลุ่ม)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ ข้อคิดและประสบการณ์ 2. เพื่อสำรวจถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเสพเกม 3. เพื่อแสดงความรู้สึกที่ดีและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน 4. เพื่อสร้างแรงจูงใจและพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเอง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ความต้องการและการรับรู้ 2. ความสนใจพฤติกรรมในปัจจุบัน 3. การประเมินผล 4. การวางแผนเพื่อให้บรรลุความต้องการ 	<p>ขั้นเริ่มต้น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มและชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในครั้งนี้ 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา <p>ขั้นดำเนินการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความรู้สึกและเล่าถึงประสบการณ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเสพเกมตามแผนของตน (D:ความสนใจพฤติกรรมในปัจจุบัน) 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเอื้ออำนวยให้สมาชิกทบทวนเป้าหมายหรือความต้องการที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม (W:ความต้องการและการรับรู้) และประเมินพฤติกรรมตนเองอีกครั้งว่าสามารถบรรลุเป้าหมายแล้วยังหรือยัง และมีกิจกรรมอื่นใดที่เข้ามาเป็นปัญหาใหม่หรือไม่ (E:การประเมินผล) 5. หากสมาชิกกลุ่มมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปติด Social Media อื่น ๆ ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันพิจารณาและให้ข้อเสนอแนะในการเลิกปฏิบัติการติดสื่อใหม่ 6. ผู้นำกลุ่มกล่าวให้กำลังใจและแสดงความมั่นใจต่อสมาชิกทุกคนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมั่นใจและตระหนักถึงความรับผิดชอบที่มีต่อการดำเนินชีวิตของตนเองเพื่อพัฒนาตนเองต่อไป (พฤติกรรมในปัจจุบัน) 7. ผู้นำกลุ่มเปิดเพลง “ศรัทธา” เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งความศรัทธาและเคารพต่อตนเองให้แก่สมาชิก และส่ง “หัวใจแห่งศรัทธา” “ไปไม้แห่งความดี” ให้กับสมาชิก 8. ผู้นำกลุ่มอำนวยให้สมาชิกแสดงความรู้สึกและขอบคุณตนเอง ด้วยการเขียนลงบน “หัวใจแห่งศรัทธา” และเขียนความรู้สึก ความประทับใจ ประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้การจาก

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค	การดำเนินกิจกรรม
			<p>การเข้าร่วมการกิจกรรมลงบน “ใบไม้แห่งความดี” โดยนำมาติดประดับไว้ที่กระดานชาร์ทให้ครบทุกคน</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ร่วมกันสร้างพลังศรัทธาให้กับตนเองและให้กับกลุ่ม สร้างมิตรภาพระหว่างกันจนสามารถเนินกิจกรรมสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกับสรุปกิจกรรมและข้อคิดที่ได้รับในวันนี้</p> <p>11. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มกล่าวขอบคุณและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน</p> <p>12. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนความรู้สึก ประสบการณ์ที่ได้รับลงในกระดานบันทึกประสบการณ์ กล่าวปิดกลุ่ม และแจ้งกำหนดการนัดหมายในกิจกรรม Meeting Group สำหรับครอบครัว</p>

อุปกรณ์

1. กระดาษรูปหัวใจ 32 ดวง
2. กระดาษรูปใบไม้ 32 ใบ
3. กระดาษชาร์ทรูปต้นไม้
4. ปากกา
5. กระดาษเยื่อขาวบาง

ตาราง 21 กิจกรรมระหว่างนักเรียน : ผู้ปกครอง

กิจกรรมจำนวน 5 ครั้ง ระยะเวลา 6 ชั่วโมง 30 นาที สถานที่ ห้องฝึกอบรม

ครั้งที่	ประเด็น	วัตถุประสงค์
1	บ้านนี้มีรัก (พลังครอบครัว) (ผู้ปกครอง)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อส่งเสริมให้เกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าของสถาบันครอบครัว 2. เพื่อร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลบุตรหลานหลังผ่านกิจกรรมปฐมนิเทศผู้ปกครอง 3. เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว
2	รักนี้มีใจ (พลังครอบครัว) (กลุ่มตัวอย่าง)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อส่งเสริมให้เกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าของสถาบันครอบครัว 2. เพื่อร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์หลังเข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น 3. เพื่อเตรียมความพร้อมสมาชิกในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้ปกครอง 4. เพื่อร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการเสริมสร้างพลังในครอบครัว 5. เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว
3	สุนทรียสนทนา (การรับฟังอย่างใคร่ครวญ)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้เห็นความสำคัญของการรับฟังความคิดและความรู้สึกของสมาชิกในครอบครัว 2. เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจ เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันของสมาชิกในครอบครัว 3. เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการเป็นสมาชิกในครอบครัว
4	ล้อมรั้วด้วยรัก (แนวทางการดูแลพฤติกรรมเสี่ยง)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสำรวจทัศนคติ ความคิด ความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรมการเล่นและการทำหน้าที่ครอบครัวของพฤติกรรมการเล่นและการทำหน้าที่ครอบครัวของสมาชิก 2. เพื่อร่วมสร้างแนวทางและวิธีการในการดูแลพฤติกรรมการเล่นร่วมกันระหว่างผู้ปกครองและบุตรหลาน 3. เพื่อตระหนักและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของสมาชิกในครอบครัวทุกคน

ตาราง 21 (ต่อ)

ครั้งที่	ประเด็น	วัตถุประสงค์
5	เพราะเราคือ ครอบครัวเดียวกัน (เข้าใจ ยอมรับ อภัย)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความตระหนักในการร่วมมือกันแก้ปัญหาพฤติกรรม เสพเกมด้วยกัน 2. เพื่อเรียนรู้การสร้างพลังใจและความเชื่อมั่นระหว่างผู้ปกครอง และบุตรหลาน 3. เพื่อส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับ และการให้อภัยใน ครอบครัว 4. เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและศรัทธาในพลังครอบครัว

Prince of Songkla University
Pattani Campus

กิจกรรมที่ 1
บ้านนี้มีรัก
(สำหรับผู้ปกครอง)

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องฝึกอบรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้เกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าของสถาบันครอบครัว
2. เพื่อร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลบุตรหลานหลังผ่านกิจกรรมปฐมนิเทศผู้ปกครอง
3. เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกพร้อมแนะนำตัว
2. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมประชุมกลุ่มระหว่างผู้ปกครองและนักเรียน เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามหรือให้ข้อเสนอแนะ
3. ผู้นำกิจกรรมนำสมาชิกร่วมกิจกรรม Relaxation เพื่อผ่อนคลายและสร้างบรรยากาศในการทำกิจกรรม ชวนสมาชิกปรบมือไปตามจังหวะของซีพจร ด้วยการใคร่ครวญถึงการมีชีวิตอยู่เพื่อทำหน้าที่พ่อ-แม่ หน้าที่ยิ่งใหญ่ในครอบครัว
4. ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกเล่าเรื่องราวและแบ่งปันประสบการณ์หลังจากได้รับการปฐมนิเทศและทักษะความรู้เกี่ยวกับแนวปฏิบัติในการทำหน้าที่ครอบครัวอย่างถูกต้องไปใช้ในการดูแลพฤติกรรมการเล่นของบุตรหลาน กระตุ้นให้สมาชิกร่วมรับฟังอย่างใส่ใจและแสดงความคิดเห็น

ขั้นดำเนินการ

5. ผู้นำกิจกรรมให้ความรู้และแนวคิดในการบริหารครอบครัวในประเด็นดังนี้
 - ความสำคัญ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
 - การสร้างพลังครอบครัวในการป้องกันปัญหาพฤติกรรมบุตรหลาน
6. ผู้นำกิจกรรมเอื้อให้สมาชิกเกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าความสำคัญของพลังครอบครัวต่อการป้องกันปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ โดยนำเรื่องราวและสถานการณ์จริงที่ได้รับการแก้ไขปัญหาโดยใช้พลังครอบครัวเสนอต่อสมาชิกเพื่อร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็น
7. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมกันเสนอแนะวิธีการสร้างพลังครอบครัว ตาม บทบาทหน้าที่ของผู้นำครอบครัวและบุตรหลานที่สามารถกระทำได้จริง กล่าวถึงความสำคัญของพลังครอบครัวและการรับฟังเรื่องราวของลูกด้วยหัวใจ

8. ผู้นำกิจกรรมนำผู้ปกครองร่วมฝึกปฏิบัติ “การนวด” ตามจุดชีพจรในร่างกาย เพื่อนำไปนวดให้บุตรหลานในกิจกรรมที่ 3 ซึ่งการนวดที่ผ่านมือของพ่อ-แม่ สามารถสื่อได้ถึงความรักความห่วงใยที่มีต่อบุตรหลาน

ขั้นสรุป

9. ผู้นำกิจกรรมชวนให้ผู้ปกครองร่วมกันสรุปข้อคิดและเรื่องราวจากกิจกรรม
10. ผู้นำกิจกรรมกล่าวให้กำลังใจแก่ผู้ปกครอง

Prince of Songkla University
Pattani Campus

กิจกรรมที่ 2 รักนี้มีใจ (สำหรับนักเรียน)

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ ห้องฝึกอบรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้เกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าของสถาบันครอบครัว
2. เพื่อร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์หลังเข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มต่อการลดพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่น
3. เพื่อเตรียมความพร้อมสมาชิกในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้ปกครอง

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิก
2. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดการประชุมกลุ่มระหว่างผู้ปกครองและนักเรียน

ลักษณะการดำเนินกิจกรรมและเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกเล่าเรื่องราวและแบ่งปันประสบการณ์หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการลดพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่น ชวนให้สมาชิกพิจารณาเพื่อสำรวจการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการเล่นของตนเองและประเมินพฤติกรรมการเล่น Social Media อื่น ๆ หรือไม่ ด้วยการใช้ทักษะการถามและการสะท้อนต่อนักเรียนในการใคร่ครวญและยอมรับพฤติกรรมของตนกระตุ้นให้สมาชิกร่วมรับฟังอย่างใส่ใจ ร่วมแสดงความคิดเห็นและให้กำลังใจต่อเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก
4. ผู้นำกิจกรรมกล่าวให้กำลังใจและข้อคิดเพื่อเป็นพลังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ไม่ส่งผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม
6. ผู้นำกิจกรรมกล่าวถึงความสำคัญของครอบครัว บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว การสร้างพลังครอบครัว และนำเรื่องราวและประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นในสังคมให้สมาชิกวิเคราะห์ แสดงทัศนคติ ข้อคิดเห็น หรือประเด็นเรื่องราวในสังคมอื่น ๆ ที่ได้รับผลจากพลังครอบครัวที่มีคุณภาพและไม่มีคุณภาพ
7. ผู้นำกิจกรรมเอื้อให้สมาชิกเกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าความสำคัญของพลังครอบครัวต่อการป้องกันปัญหาต่าง ๆ ในครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ
8. ผู้นำกิจกรรมเอื้ออำนวยให้สมาชิกเขียนสิ่งที่อยากแก่ผู้ปกครองที่มาร่วมกิจกรรมในวันนี้ เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก หรือสิ่งที่ต้องการได้รับจากผู้ปกครอง ลงในกระดาษที่เตรียมไว้เพื่อใช้ในกิจกรรมที่ 3 ร่วมกับผู้ปกครอง
9. ผู้นำกิจกรรมแจกถุงไปให้สมาชิกคนละ 1 ถุง โดยมีกติกาคือ ให้สมาชิกเป่าลูกโป่งให้โตขึ้นตามที่ตนต้องการ โดยลมที่เป่าไปนั้นเปรียบเสมือนตัวตนของสมาชิกเอง

10. ผู้นำกิจกรรมมอบหมายให้สมาชิกทุกคนร่วมกันวางแผนในการแสดงละคร โดยมีความยาว ประมาณ 10-15 นาที ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับเด็กที่มีพฤติกรรมการเล่นและผลกระทบที่เกิดขึ้น เพื่อแสดงในกิจกรรมที่ 4 และสามารถซ้อมละครได้ในช่วงพักรับประทานอาหารกลางวัน

ขั้นสรุป

11. ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดและเรื่องราวจากกิจกรรม
12. ผู้นำกิจกรรมกล่าวให้กำลังใจและชี้แจงกิจกรรมต่อไป

อุปกรณ์

1. กระดาษสำหรับเขียนความรู้สึก
2. ลูกโป่ง
3. ปากกา

Prince of Songkla University
Pattani Campus

กิจกรรมที่ 3
สุนทรียสนทนา
(สำหรับผู้ปกครองและบุตรหลาน)

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ ห้องฝึกอบรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เห็นความสำคัญของการรับฟังความคิดและความรู้สึกของสมาชิกในครอบครัว
2. เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจ เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันของสมาชิกในครอบครัว
3. เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการเป็นสมาชิกในครอบครัว

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกิจกรรมเฝ้าอำนวยความสะดวกให้สมาชิกทุกคน (ผู้ปกครองและนักเรียน) อยู่ในความสงบ และให้นักเรียนก้าวเข้าไปหาผู้ปกครองของตนเองโดยให้นอนหนุนตัก โดยให้ผู้ปกครองนำแบ่งที่เตรียมไว้ทาลงไปอย่างเบาเมื่อบนใบหน้าของบุตรหลานและนวดตามจุดชีพจรเป็นเวลา 10 นาที โดยไม่มีการสนทนาระหว่างกัน

ขั้นดำเนินการ

2. ผู้นำกิจกรรมนำสมาชิกทุกคนเข้าสู่กิจกรรมต่อไป โดยให้สมาชิกนั่งหันหน้าเข้ากัน และให้นักเรียนนำลูกโป่งของตนเองที่ได้เตรียมไว้มาถือไว้ตรงหน้า และให้ผู้ปกครองกล่าวสิ่งที่ต้องการได้จากบุตรหลาน สิ่งที่ต้องการให้บุตรหลานประพฤติและปฏิบัติ โดยให้นักเรียนปล่อยลมออกจากลูกโป่งตามความพอใจ โดยพิจารณาว่า สามารถกระทำตามสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่กล่าวได้มากน้อยแค่ไหนก็ปล่อยลมลูกโป่งตามนั้น

3. ผู้นำกิจกรรมเฝ้าอำนวยความสะดวกให้สมาชิกร่วมแสดงความรู้สึกจากการทำกิจกรรม ชวนให้สมาชิกเห็นความสำคัญของสัมผัสที่อบอุ่นที่ได้รับจากบุคคลในครอบครัว มีพลังในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว และร่วมพิจารณาลูกโป่งที่อยู่ในมือของบุตรหลานว่าเหลือลมอยู่เท่าไรหรืออย่างไรใคร่ครวญ ซึ่งนั่นเปรียบเสมือนตัวตนของลูก ตัวตนที่ยอมเปลี่ยนแปลงตนเองในสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ต้องการ

4. ผู้นำกิจกรรมเฝ้าอำนวยความสะดวกให้นักเรียนทุกคนกล่าวข้อความในกระดาษของตนให้แก่ผู้ปกครองฟัง ถึงสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ต้องได้รับจากผู้ปกครองและอยากแสดงความคิดเห็นความรู้สึกให้ผู้ปกครองทราบ

5. ผู้นำกิจกรรมกล่าวให้สมาชิกทุกคนเห็นคุณค่าของความรู้สึกที่เกิดขึ้นในวันนี้ การรับฟังซึ่งกันและกัน ฟังให้เห็นถึงความต้องการที่แท้จริงของสมาชิกภายในครอบครัว ตระหนักถึงความรู้สึกผิดของลูกที่มีต่อความผิดหวังที่พ่อแม่มีต่อพวกเขา เห็นความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อบุพการี ซึ่งเป็นบุคคลที่รักและหวังดีกับนักเรียนมากที่สุด เน้นย้ำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการฟังสิ่งที่ผู้ใหญ่ต้องการให้ชัดเพื่อพิจารณาให้เห็นถึงความปรารถนาที่แท้จริง

6. ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกร่วมกันแสดงความรัก ความอาทรที่มีต่อกันด้วยการกอด

7. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมแบ่งปันความคิดความรู้สึกที่ยังติดค้างอยู่ในจิตใจและไม่เคยได้รับโอกาสให้บอกกล่าวออกมา

9. ผู้นำกิจกรรมกล่าวให้ข้อคิดเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสำคัญต่อการใส่ใจความคิดความรู้สึก
ของสมาชิกภายในครอบครัว

ขั้นสรุป

10. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดและประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรมสุนทรีย
สนทนา

11. ผู้นำกิจกรรมกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ร่วมกันดำเนินกิจกรรมและชี้แจงกิจกรรมต่อไป

Prince of Songkla University
Pattani Campus

กิจกรรมที่ 4
ล้อมรั้วด้วยรัก
(สำหรับผู้ปกครองและบุตรหลาน)

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ ห้องฝึกอบรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อร่วมสร้างแนวทางและวิธีการในการดูแลพฤติกรรมการเล่นร่วมกันระหว่างผู้ปกครองและบุตรหลาน
2. เพื่อสร้างความตระหนักและให้ความสำคัญกับความรูสึกของสมาชิกในครอบครัว
3. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงการทำหน้าที่ของตนเอง

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวชี้แจงขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแก่สมาชิกทุกคน โดยในช่วง 20 นาทีแรกของการดำเนินกิจกรรม ขอให้นักเรียนเตรียมความพร้อมในการแสดงละครที่ห้องกิจกรรมด้านข้างเมื่อถึงเวลาจึงให้นักเรียนเข้ามาร่วมทำกิจกรรมร่วมกับผู้ปกครองอีกครั้ง โดยผู้ปกครองให้ร่วมกิจกรรมอยู่ในห้องฝึกอบรมเช่นเดิม

ขั้นดำเนินการ

2. ผู้นำกิจกรรมชวนให้ผู้ปกครองทุกท่านใคร่ครวญเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกิจกรรมที่ผ่านมาชวนให้เห็นความสำคัญของน้ำตาของลูกทุกคนที่เสียไปเพราะความรูสึกผิดที่ไม่อาจทำในสิ่งที่พ่อแม่คาดหวังได้ และในฐานะผู้ปกครองสามารถช่วยลูกทุกคนได้โดยการจัดระเบียบการใช้ชีวิตให้ลูกได้พบกับความสำเร็จบนเส้นทางแห่งความร่วมมือกันของสมาชิกในครอบครัว

3. ผู้นำกิจกรรมเื้ออำนวยการให้ผู้ปกครองร่วมกันระดมความคิดเพื่อกำหนดแนวปฏิบัติที่บุตรหลานควรรู้และนำไปปฏิบัติโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจ ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และสิ่งที่ผู้ปกครองอยากบอกและอยากทำให้กับบุตรหลาน ลงมรกระดาษชาร์ทรูป 6 เหลี่ยมที่เตรียมไว้ (20 นาที)

4. ผู้นำกิจกรรมนำนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับผู้ปกครอง ให้นักเรียนเตรียมความพร้อมและแสดงละครให้กับผู้ปกครองได้รับชม

5. ผู้นำกิจกรรมชวนให้นักเรียนกล่าวสรุปถึงละครและข้อคิดจากละครดังกล่าว พร้อมทั้งชวนให้ผู้ปกครองร่วมกันกล่าวแสดงความรู้สึกและให้กำลังใจแก่นักเรียนทุกคน

6. ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกทุกคนร่วมกันพิจารณาแนวปฏิบัติสำหรับบุตรหลานที่ผู้ปกครองร่วมกันระดมความคิด และให้ตัวแทนนักเรียนสลับกันอ่านข้อความทั้งหมดให้สมาชิกทุกคนร่วมกันรับฟังอย่างใคร่ครวญ

7. ผู้นำกิจกรรมเื้ออำนวยการให้นักเรียนเห็นความสำคัญในการนำแนวปฏิบัติที่ได้รับจากผู้ปกครองไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต เห็นคุณค่าในสิ่งที่ผู้ปกครองทุกคนพยายามกระทำเพื่อนักเรียนทุกคน และตระหนักถึงหน้าที่ความรับผิดชอบของตนที่มีต่อครอบครัว

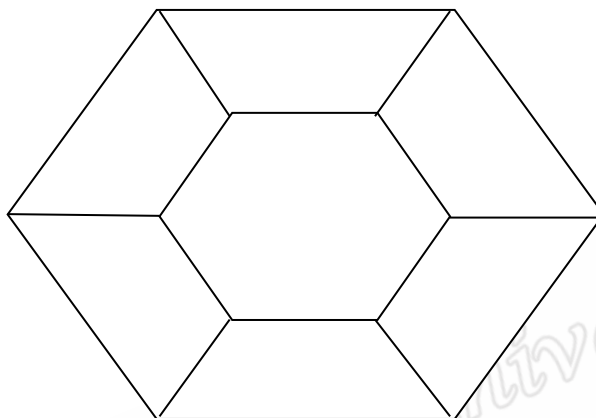
ขั้นสรุป

8. ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกสรุปข้อคิดและสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม

9. ผู้นำกลุ่มกล่าวให้กำลังใจสมาชิกทุกคนในการร่วมกันสร้างพลังครอบครัวที่เข้มแข็ง

อุปกรณ์

1. กระดาษชาร์ตรูปหกเหลี่ยมขนาดใหญ่ 2 ชุด
2. ปากกาเมจิก



ภาพประกอบ 10 กระดาษกิจกรรมล้อมรั้วด้วยรัก

กิจกรรมที่ 5
เพราะเราคือ ครอบครัวเดียวกัน
(สำหรับผู้ปกครองและบุตรหลาน)

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ ห้องฝึกอบรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความตระหนักในการร่วมมือกันแก้ปัญหาพฤติกรรมเสพติดด้วยกัน
2. เพื่อเรียนรู้การสร้างพลังใจและความเชื่อมั่นระหว่างผู้ปกครองและบุตรหลาน
3. เพื่อส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับ และการให้อภัยในครอบครัว
4. เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและศรัทธาในพลังครอบครัว

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกทุกคนทบทวนความรู้สึก ประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ตลอดระยะเวลาที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่การปฐมนิเทศ การเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มต่อการลดพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่น รวมทั้งกิจกรรมการประชุมกลุ่มผู้ปกครองและนักเรียนให้สมาชิกร่วมกันแบ่งปันข้อคิดและแสดงความคิดเห็นที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นดำเนินการ

2. ผู้นำกิจกรรมเื้ออำนาจให้สมาชิกแต่ละครอบครัวร่วมกันพูดคุย เพื่อร่วมกันหาแนวทางในการทำหน้าที่ครอบครัวตามบทบาทของตนอย่างเต็มศักยภาพ ผู้นำกลุ่มใช้การสะท้อนเพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญในการทำหน้าที่ของตนเองเพื่อร่วมกันดูแลและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเสพติด

3. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้ปกครองนั่งเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มแจกดอกกุหลาบให้แก่เด็กนักเรียน และให้นักเรียนก้าวเข้ามาตรงหน้าผู้ปกครองของตนเอง เพื่อบอกความรู้สึก กล่าวขอบคุณ และขออภัยในสิ่งที่ผ่านมา ผู้นำกิจกรรมชวนให้ผู้ปกครองและนักเรียนสวมกอด เพื่อแสดงความรู้สึกรัก ความเข้าใจ

4. ผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนวนไปด้านขวาของตน เพื่อกล่าวขอบคุณผู้ปกครองท่านอื่น ๆ จนครบทุกท่าน และเื้อให้ผู้ปกครองกล่าวให้กำลังใจและข้อคิดแก่นักเรียน เพื่อนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต และเป็นพลังให้นักเรียนปรับปรุงและพัฒนาตนเองต่อไป

5. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุปเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด ให้ข้อคิดเกี่ยวกับการตั้งใจจริงในการทำหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพต่อการป้องกันและดูแลบุตรหลานที่มีพฤติกรรมเสพติด

ขั้นสรุป

6. ผู้นำกิจกรรมกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ร่วมกันแบ่งปันความรัก ความเข้าใจ และอภัยต่อกัน ขอขอบคุณที่ร่วมแบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึกที่ด้ร่วมกันตลอดระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม

7. ผู้นำกิจกรรมกล่าวให้กำลังใจสมาชิกในการกลับไปทำหน้าที่และสร้างครอบครัวที่มีพลังเข้มแข็งให้เป็นรั้วแข็งแรงงคยปกป้องดูแลสมาชิกทุกคนในครอบครัวและยังเพื่อแผ่ไปยังสังคมภายนอก
8. ผู้นำกิจกรรมนัดหมายนักเรียนทำแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ เพื่อเก็บเป็นผลคะแนนหลังการทดลอง หลังจากนั้นเป็นเวลา 1 เดือน
9. ผู้นำกิจกรรมกล่าวอำลาสมาชิก ถ่ายรูปที่ระลึกร่วมกันและดำเนินการยุติกลุ่ม

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ง

ผลการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมกระบวนกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัว

โปรแกรมกระบวนกลุ่มและการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อการลดพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่น ประกอบด้วยกิจกรรมคือ 1) กิจกรรมการปฐมนิเทศนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง 2) กิจกรรมการปฐมนิเทศผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง 3) การประชุมกลุ่มตามแนวคิดและเทคนิคการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาความเป็นจริง 4) กิจกรรมระหว่างผู้ปกครองและนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง รายละเอียดการสรุปผลการดำเนินกิจกรรม ดังต่อไปนี้

ผลการปฐมนิเทศนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

กิจกรรมที่ 1 ผูกมิตร ผูกจิต สัมพันธ์

ผลการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์การดำเนินการวิจัยและการจัดกิจกรรม สร้างความคุ้นเคยภายในกลุ่ม ผู้นำกิจกรรมกล่าวต้อนรับ แนะนำตนเองพร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมการวิจัย และกิจกรรมทั้งหมดแก่สมาชิก เปิดโอกาสให้ซักถามและร่วมกันตั้งกติกาในการดำเนินกิจกรรมร่วมกัน อธิบายให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ผู้นำกิจกรรมและสมาชิก สร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยด้วยกิจกรรมแนะนำตนเอง ด้วยการแนะนำชื่อ-สกุล และชื่อเกมคอมพิวเตอร์ที่ทุกคนโปรดปรานที่สุด และแจกอุปกรณ์ในการทำป้ายชื่อของตนเอง ทำให้เกิดความสนุกสนานภายในกลุ่ม จากนั้นผู้นำกิจกรรมแบ่งสมาชิกออกไปกลุ่มย่อย และให้ร่วมกันตั้งชื่อพร้อมสโลแกนของกลุ่ม
2. สมาชิกแลกเปลี่ยนเรื่องราวพฤติกรรมการเล่นเกมส์ร่วมกัน
ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนเรื่องราวและประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์ที่ตามหัวข้อที่กำหนดให้คือ “ความรู้สึกในขณะที่เล่นเกม ผลกระทบที่ได้รับ และการควบคุมตนเอง” พบว่า Counter Strike, Fifa Online 3, League of Legend, Facebook, Line คือเกมและสื่อสังคมออนไลน์ที่สมาชิกชอบมากที่สุด ความรู้สึกที่ได้รับในขณะที่เล่นเกมคือ ความสนุกสนาน ชื่นชอบที่ได้มีการวางแผนในการเล่นเกมส์ สามารถซื้อขายอาวุธและไอเทมต่าง ๆ ในเกมส์ มีความรู้สึกอยากเอาชนะ ผลกระทบที่ได้รับคือ ละเลยการทำการบ้านและงานบ้าน นอนดึกทำให้ง่วงนอนในเวลาเรียน เสียสุขภาพ การควบคุมตนเองคือ พยายามควบคุมเวลาในการเล่น แต่ทำไม่ค่อยได้ ช่วงที่มีการบ้านและงานเยอะ ๆ ก็จะทำให้เล่นน้อยลง ครอบครัวกำหนดเวลาให้เล่นเกม
ผู้นำกิจกรรมเอื้ออำนวยให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เรียนรู้จากเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก สะท้อนให้เกิดความเข้าใจตนเอง เกิดการประเมินพฤติกรรมเสพติดของตนเองมากขึ้น ทำให้สมาชิกภายในกลุ่มเกิดความรู้สึกเป็นกลุ่มเดียวกันช่วยกันช่วยให้กล้าแสดงความคิดเห็นและแบ่งปันเรื่องราวร่วมกันอย่างเปิดเผยซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินกิจกรรม

สรุปการดำเนินกิจกรรมพบว่า สมาชิกได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น ทุกคนมีโอกาสแบ่งปันเรื่องราวของตน มีการซักถามและแลกเปลี่ยนข้อมูลกันทำให้บรรยากาศภายในกลุ่มดำเนินไปด้วยดี เมื่อให้สมาชิกช่วยกันระดมความคิดเพื่อสรุปมติของกลุ่มก็สามารถดำเนินกิจกรรมไปอย่างราบรื่นและรู้สึกถึงความเป็นเอกภาพ เนื่องจากสมาชิกมีปัญหาเรื่องเดียวกัน ทำให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคย ความไว้วางใจระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มมากขึ้น ทุกคนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและหาข้อสรุปร่วมกันภายในกลุ่ม ทำให้เกิดการทบทวนและทำความเข้าใจพฤติกรรมเสพเกมของตนมากยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 2 เพื่อนรักออนไลน์

ผลการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

1. ให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์และพฤติกรรมการเล่นเกม

ผู้นำกิจกรรมให้ความรู้แก่สมาชิกเกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์และพฤติกรรมการเล่นเกมที่เข้าข่ายการเสพติดเกมออนไลน์และเกมคอมพิวเตอร์ผ่านสื่อวีดิทัศน์ พบว่า สมาชิกให้ความสนใจกับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ โดยเฉพาะประวัติของเกมและลักษณะพฤติกรรมการเล่นเกมที่เข้าข่ายการเสพติดเกม สมาชิกกลุ่มได้ประเมินระดับพฤติกรรมการเล่นเกมของตนเอง เช่น “ผมมีหลายข้อครับ” “หนูมีครบทุกข้อเลยคะ” “บางข้อก็ไม่ตรงนะครับ แต่บ้างข้อตรงกับผม”

2. สำนวจความคิดและความรู้สึกที่มีต่อการเล่นเกม

จากการที่ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกทุกคนร่วมกันแบ่งปันความคิดและความรู้สึกที่มีต่อการเล่นเกมผ่านประสบการณ์และเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงจากสมาชิกภายในกลุ่ม เช่น

“รู้สึกสนุกเวลาเล่นเกม มันทำให้ไม่เครียดและมีความสุขดีครับ”

“ได้รู้จักเพื่อนเพิ่มขึ้นและบางคนกลายเป็นสนิทที่คุยได้ทุกเรื่อง”

“เกมมีข้อดีนะครับทำให้ผมได้ภาษาอังกฤษ เพราะเกมส่วนใหญ่เป็นภาษาอังกฤษ และถ้าเราเล่นตามความเหมาะสมและพอดีเกมก็ไม่ได้ทำให้เกิดโทษอย่างเดียว”

“ทำให้ฝึกสมาธิและความว่องไวได้รู้จักการวางแผนเพื่อให้ผ่านด่านและเอาชนะคู่ต่อสู้”

“รู้สึกมีความสุขมากเมื่อเล่นชนะเพื่อน ๆ ให้ห้องเกมหรือเพื่อนที่โรงเรียน จะได้รับคำชมและบางคน ก็มาถามเทคนิคในการเล่นจากเรา”

“จริง ๆ ผมก็ติดเกมมากจนไม่ได้ทำงานหรือการบ้านอื่น ๆ ทำให้คุณแม่ตำหนิบ่อย ๆ”

ผู้นำกิจกรรมเื้ออำนวยการให้สมาชิกใคร่ครวญตนเองและแลกเปลี่ยนภายในกลุ่ม พบว่า สมาชิกส่วนใหญ่ไม่สามารถควบคุมให้หยุดเล่นเกมได้ตามเวลาที่กำหนดหรือตั้งใจไว้ เวลาที่สมาชิกชอบเล่นเกมมากที่สุดคือหลังเลิกเรียนและช่วงค่ำเป็นต้นไป ทำให้ละเลยการทำการบ้านหรือกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายจากครอบครัวบ่อยครั้ง มีอารมณ์หงุดหงิดง่ายหากถูกใช้ให้ทำงานทันทีขณะที่เล่นเกมหรือ

ไฟฟ้าขัดข้องในขณะที่เกม หลายคนชอบแอบเล่นในเวลาว่างคืนผ่านมือถือเป็นเวลาหลายชั่วโมง จากนั้นก็ให้สมาชิกช่วยกันสรุปประเด็นร่วมกัน

สรุปการดำเนินกิจกรรมพบว่า บรรยากาศภายในกลุ่มมีความเป็นกันเองและผ่อนคลายมากขึ้น สมาชิกมีความกล้าในการเปิดเผยเรื่องราวของตนมากยิ่งขึ้นและเกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่มซึ่งทำให้เกิดกระแสกลุ่มที่เอื้ออำนวยต่อการใคร่ครวญตนเองทำให้เกิดการประเมินตนเองผ่านการทบทวนเรื่องราวของตนและเพื่อนสมาชิกร่วมกัน ได้สำรวจความคิดและความรู้สึกที่มีต่อการเล่นเกมทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมของตนตามความเป็นจริง

กิจกรรมที่ 3 จุดเริ่มต้นของจุดจบ

ผลการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

1. เพื่อสำรวจสาเหตุที่หมกมุ่นและติดเกม

จากการสำรวจตนเองของสมาชิกและร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นพบว่า สาเหตุที่ทำให้สมาชิกหมกมุ่นและติดเกมมากที่สุดคือ ความสนุกสนาน ความชอบ รู้สึกท้าทาย และผ่อนคลายความเครียด โดยสมาชิกให้เหตุผลสอดคล้องกัน รวมทั้งเพื่อนที่เล่นเกมด้วยกัน มีส่วนทำให้ติดเกมได้มากขึ้น ทุกคนให้เหตุผลที่เหมือนกันว่า “เพื่อนทำให้มีความสุขมากขึ้นการได้เล่นเป็นกลุ่มทำให้มีการแพ้ชนะ ได้คุยและปรึกษากัน บางครั้งเพื่อนที่อยู่ต่างจังหวัดแต่อยู่ในบอร์ดเกมเดียวกันก็กลายเป็นเพื่อน สนิทกัน” ในช่วงเวลาเล่นเกมทุกคนจะรู้สึกสนุกสนาน โดยเฉพาะเกมที่กำลังเป็นที่นิยมทำให้เกิดความอยากลองและความเพลิดเพลินทำให้เล่นบ่อยมากขึ้นเรื่อย ๆ เกมที่มีการต่อสู้มีการวางแผนเพื่อเอาชนะเป็นเกมที่สมาชิกโปรดปรานมากที่สุด รองลงมาคือ เกมที่เล่นเพื่อคลายเครียดและสร้างสนุกสนาน เช่น เกมมหาเศรษฐี เกมแต่งตัวหรือทำอาหาร และมีสมาชิกบางคนเล่นเกมเพื่อการแข่งขัน ได้เข้าร่วมการแข่งขันจริงได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ให้เพื่อนสมาชิกได้ทราบ

2. ตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมเสพติดเกมต่อตนเองและครอบครัว

ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกทุกคนได้ใคร่ครวญตนเองถึงผลที่ได้รับจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์จากการร่วมกันแสดงความคิดเห็นและประสบการณ์จากสมาชิก สรุปผลกระทบที่ได้รับคือ ด้านการเรียน ด้านสุขภาพ และด้านครอบครัว เนื่องจากสมาชิกถูกลดทอนเวลาในการดำเนินชีวิตประจำวันที่เหมาะสม รายละเอียดดังนี้

ผลต่อการเรียน สมาชิกส่วนใหญ่มักทำการทำการบ้านหรืองานกลุ่มไม่เสร็จตามกำหนดเวลา เพราะเมื่อเลิกเรียนมักจะไปร้านเกมก่อนเสมอ ดังคำกล่าวของสมาชิกคนหนึ่งที่ว่า

“เมื่อเลิกเรียน ผมจะไปร้านเกมโมซิกทุกครั้งเพื่อเล่นเกมประมาณ 1-2 ชั่วโมงก่อนกลับบ้าน ซึ่งร้านอยู่ไม่ไกลจากโรงเรียน”

“เมื่อผมกลับบ้านและทานข้าวกับครอบครัวแล้ว ผมก็จะเข้าห้องตนเองเพื่อนั่งเล่นเกม ก็จะเล่นก่อนทำการบ้านและหลายครั้งก็ไม่ได้ทำการบ้าน ต้องมาทำที่โรงเรียนในช่วงเช้าหรือ

คาบว่าง หลายครั้งผมส่งการบ้านช้าและไม่ทันเวลาที่อาจารย์กำหนด”

“ผมเป็นคนหนึ่งที่แอบเล่นในขณะที่อาจารย์สอนบ่อย ๆ บางครั้งก่อนอาจารย์เขาสอน ผมจะหยิบมือถือขึ้นมาเล่นเกม พอถึงเวลาเรียนเกมมันค้างอยู่ และกำลังอยู่ในช่วงที่ต่อลู่หรือกำลังจะได้อัปเดตแล้ว มันจะหยุดไม่ได้ครับ ผมจะแอบเล่นในโต๊ะเรียน”

ประเด็นนี้เรียกเสียงฮือฮาภายในกลุ่ม เนื่องจากสมาชิกหลายคนเคยกระทำเช่นเดียวกัน และให้คำตอบเหมือนกันว่า วิชานั้นจะเรียนไม่รู้เรื่องเพราะมัวแต่เล่นเกม

ผลต่อสุขภาพ พบว่า สมาชิกมีอาหารว่างนอนในตอนกลางวันส่งผลให้เรียนไม่ค่อยรู้เรื่องและแอบหลับในห้องเรียนบ่อยครั้ง มีอาหารปวดหลัง ข้อมือขวา เกร็งนิ้วมือ และปวดตา หลายครั้งเมื่อเล่นติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งจากข้อมูลพบว่า สมาชิกเล่นติดต่อกันเป็นเวลา 8 - 10 ชั่วโมงโดยไม่หยุดพัก ทำให้เกิดอาการปวดหัวและตาพร่า

ความสัมพันธ์ครอบครัว พบว่า สมาชิกมักมีเหตุการณ์ทะเลาะ หรือแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับบุคคลในครอบครัว เมื่อถูกห้ามปรามหรือตักเตือนในเรื่องการเล่นเกม ขณะเดียวกันสมาชิกบางส่วนสะท้อนความรู้สึกที่มีต่อครอบครัวว่า เกิดความรู้สึกน้อยใจ ไม่พอใจ ที่พ่อแม่มองว่าการเล่นเกมนจะทำให้เราเสียคน เสียการเรียน และเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดี ประเด็นนี้สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นอย่างกว้างขวาง ทำให้เกิดการใคร่ครวญถึงผลกระทบที่ได้รับทั้งด้านที่ดีและไม่ดีมากขึ้นและทบทวนพฤติกรรมของตนมากยิ่งขึ้นว่า จะแสดงออกมาอย่างไรให้พ่อแม่รู้สึกมีความเชื่อมั่น สามารถสรุปประเด็นผลกระทบที่เกิดขึ้นในครอบครัวจากคำกล่าวของสมาชิก เช่น

“ผมรู้ว่าพ่อแม่ไม่เชื่อว่าผมจะตั้งใจเรียนเพราะผมเล่นเกม พ่อคิดแต่ว่ามันทำให้ผมเสียการเรียนแต่จริง ๆ แล้ว มันทำให้ผมได้เพื่อน คลายเครียด และได้ความรู้ด้านภาษาด้วย และผมคิดว่าผมสามารถควบคุมตนเองได้”

“หนูมักจะมีปากเสียงกับแม่ ตรงนี้ยอมรับว่าเราผิดเองค่ะ หลายครั้งที่เราเล่นเกมและติดพันอยู่นั้น แม่อาจเรียกให้เราช่วยงาน แต่หนูก็มักจะพูดว่า เดียวค่ะ นิดนึงนะแม่ และหลายครั้งหนูก็ไปช้า ทำให้แม่ไม่พอใจและดุหนู ทำให้หนูแสดงพฤติกรรมไม่ดีกับแม่ค่ะ และแม่มักจะพูดอย่างอารมณ์เสียว่า เมื่อไหร่แกจะเลิกเสียที งานการไม่ต้องทำแล้ว”

ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกทุกคนร่วมกันหาวิธีและแนวทางในการปรับปรุงพฤติกรรมเสพติดให้เหมาะสม ไม่หมกมุ่นมากเกินไปจนสูญเสียเวลาในการดำเนินชีวิตที่เป็นประโยชน์ เช่น การควบคุมเวลาและมีวินัยต่อตนเองให้มากขึ้น ควรทำการบ้านหรือกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จก่อนที่จะเล่นเกม ขอให้ผู้ปกครองช่วยกำหนดเวลาในการเล่นเกม

3. พิจารณาคคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมจากเกม

จากการร่วมกันพิจารณาคคุณค่าจากเกม สมาชิกร่วมกันสะท้อนตนเองผ่านประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริงและถ่ายทอดสู่สมาชิกในกลุ่ม พบว่า เกมสามารถสร้างความสุข ความสนุกสนานได้ในช่วง

ระยะเวลาหนึ่ง โดยเฉพาะช่วงเวลาที่มีความเครียด มีเวลาว่าง หรือกำลังเล่นเกมอยู่นั้นอยู่ แต่พอเล่นไปนาน ๆ จนไม่สามารถควบคุมเวลาได้นั้น ทำให้ได้รับผลกระทบในหลายด้าน และเพิ่มความเครียดให้มากขึ้นกว่าเดิม เนื่องจากสมาชิกไม่ตั้งใจเรียน ไม่สามารถควบคุมตนเอง มีปัญหาสุขภาพและทะเลาะกับผู้ปกครอง ทำให้ไม่ได้รับความเชื่อมั่นจากบุคคลรอบข้างมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้พบว่า ทำให้สมาชิกกลายเป็นคนที่อารมณ์ฉุนเฉียว โมโหง่ายและพูดจาหยาบคายมากขึ้น

สรุปการดำเนินกิจกรรมพบว่า สมาชิกได้ทบทวนตนเองอย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ตระหนักถึงผลกระทบที่ได้รับจากการเล่นเกมที่ไม่เหมาะสม การได้รับฟังเรื่องราวจากเพื่อนสมาชิกที่หลากหลายทำให้เกิดการสะท้อนคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นของตนเองมากยิ่งขึ้น ทำให้เห็นสามารถแยกแยะผลกระทบที่ได้รับได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 4 ถนนชีวิต

ผลการดำเนินกิจกรรม

1. เพื่อใครควรดูแลการใช้ชีวิตในปัจจุบัน

ผู้นำกิจกรรมสร้างบรรยากาศให้เกิดความสงบและสงบ เพื่อให้สมาชิกเตรียมตนเองให้เกิดสมาธิเพื่อการทบทวนตนเองเกี่ยวกับเรื่องราวในชีวิตประจำวัน โดยให้พิจารณาความหมายของการมีชีวิต การมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันกับบุคคลในครอบครัวและรอบข้าง หลังจากนั้นให้สมาชิกทุกคนร่วมกิจกรรมการเดินเพื่อใครควรดูแลชีวิตตามเส้นทางที่ผู้นำกิจกรรมได้กำหนดไว้ จากกิจกรรมสมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นความหมายของการมีชีวิต เช่น

“การมีชีวิตคือ การอยู่อย่างมีความสุขได้ทำในสิ่งที่รัก”

“การอยู่กับครอบครัวที่เรารัก” “การเป็นบ่าวที่ดีของพระเจ้า”

“การใช้ชีวิตในแบบที่เราเลือกเองและดำในสิ่งที่รัก แต่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร”

“ชีวิตคือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย”

ต่อมาชวนให้สมาชิกทบทวนระหว่างการเดินทางพบสิ่งใดที่อุปสรรคต่อการเดิน ดังคำกล่าวของสมาชิกที่ว่า

“ก้อนหิน ระหว่างเดินพบเจอก้อนหินทั้งเล็กและใหญ่ทำให้เราสะดุด และพอเหยียบก็รู้สึกเจ็บครับ”

“แดดค้ะ แดดร้อนทำให้รู้สึกไม่สบายเวลาเดินกลางแจ้ง”

“เพื่อนครับ ขณะที่เดินบางครั้งก็แอบคุยกันบ้าง หันไปสบตากัน ทำให้ขาดสมาธิไปบ้าง ในขณะที่ทำกิจกรรม”

2. เพื่อค้นหาความหมายของชีวิตและตระหนักถึงความสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย

ผู้นำกิจกรรมจึงชวนให้สมาชิกร่วมกันพิจารณาและสะท้อนให้สมาชิกเห็นว่าอุปสรรคเหล่านั้นเปรียบเสมือนแบบทดสอบในการดำเนินชีวิตของเรา กว่าจะมีชีวิตในสิ่งที่ทุกคนคาดหวัง ต้องพบเจอทั้งความสุขและอุปสรรคที่คอยขัดขวางดังเช่น การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ของสมาชิกที่ขาดการควบคุมส่งผลกระทบต่อการศึกษาและการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม จึงชวนให้สมาชิกร่วมกันพิจารณาว่าเกมได้สร้างให้สมาชิกทุกคนได้มีชีวิตที่มีความหมายตามที่ทุกคนคิดไว้หรือยัง เช่น

“ผมใช้เวลาคิดกับคำถามที่ได้รับไม่นานครับ เกมทำให้ผมสนุกแค่ช่วงเวลาที่ผมเล่น แม้ผมจะได้รับความรู้และความสนุก แต่พอนานเข้าผมเริ่มติดและเล่นมากขึ้นเรื่อย ๆ สิ่งที่ได้รับ พ่อแม่ไม่พอใจ ดุด่าบ้าง และทำให้ผมไม่ตั้งใจกับเรื่องเรียนเหมือนที่ผ่านมา”

“เกมทำให้มีเพื่อนที่เข้าใจเรามากขึ้นและยอมรับในเรื่องการเล่นเกมของเราค่ะ แต่เพื่อนเหล่านั้น ก็ไม่ใช่เพื่อนที่เราอยู่ด้วยกันทุกวันทั้งที่โรงเรียน เขาเป็นเพื่อนในห้องเกมซึ่งอยู่กันคนละที่ เพื่อนที่โรงเรียนคือคนที่เราต้องเรียนด้วยกัน ทำงานด้วยกัน แต่เรากลับไม่สนิทเท่าเพื่อนที่เล่นเกมด้วยกัน หลายครั้งทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว เหมือนไม่มีเพื่อนเวลาที่เรามีปัญหา ความรู้สึกนี้มันวนซ้ำ ทำให้หนูคิดว่า หนูควรทำความรู้จักและเข้าใจกับเพื่อนที่โรงเรียนให้มากขึ้น เพราะสุดท้ายแล้ว เพื่อนที่โรงเรียนคือคนที่อยู่กับเรามากที่สุด”

“เกมทำให้ผมกลายเป็นเด็กโกหก ผมต้องโกหกแม่ว่ามาทำงานกับเพื่อน แต่จริง ๆ ผมก็มาเล่นเกมที่ร้าน ผมไม่กล้าบอกความจริงเพราะรู้ว่าแม่ต้องโกรธเพราะแม่ไม่ชอบให้ผมเล่นเกม ผมรู้ว่ามันเป็น สิ่งที่ดีผมจะพยายามทำตัวให้ดีขึ้น”

จากนั้นชวนให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นและสรุปความหมายของการมีชีวิตที่เหมาะสม และให้สมาชิกทุกคนวาดภาพ “เส้นทางชีวิตของเรา” เพื่อให้สมาชิกได้ใคร่ครวญตนเองเพื่อสร้างจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนเพื่อการมีชีวิตที่เหมาะสมและให้สมาชิกทุกคนได้นำเสนอผลงานของตน

สรุปการดำเนินกิจกรรมพบว่า สมาชิกได้รับประสบการณ์ของสมาชิกรุ่นพี่เป็นตัวอย่างที่ดีเป็นพลังของกลุ่มและช่วยกระตุ้นสมาชิกรุ่นน้องเกิดการใคร่ครวญตนเองและการแสดงความคิดเห็นได้มากขึ้น สมาชิกเข้าใจและสามารถสะท้อนคิดจากกิจกรรม สามารถเชื่อมโยงกับเหตุการณ์และประสบการณ์ของตน ทำให้เกิดการใคร่ครวญตนเองอย่างลึกซึ้งเห็นผลของการกระทำของตนและเกิดการยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างรู้สึกประทับใจมากขึ้น

กิจกรรมที่ 5 ชีวิตบทใหม่

ผลการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

1. เพื่อวางเป้าหมายการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า

จากกิจกรรม “ก้าวใหม่” เพื่อให้สมาชิกวางเป้าหมายการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าของตนเองตามคำถามที่กำหนดคือ การมีชีวิตเพื่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และพระผู้เป็นเจ้าที่นับถือ เช่น

ตารางที่ 22 ตัวอย่างเป้าหมายการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า

สมาชิก	แผนการพัฒนิตนเอง
ก	<p>ตนเอง : ตั้งใจเรียนให้มากกว่าเดิมลดการเล่นเกมส์และอินเทอร์เน็ต</p> <p>ครอบครัว : ช่วยแม่ทำงานบ้านให้มากขึ้น และช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในบ้าน</p> <p>ชุมชน : หากมีโอกาสจะช่วยกิจกรรมในชุมชนที่สามารถทำได้</p> <p>พระผู้เป็นเจ้า : เป็นคนดี ปฏิบัติศาสนกิจให้ครบ</p>
ข	<p>ตนเอง : มีความสุขกับทุกก้าว มีพลัง ควบคุมตัวเองได้ ไม่กดดันตัวเอง</p> <p>ครอบครัว : ให้ออกกำลังกายกับครอบครัว เลิกเถียงพ่อแม่และอธิบายให้มากขึ้น ช่วยทำงานบ้าน</p> <p>ชุมชน : กลับมาพัฒนาชุมชนเมื่อเรียนจบ</p> <p>พระผู้เป็นเจ้า : ทำความดี รักตัวเองและผู้อื่น รักพระเจ้า</p>
ค	<p>ตนเอง : มีความรับผิดชอบให้มากขึ้น ไม่ค้ำงาน มีสมาธิ กล้าแสดงออกและควบคุมตัวเองให้ได้</p> <p>ครอบครัว : การใช้เวลากับครอบครัวให้มากขึ้น ลดเวลาส่วนตัวของตัวเองลง ตอนแทนผู้ปกครองด้วยการทำอาหาร นวด ทำงานบ้าน</p> <p>ชุมชน : การมีจิตสาธารณะ ช่วยเหลือผู้อื่นและไม่เห็นแก่ตัว</p> <p>พระผู้เป็นเจ้า : เป็นคนดีของสังคม มีความซื่อสัตย์ ปฏิบัติตามศีล 5</p>
ง	<p>ตนเอง : เลิกประมาทตนเองว่าทำไม่ได้ และพยายามทำให้ดีที่สุด เพราะคำว่า “พยายาม” จะต้องมาหลังจากที่เราได้ลงมือทำอย่างเต็มที่</p> <p>ครอบครัว : จะไม่ทำให้ครอบครัวต้องรู้สึกเป็นห่วงมากขึ้น จะพยายามจัดการกับปัญหาชีวิตของตัวเอง</p> <p>ชุมชน : เราต้องเป็นคนดี ช่วยเหลือและแบ่งปันต่อผู้อื่น</p> <p>พระผู้เป็นเจ้า : ปฏิบัติตามคำสอนและนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต</p>

จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันนำเสนอผลงานและร่วมกันเปล่งเสียงคำว่า “สู้” เพื่อเป็นกำลังใจให้กับสมาชิกทุกคนได้ทำตามจุดมุ่งหมายที่ตนตั้งไว้

2. สร้างความพร้อมและพลังใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสพติด

จากกิจกรรม “แสงเทียน จุดใจ” สมาชิกได้จุดเทียนไขของตนเองหลายคนจุดมากกว่า 1 ครั้งถึงจะสามารถนำเทียนไขมาจนถึงที่นั่งของตนโดยที่ไฟไม่ดับ ผลจากกิจกรรมทำให้สมาชิกเห็นความสำคัญของความตั้งใจและความพยายามเพื่อให้สำเร็จเป้าหมายที่วางไว้ เรียนรู้จากความผิดพลาดเพื่อพัฒนาตนเอง ดังเช่น เทียนไขแม้จะค่อย ๆ ละลายกลายเป็นน้ำตาเทียนแต่ยังมีแสงนำทางให้ความสว่างอยู่เสมอแล้วสมาชิกทุกคนจะเป็นดังเช่นเทียนไขหรือเปล่านั้น จะใช้ชีวิตของตนอย่างไรเพื่อสร้างประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม รวมทั้งความสำเร็จซึ่งไม่ได้มาด้วยความง่ายดาย แต่เกิดจากใจที่

เข้มแข็งและมีความอดทนต่ออุปสรรคที่เข้ามาทดสอบ ก่อนปิดกิจกรรมผู้นำกิจกรรมได้ให้ข้อคิดแก่สมาชิกทุกคน “จงเป็นแสงสว่างทำทางให้ตนเองและผู้อื่นดังเช่นเทียนไข”

สรุปการดำเนินกิจกรรมพบว่า สมาชิกได้ใคร่ครวญตนเองจากการวางเป้าหมายของการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า กิจกรรมสามารถสร้างพลังทางความคิดและจิตใจให้เกิดพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อตนเองและครอบครัวมากยิ่งขึ้น

ผลการปฐมนิเทศผู้ปกครองนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

กิจกรรมที่ 1 เขตรั้วแห่งรัก

ผลการดำเนินกิจกรรม

1. เพื่อแบ่งปันเรื่องราวพฤติกรรมเสพติดเกมคอมพิวเตอร์ของบุตรหลาน

ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายผู้ปกครองของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เป็นสมาชิกกลุ่มในการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้ ชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดในการดำเนินกิจกรรมพร้อมทำกิจกรรมแนะนำตนเองเพื่อสร้างสัมพันธ์ภายในกลุ่ม เนื่องด้วยผู้ปกครองหลายท่านมีบุตรหลานที่เรียนชั้นเดียวกันและเป็นเพื่อนกัน รวมทั้งทุกท่านได้รับการชี้แจงในการทำกิจกรรมตั้งแต่การปฐมนิเทศของนักเรียน จึงทำให้บรรยากาศภายในกลุ่มมีความเป็นกันเองและได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี จากกิจกรรมซึ่งสมาชิกได้รับชมวีดิทัศน์ “เด็กติดเกม” ซึ่งเป็นข้อมูลด้านสถิติ พฤติกรรม และผลกระทบที่เกิดขึ้น ผู้นำกิจกรรมชวนให้ผู้ปกครองร่วมกันแบ่งปันเรื่องราวเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุตรหลานเพื่อเป็นข้อมูลและประโยชน์แก่สมาชิกและการดำเนินกิจกรรม เช่น

“ลูกสาวที่ติดมือถือมาก ไม่ว่าจะกินข้าว ไปออกกำลังกาย ดูทีวีก็มีมือถือติดตัวตลอด ฟังเพลงไปกินข้าวไป เล่นเกมไปดูทีวีไปด้วย พอสั่งให้วางมือถือก็ไม่ค่อยทำตาม ชอบบอกว่าเดี๋ยว ขออีกนิดนึง”

“ลูกผมเล่นเกม แต่ผมจะกำหนดเวลาให้เขาเล่นไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมง”

“หลานชายที่บ้านก็ติดเกมคะ อยู่กับคอมเป็นเวลานาน ๆ พอเขาวางก็จะเห็นเขาเล่นเกมตลอด แต่ดีอย่างหนึ่ง เวลาที่เรียกให้เขาช่วยทำงานเขาจะลุกมาทำให้คะ”

2. ร่วมกันค้นหาสาเหตุและแนวทางเฝ้าระวังปัญหาจากพฤติกรรมเสพติดเกมคอมพิวเตอร์

ผู้นำกิจกรรมแบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่มย่อยเพื่อทำกิจกรรมประชุมกลุ่มย่อยเกี่ยวกับสาเหตุผลกระทบ จากพฤติกรรมการเล่นเกมของบุตรหลาน โดยมีผู้นำกิจกรรมและนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เอกจิตวิทยาาร่วมเป็นผู้นำกิจกรรมกลุ่มย่อยและให้ทุกกลุ่มนำเสนอประเด็นจากการประชุมกลุ่มย่อยสามารถสรุปได้ดังนี้

พฤติกรรม : บุตรหลานของสมาชิกมีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ เกมออนไลน์ และสื่อสังคมออนไลน์ เช่น Facebook, Line

สาเหตุ : เพื่อน มีพฤติกรรมตามเพื่อนและคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมเหมือนกัน/เวลาว่างที่มากเกินไป/ความน่าสนใจของเกม/การเข้าถึงมือถือ ร้านเกม ได้ง่าย/ ขาดวินัยและการควบคุมตนเอง/ พ่อแม่เข้มงวดน้อยและมากเกินไป/การซื้อมือถือและคอมพิวเตอร์ให้เป็นรางวัลแก่ลูก/การแข่งขันเล่นเกมทำให้เกิดความภูมิใจและอยากเอาชนะคู่แข่ง

ผลกระทบ: บางเกมทำให้ลูกฝึกสมาธิ การวางแผนและตั้งใจหาความรู้เพื่อเอาชนะเกมอย่างจริงจัง ซึ่งทำให้เห็นว่าเขามีมุ่งมั่นในสิ่งที่เขาชอบยกเว้นเรื่องเรียน/ขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองทั้งเรื่องเรียนและความรับผิดชอบต่อหน้าที่ในครอบครัว/พูดจาหยาบคายและมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น/อารมณ์หงุดหงิดง่ายเมื่อถูกสั่งให้หยุดเล่น หรืออินเทอร์เน็ตเกิดขัดข้อง

ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกทุกคนร่วมกันแบ่งปันแนวทาง วิธีการที่สมาชิกใช้ในการดูแลพฤติกรรมเสพเกมของบุตรหลาน คือ การกำหนดเวลา การห้ามปราม การทำโทษด้วยการตี ดึงคำกล่าวของสมาชิก เช่น

“ดิฉันเป็นคุณป้าซึ่งดูแลหลานมาตั้งแต่เล็ก ๆ ปกติเขาไม่ใช่เด็กดีและเชื่อฟังคุณยายมาก พอเขาติดเกม ก็ทำให้เขาขาดความรับผิดชอบเรื่องเรียน แต่โชคดีที่เขาเชื่อฟังคุณยายจึงเชื่อฟัง เวลาที่ห้ามปราม เลยตั้งเวลาให้เขาเล่นไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงหลังเลิกเรียน ต้องทำการบ้านและงานบ้านที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จก่อน และงดเล่นเกมในช่วงก่อนสอบ”

“ผมให้ลูกเล่นแต่มีการกำหนดเวลาที่ชัดเจน คือให้เล่นเฉพาะวันหยุด และพยายามให้เขาทำกิจกรรมอื่น ๆ แทน เพื่อดึงความสนใจมาอยู่กับกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เช่น ดนตรี ผมส่งเขาไปเรียนดนตรีที่เขาชอบ สนับสนุนให้เรียนและฝึกฝนจนสามารถไปแข่งขันได้ ซึ่งทำให้เขาจดจ่อกับเกมน้อยลงกว่าเดิม เพราะใช้เวลาไปกับกิจกรรมอื่น”

“ดิฉันพยายามชวนลูกทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้ห่างจากคอมพิวเตอร์และมือถือ อย่างเช่น ชวนไปออกกำลังกาย แต่ลูกก็ยังเอามือถือติดตัวไปด้วย พอสอบถามแก แกก็บอกว่าเอาไปฟังเพลงจะได้เพลิน ๆ ดิฉันก็เลยไม่อยากบังคับแกมาก เลยปล่อย ๆ ไปบ้าง”

“ในครอบครัวของผมจะมีกำหนดเวลาในการเล่นให้ลูก อย่างเช่น ประมาณ 2 ชั่วโมงในช่วงวันหยุด และไม่เกิน 1 ชั่วโมงในวันปกติหลังกลับจากเรียนพิเศษ”

จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันพิจารณาประสิทธิภาพจากวิธีการเหล่านั้น พบว่า ประสบความสำเร็จในระดับหนึ่งเท่านั้น บุตรหลานยังคงมีพฤติกรรมเสพเกมอยู่และมากกว่าเดิม เมื่อไม่ได้ดูแลอย่างต่อเนื่อง ต้องกระตุ้นและตักเตือนกันบ่อย ๆ ผู้นำกิจกรรมเอื้อให้สมาชิกร่วมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน กล่าวให้สมาชิกเห็นความสำคัญของครอบครัว ซึ่งเป็นสถาบันที่มีพลังและมีความสำคัญต่อการร่วมดูแลบุตรหลานที่มีพฤติกรรมเสพเกม ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างถาวร

สรุปการดำเนินกิจกรรมพบว่า สมาชิกได้ร่วมกันแบ่งปันเรื่องราวอย่างเปิดเผย ร่วมกันให้

กำลังใจและให้ข้อเสนอแนะต่าง ๆ เป็นอย่างดี จากการสังเกตพบว่า ช่วงแรกสมาชิกหลายครอบครัว ยังคงไม่กล้าแบ่งปันเรื่องราวของตน แต่เมื่อสมาชิกคนอื่น ๆ เริ่มแสดงความคิดเห็นมากขึ้นและได้รับการกระตุ้นจากผู้นำกิจกรรม ทำให้สมาชิกกล้าเปิดเผยเรื่องราวและร่วมกิจกรรมด้วยความไว้วางใจมากขึ้น

กิจกรรมที่ 2 เพื่อลูกของเรา

ผลการดำเนินกิจกรรม

1. เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจแนวปฏิบัติในการป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมเสพติดให้สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ครอบครัวตามแนวคิด MMFF (McMaster Model of family functioning)

ผู้นำกิจกรรมกล่าวนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรมแจกเอกสารประกอบการให้ความรู้เกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของครอบครัวตามแนวคิด MMFF และรับชมวีดิทัศน์ หลังจากนั้นให้สมาชิกร่วมกันทบทวนการทำหน้าที่ของครอบครัวที่มีต่อการดูแลพฤติกรรมเสพติด พบว่า หลายครอบครัวมีการใช้วิธีการสื่อสารหลายรูปแบบกับบุตรหลานทั้งการให้ข้อคิด ตักเตือน ให้กำลังใจและดุว่ากล่าว ส่วนใหญ่ก็มีปากเสียงกัน บางครั้งเกิดการใช้อารมณ์และมีการทำโทษ ดังคำกล่าวของสมาชิก เช่น

“ผมจะสั่งให้เขาหยุดเล่น เมื่อเขาไม่เชื่อฟังก็ทำโทษด้วยการตักเตือน บางครั้งผมก็ทำโทษด้วยการตี” เมื่อให้สมาชิกได้ประเมินผลที่ได้รับจากวิธีการดังกล่าวพบว่า

“ลูกหยุดเล่น แต่ภายในครอบครัว มีบรรยากาศตึงเครียด ไม่พูดจาดี เขาจะคุยกับแม่เขา มากกว่า การทำโทษและใช้อารมณ์ไม่ดีต่อความรู้สึก แต่บางครั้งจำเป็นต้องทำ”

ผู้นำกิจกรรมขอให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นและกระตุ้นให้ร่วมแบ่งปันเรื่องราวกันทุกครอบครัว เพื่อให้เกิดการพิจารณาและสะท้อนวิธีการที่นำมาใช้กับบุตรหลานและสนับสนุนให้สมาชิกนำหลักการการทำหน้าที่ของครอบครัวตามแนว MMFF มาปรับใช้ให้เหมาะสมกับพฤติกรรมของบุตรหลานแต่ละครอบครัว

สรุปการดำเนินกิจกรรมพบว่า สมาชิกให้ความสนใจต่อเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นประโยชน์ และได้รับข้อมูลที่หลากหลาย เป็นแนวทางในการนำไปปรับใช้อย่างเหมาะสม และทำให้เกิดการสะท้อนตนเองมากยิ่งขึ้น สมาชิกให้ความสนใจต่อบทบาทหน้าที่ของครอบครัวทั้ง 6 ด้านตามแนว MMFF เพื่อนำไปปรับใช้ในการดูแลบุตรหลาน

กิจกรรมที่ 3 ร่วมด้วย ช่วยกันดูแล

ผลการดำเนินกิจกรรม

1. เพื่อให้ความรู้และความเข้าใจในเทคนิควิธีทางจิตวิทยาและเสริมสร้างการสร้างกำลังใจในการปรับพฤติกรรม

จากการดำเนินกิจกรรมโดยการให้ความรู้และสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิควิธีทางจิตวิทยาที่เป็น เช่น ทักษะการฟัง ทักษะการถาม วิธีการเสริมสร้างกำลังใจและการลงโทษที่เหมาะสม สมาชิกได้รับทราบวิธีการและเทคนิคที่เป็นประโยชน์ต่อการนำมาปรับใช้ในการดูแลพฤติกรรมเสพเกมของบุตรหลานได้อย่างเหมาะสม จากนั้นให้สมาชิกได้ชมวีดิทัศน์ “ผู้ฟังที่ดีคืออะไร” ทำให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการเป็นผู้ฟังด้วยการใช้หัวใจในการรับฟังอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้นำกิจกรรมเอื้ออำนวยให้สมาชิกทุกท่านได้สะท้อนและการกระทำที่ใช้กับบุตรหลานในการดูแลพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการใคร่ครวญตนเองและเห็นความสำคัญของการป้องกันและแก้ไขปัญหายุทธศาสตร์เสพเกมของบุตรหลานด้วยการเป็นผู้ฟังที่ดีมากขึ้น จากการร่วมกันแสดงความคิดเห็นพบว่า สมาชิกหลายคนยอมรับว่า รับฟังลูกน้อยมาก ส่วนใหญ่จะใช้สิทธิ์ของการเป็นผู้ปกครองออกคำสั่งมากกว่าจะถามหรือฟังในสิ่งที่เขาพยายามอธิบาย ดังคำกล่าวจากสมาชิก เช่น

“หลังจากดูคลิปแล้ว ทำให้ดิฉันได้คิดและยอมรับว่า เราไม่ค่อยฟังในสิ่งที่ลูกบอกเรา เราจะตัดสินเขาทันทีตามประสบการณ์และความคิดของเราว่าถูกต้องแล้ว หากเขาไม่ทำตามที่เราคิด เราจะมองว่าสิ่งที่เขาไม่ดีและไม่ได้ตั้งใจเรา”

“ครอบครัวของเราคุยกันน้อยจริง ๆ ค่ะ ดิฉันและสามีต่างก็ทำงาน เจอกันเฉพาะช่วงเช้าและช่วงเย็นหลังเลิกงาน มื้อค่ำเราก็กินไม่พร้อมกันทำให้ไม่ค่อยมีโอกาสได้คุยกับลูก มักจะปล่อยให้เขาทำการบ้านหรือทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง โดยที่เราไม่ได้เข้าไปสนใจหรือดูแลเขาเท่าที่ควร”

2. เพื่อให้แนวทางการปฏิบัติในการป้องกันแก้ไขเด็กติดเกมของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

ผู้นำกิจกรรมให้ความรู้ แนวทางการปฏิบัติในการป้องกันแก้ไขปัญหาเด็กติดเกมของสถาบันสุขภาพจิตเด็กกราชนครินทร์ เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับพฤติกรรมเสพเกมของบุตรหลานและสถานการณ์ภายในครอบครัวของสมาชิก ก่อนปิดกิจกรรมเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามประเด็นที่สงสัยและชวนให้สมาชิกร่วมกันให้กำลังใจซึ่งกันและกัน กล่าวให้สมาชิกทุกท่านภาคภูมิใจต่อการทำหน้าที่พ่อแม่ในการปกป้องดูแลบุตรหลาน กล่าวขอบคุณและชี้แจงกิจกรรมในครั้งต่อไปคือ กิจกรรมร่วมกันระหว่างสมาชิกและบุตรหลาน

สรุปการดำเนินกิจกรรมพบว่า สมาชิกให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี ร่วมแบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์อย่างเปิดเผย เพื่อเป็นประโยชน์ร่วมกันในการดูแลพฤติกรรมเสพเกมของบุตรหลาน พบว่าสมาชิกทุกคนให้ความสำคัญในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ ยินดีให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลและดูแลบุตรหลานของตน ตามแนวปฏิบัติที่ได้รับจากผู้นำกิจกรรมและประสบการณ์จากเพื่อนสมาชิก

ผลการดำเนินกิจกรรมประชุมกลุ่มตามแนวคิดและเทคนิคการให้การปรึกษา

เชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาความจริง

ครั้งที่ 1 รวมพลังวัยใส

ผลการดำเนินกิจกรรมประชุมกลุ่ม

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ สร้างข้อปฏิบัติร่วมกัน

ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับ ชี้แจงวัตถุประสงค์และสร้างสัมพันธภาพจากกิจกรรมแนะนำตนเอง และทำป้ายชื่อ พร้อมทั้งให้สมาชิกร่วมกันกำหนดกติกาและข้อปฏิบัติร่วมกันในการเข้าร่วมกลุ่มให้การปรึกษาทั้ง 8 ครั้ง พบว่า สมาชิกทุกคนให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ 2 ของสมาชิกที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นอย่างดี จากนั้นผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อย จำนวน 3 กลุ่ม ทำกิจกรรมผ่อนคลายเตรียมความพร้อมให้กับสมาชิกโดยการนอนเอาปลายเท้าเข้าหากัน ปลอ่ยร่างกายให้เป็นอิสระและอยู่ในท่าที่ผ่อนคลายที่สุด

2. พิจารณาการใช้ชีวิตประจำวันและความต้องการที่แท้จริงของตน

สมาชิกสำรวจความต้องการได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมการปรึกษาแบบกลุ่ม และทบทวนการใช้ชีวิตประจำวันของตนเอง พบว่า ต้องการปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น การควบคุมตนเองเกี่ยวกับการเล่นเกมและสื่อสังคมออนไลน์ให้เหมาะสม สำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน สมาชิกส่วนใหญ่ใช้เวลาหมดไปกับการเรียนหนังสือ เรียนพิเศษ การเล่นเกมและการออกกำลังกาย ตั้งคำถามของสมาชิก เช่น

“ผมใช้เวลาส่วนใหญ่ในเรื่องการเรียนหนังสือ เวลาที่มีคาบว่างและเลิกเรียนเลิกเรียนผมก็จะเล่นเกมในมือถือเป็นส่วนใหญ่ สำหรับสิ่งที่ผมต้องการได้รับจากกิจกรรมคือ ผมอยากให้ตนเองมี วินัยและมีความรับผิดชอบมากขึ้น”

“หนูเล่นเกมและติด Facebook อยากปรับปรุงตนเองและทำให้พ่อแม่ได้ภูมิใจในตัวหนู”

“ผมเล่นเกมทุกครั้งที่มีเวลาว่าง เรียกว่าติดเกมก็ได้ครับ อยากควบคุมตนเองให้ได้และให้พ่อแม่เชื่อมั่นในตัวผมมากขึ้น”

“ฉันเล่นเกมทุกวัน และพยายามกำหนดเวลาไม่เกิน 2 ชั่วโมงในช่วงเย็น แต่ก็ทำไม่ค่อยได้”

“ผมอยากควบคุมเวลาการเล่นเกมที่ให้มากกว่านี้”

“ฉันอยากเล่นเกม เล่น Facebook ให้น้อยลงเพื่อทำงานที่อาจารย์สั่งให้เสร็จทันเวลาและมีเวลาพักผ่อนมากขึ้น”

หลังจากที่สมาชิกทุกคนได้แบ่งปันเรื่องราวของตนเองและร่วมกันแสดงความคิดเห็น จากการทำกิจกรรมเครื่องบินกระดาษซึ่งสะท้อนคิดให้สมาชิกทุกคนตั้งใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ และเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อบรรลุความต้องการหรือเป้าหมาย ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกทุกคนร่วมกันให้กำลังใจกันและ

สรุปข้อคิดประสบการณ์ที่ได้รับพบว่า สมาชิกรู้สึกยินดีในการเข้าร่วมกิจกรรมและได้กลับมากิจกรรมร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ทำให้สมาชิกได้ทบทวนตนเองและมีความตั้งใจที่จะปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้น จากคำกล่าวของสมาชิกที่ว่า “ผมอยากปรับปรุงตัวเองให้ได้ อยากควบคุมตนเอง ให้ได้เพื่อให้พ่อกับแม่รู้ว่า ผมสามารถควบคุมตนเองในเรื่องเกมและตั้งใจได้” จากนั้นปิดกิจกรรมด้วยการจับมือและพูดคำว่า “สู้ สู้ สู้” พร้อมกันและนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป

สรุปการดำเนินกิจกรรมพบว่า สมาชิกทุกคนยังคงมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม โดยเฉพาะการแบ่งปันเรื่องราวและร่วมกันแสดงความคิดเห็น ทำให้บรรยากาศภายในกลุ่มให้การปรึกษาดำเนินไปด้วยดี

ครั้งที่ 2 สะท้อนตน

ผลการดำเนินกิจกรรมประชุมกลุ่ม

1. เพื่อประเมินพฤติกรรมและอารมณ์ ผลกระทบที่เกิดขึ้นเมื่อมีพฤติกรรมเสพติดเกมคอมพิวเตอร์ จากการที่ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกประเมินตนเองเกี่ยวกับ พฤติกรรมและการแสดงออกทางอารมณ์ในขณะที่สมาชิกเล่นเกม เพื่อร่วมกันแบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ภายในกลุ่ม พบว่า ในวันหยุดสมาชิกมักจะใช้เวลาในการเล่นเกมนานกว่าปกติ จะเล่นตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งจำเป็นต้องไปทำกิจกรรม อื่น ๆ การรับประทานอาหารและการพักผ่อนจะไม่เป็นไปตามปกติ ดังคำกล่าวของสมาชิก เช่น

“ถ้าเป็นวันหยุดผมจะเล่นเกมนานมาก เคยเล่นนานที่สุดตั้งแต่เข้ายันเที่ยงคืน โดยที่ลุกไปทำอย่างอื่นน้อยมาก บางทีปวดปัสสาวะผมก็ไม่ลุกจนกว่าจะทนไม่ไหว ส่วนอารมณ์ผมไม่ค่อยหงุดหงิด ถ้าแม่ใช้ทำงาน แต่จะลุกเข้าจนแม่ต้องบ่นครับ”

“หนูเล่นจนปวดหัว ปวดตาและข้อมือ ในช่วงปิดเทอมหรืออยู่หอพักจะเล่นหนักเพราะไม่มีใคร คอยคุมเวลาเล่นจะสนุกและมีความสุขเพราะได้คุยกับเพื่อน ๆ ในห้องเกมด้วยปกติไม่ค่อยหงุดหงิดยกเว้นตอนที่น้องเขามากวนในขณะที่เล่น”

“เมื่อผมเล่นเกมเป็นเวลานาน ก็ทำให้ไม่อยากทำการบ้านเพราะรู้สึกขี้เกียจ”

“หนูเล่นเกมในช่วงวันหยุดทั้งวัน ไม่ยอมกินข้าวและนั่งอยู่หน้าคอมอย่างนั้น แม่ใช้ไปทำอะไรก็จะรู้สึกหงุดหงิด”

2. เพื่อประเมินเป้าหมายของตนเองและหาแนวทางแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมให้เหมาะสม จากนั้นชวนให้สมาชิกใคร่ครวญตนเองจากเรื่องราวของตนทำให้สมาชิกห่างไกลจากเป้าหมายที่ตนวางไว้มากนักน้อยเพียงใดและมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ให้สำเร็จ พบว่า สมาชิกส่วนใหญ่รู้สึกได้ว่าตนเองยังมีพฤติกรรมที่ทำให้ห่างไกลจากเป้าหมายของตน แต่สมาชิกทุกคนก็มีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ดังคำกล่าวของสมาชิก เช่น

“ผมรู้สึกว่ายังห่างไกลจากเป้าหมายของผมครับ เพราะผมยังควบคุมตัวเองไม่ค่อยได้ ผมกำหนดเวลาที่พอทำจริง ๆ ก็เลยเวลาที่ตนกำหนด คิดว่าต้องให้แม่ช่วยกำหนดเวลาและเข้ามาควบคุมผมด้วยครับ เพราะแม่เป็นห่วงเรื่องการเล่นเกมของผม”

“ยังห่างไกลเป้าหมายค่ะ พอมีเวลาว่างหนูก็จะเล่นเกมมากกว่าทำกิจกรรมอื่น หนูต้องหา กิจกรรมอย่างอื่นเข้ามาทำเพื่อลดการเล่นให้น้อยลง เช่น อ่านหนังสือ เล่นกีฬา”

“เป้าหมายอยู่ไม่ไกลค่ะ ตั้งแต่หนูเข้ามาทำกิจกรรมก็ทำให้หนูคิดได้ว่า หนูควรปรับปรุง ตนเองและควบคุมตนเองให้ได้ ที่หนูยังเล่นเกมเพราะหนูควบคุมความอยากเล่นไม่ได้ และ หนูเคยทำให้แม่เสียใจมาก ๆ เพราะการเล่นเกมนของหนู หนูจึงอยากเปลี่ยนแปลงตนเองให้ สำเร็จค่ะ”

ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิก ปิดกลุ่มและนัดหมายครั้งต่อไป

สรุปการดำเนินกิจกรรมพบว่า สมาชิกทุกคนได้ใคร่ครวญพฤติกรรมและเป้าหมายของตน รวมทั้งวิธีการสู่เป้าหมายมากยิ่งขึ้น ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมการเล่น เกมของตนเองมากยิ่งขึ้น สมาชิกมีความมุ่งมั่นและตั้งใจกับกิจกรรมมากขึ้น พบว่าประสบการณ์จาก สมาชิกรุ่นพี่สามารถสร้างความสนใจ ให้ข้อคิดกับสมาชิกรุ่นน้องภายในกลุ่มได้เป็นอย่างดี ทำให้ สมาชิกทุกคนนำมาเป็นแบบอย่างในการทบทวนตนเองและมีความมุ่งมั่นต่อการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของตนมากขึ้น

ครั้งที่ 3 สายสัมพันธ์

ผลการดำเนินกิจกรรมประชุมกลุ่ม

1. สำนวความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและครอบครัว

ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อยจำนวน 4 กลุ่ม เพื่อทำกิจกรรม “สายสัมพันธ์” เชื่อมโยงให้สมาชิกใคร่ครวญความสัมพันธ์ในครอบครัว เชือกไหมพรมเปรียบเสมือนสายใยของ สมาชิกในครอบครัว ยิ่งรวมตัวกันยิ่งสร้างความเหนียวแน่น เช่นเดียวกับสมาชิกในครอบครัว เมื่อทุกคนทำตามหน้าที่ของตน ให้ความรักความเข้าใจซึ่งกันและกัน พลังในครอบครัวจะแข็งแกร่งและเหนียวแน่น ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนกลุ่มอธิบายและนำเสนอประสบการณ์ระหว่างทำกิจกรรม ดังคำกล่าวของตัวแทนกลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 กลุ่มของพวกเรา ช่วงแรกดึงเชือกดึงไปครับ เชือกขาด จึงช่วยกันส่งเชือกใหม่และดึงกันแบบพอดี ตอนแรกที่เราโยนลูกบอลก็ตกลงไปในช่องว่างของเชือกครับ เพื่อน ๆ เลยส่งเชือกเพิ่มขึ้นอีกหลายครั้ง ก็ลดช่องว่างลงได้ครับ กลุ่มเราสรุปกิจกรรมว่า เชือกเหมือนความสัมพันธ์ในครอบครัว หากสมาชิกไม่มีความยึดหยุ่นต่างคนต่างยึดมั่นในสิ่งที่ตนคิด ก็จะ

ทำให้ทะเลาะและขัดแย้งกันได้ง่าย เมื่อมีอุปสรรคเข้ามาซึ่งเปรียบเสมือนลูกบอล ก็จะสามารถทำลายความมั่นคงของครอบครัวได้

กลุ่มที่ 2 กลุ่มของหนุ่มมีการส่งไหมพรมให้ไขว่กันหลายรอบมากค่ะ แต่ละคนจะมีเส้นไหมพรมที่มือเยอะมาก ตอนที่ทุกคนต่างดึงเชือกเพื่อให้เชือกตึงเจ็บมือมากค่ะ เลยช่วยกันผ่อนให้เชือกตึงพอประมาณ กลุ่มเราเชือกไม่ขาด แต่ตอนที่โยนบอลครั้งแรกก็ตกลงในช่องว่างของตรงกลางเชือก เพื่อน ๆ จึงเพิ่มเชือกเข้าไปและผ่อนให้เชือกหย่อนลงอีก พอลองโยนบอลบอลเกือบตกลง ในช่องว่าง แต่พอดีว่าเชือกไม่ตึงมาก บอลค่อย ๆ กลิ้งมาอยู่ในจุดที่มีช่องว่างขนาดเล็ก บอลจึง ไม่ตกลงไป สรุปกิจกรรมว่า เราทุกคนในครอบครัวต้องช่วยกันดูแลครอบครัว ทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด เวลาที่มีปัญหาในครอบครัวต้องมีความเข้าใจ และพูดคุยกันเพื่อหาทางออก เหมือนตอนที่สมาชิกทุกคนช่วยกัน ลดช่องว่างของเชือกไหมพรม

กลุ่มที่ 3 กลุ่มของพวกเรามีเชือกของเพื่อนบางคนขาดค่ะ เพราะดึงให้ตึงเกินไป เชือกจึงขาดทำให้เชือกที่ไขว่กันอยู่หย่อน จึงช่วยกันจับเส้นเชือกและส่งเชือกไขว่กันไปเรื่อย ๆ จนหนาและมีช่องว่างเล็กกลง เมื่อโยนบอลก็ไม่ตกลงในช่องว่างค่ะ แต่ครั้งหลัง ๆ บอลกลิ้งตกออกนอกเชือก เพราะบอลมีน้ำหนักเบาและโยนแรงเกินไป พวกเราคิดว่าเพราะเชือกมีความตึงทำให้ไม่รับน้ำหนักบอลจึงกลิ้งตกลงไป สรุปกิจกรรม เชือกคือ มือของทุกคนในครอบครัวที่ยื่นเข้ามาช่วยกันดูแลครอบครัว ต้องมีความรักความเข้าใจเวลาที่เกิดปัญหาต้องไม่ดึงและหย่อนเกินไป จะได้ช่วยกันหาวิธีการแก้ไขมากกว่าทะเลาะกัน และพวกเราทุกคนในฐานะลูกควรปรับปรุงตนเองให้ครอบครัวได้ภาคภูมิใจ โดยเฉพาะเรื่องเล่นเกมที่ทำให้พวกเราร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ เกมก็เหมือนลูกบอลที่เป็นเหมือนปัญหาอุปสรรคเข้ามาในครอบครัว เราเข้มแข็งและปรับปรุงตัวเองให้ได้

กลุ่มที่ 4 กลุ่มของพวกเราส่งเชือกไขว่กันน้อยค่ะ ทำให้มีช่องว่างเยอะมาก พอโยนบอลก็หล่นทุกครั้ง พวกเราก็คิดหาวิธีใหม่พบว่า เรานั่งห่างกัน ทุกคนเลยนั่งให้เข้าต่อเข้าและชิดกัน จึงส่งเชือกไขว่กันอีกรอบและหนามากขึ้นและลดช่องว่างลงได้ค่ะ เมื่อโยนบอลก็หล่นน้อยลง กลุ่มเรา สรุปกิจกรรมว่า ความรักความสามัคคีเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ครอบครัวมีความสุข และการช่วยกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยเหตุผลและให้โอกาสในการปรับปรุงตนเอง

2. ไตร่ตรองสิ่งที่ความต้องการได้รับจากครอบครัว

ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปความสำคัญจากกิจกรรมและชวนให้สมาชิกร่วมกันไตร่ตรองร่วมกันแสดงความคิดเห็นสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้นและได้รับจากครอบครัว พบว่า 1) ต้องการให้ครอบครัวมีความสุข 2) อยากให้พ่อแม่เพิ่มความเข้าใจสมาชิกให้มากขึ้น 3) อยากได้รับความเข้าใจ 4) ไม่อยากให้พ่อแม่นำ

ตนไปเปรียบเทียบกับคนอื่น 5) อยากให้พูดดี ๆ ไม่ดุด่าโดยไม่ฟังเหตุผลและคำอธิบาย 6) อยากให้เปิดใจยอมรับว่าเกมมีประโยชน์

3. ตระหนักถึงผลกระทบจากพฤติกรรมเสพเกมที่มีต่อครอบครัว

จากการร่วมแสดงความคิดเห็นทำให้ทราบว่า สมาชิกส่วนใหญ่ได้รับการดูแลเรื่องพฤติกรรมเสพเกมจากครอบครัวด้วยวิธีการที่ต่างกันไป จากข้อมูลพบว่า ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเมื่อสมาชิก มีพฤติกรรมเสพเกม ทำให้สมาชิกและพ่อแม่ทะเลาะกันบ่อย ๆ โดยเฉพาะสมาชิกที่เป็นผู้ชายกับพ่อ ส่วนแม่จะไม่ค่อยทำโทษหรือพูดจากรุนแรงแต่จะบ่นบ่อย ๆ และเข้ามากำหนดเรื่องเวลาเรื่องเล่นเกม ดังคำกล่าวของสมาชิก เช่น

“พ่อไม่ค่อยพูดกับผม และทุกครั้งเมื่อเห็นผมเล่นเกมก็จะด่าหรือไม่ก็เตือนผมให้เลิกเล่น”

“เวลาที่ผมเล่นเกมอยู่ หากแม่ใช้ให้ช่วยงานผมมักจะตอบว่า เดี่ยวทุกครั้งจนแม่โกรธและด่าผม”

“ผมเคยโดนพ่อตีเมื่อผมจับได้ว่าผมแอบเล่นเกมและพ่อก็ไม่พูดกับผมเลย”

4. เพื่อร่วมกันเสนอแนะแนวทางการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

สมาชิกให้ความเห็นว่า การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัวให้เกิดขึ้นต้องเริ่มที่ตนเอง ด้วยการสร้างวินัยให้ตนเองมากขึ้น เพื่อให้พ่อแม่มีความเชื่อมั่นและไว้วางใจ ตั้งใจเรียนและรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนซึ่งได้รับมอบหมาย และต้องเคารพกติกาของบ้าน นอกจากนี้สมาชิกบางคนยังให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า ควรพูดคุยกับพ่อแม่ให้มากขึ้น จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดและประสบการณ์ที่ได้รับ ปิดกลุ่มและนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป

สรุปการดำเนินกิจกรรมพบว่า สมาชิกเกิดการใคร่ครวญความสัมพันธ์ภายในครอบครัวมากขึ้น มองเห็นปัญหาและแนวทางในการแก้ไขได้ด้วยตนเอง เกิดการใคร่ครวญพฤติกรรมของตนอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดเข้าใจในตนเองและสามารถประเมินเป้าหมายและความสำเร็จที่เกิดขึ้นได้

ครั้งที่ 4 เพื่อนรักนักเล่นเกม

ผลการดำเนินกิจกรรมประชุมกลุ่ม

1. เพื่อพิจารณาความสัมพันธ์เกี่ยวกับเพื่อนที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์

ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาความสัมพันธ์เกี่ยวกับเพื่อนที่เล่นเกมด้วยกัน พบว่า สมาชิกแบ่งเพื่อนออกเป็น 3 กลุ่ม คือ เพื่อนทั่วไป เพื่อนในกลุ่มเกม และเพื่อนเก่า จากความคิดเห็นสมาชิกส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับเพื่อนทั่วไปและเพื่อนในกลุ่มเกมมากที่สุด เพราะมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันมากที่สุด สำหรับเพื่อนทั่วไป คือ เพื่อนที่เรียนด้วยกัน อยู่ร่วมห้องเดียวกัน ทำกิจกรรมด้านการเรียนร่วมกัน และมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต เพื่อนในกลุ่มเกม คือ เพื่อนที่สมาชิกพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องเกมได้อย่างอิสระ ชอบการเล่นเกมที่เหมือนกันและมักไปเล่นเกมด้วยกันเป็นประจำ รวมทั้งเพื่อนที่ต่างจังหวัดรู้จักและสนิทกันผ่านห้องเกมที่เล่นด้วยกัน เพื่อนเก่าคือ เพื่อนจากโรงเรียนเก่าที่ยังคงติดต่อกันอยู่

จากการชวนให้สมาชิกพิจารณาความสัมพันธ์พบว่า สมาชิกส่วนใหญ่จะสนิทกับเพื่อนในกลุ่มเกมมากที่สุด เนื่องจากสามารถคุยเรื่องเกมและเล่นเกมด้วยกัน ที่สำคัญสามารถพูดคุย ปรีกษาและระบายความรู้สึก เมื่อถูกตำหนิจากครอบครัวเกี่ยวกับการเล่นเกม ดังคำกล่าวของสมาชิกที่ว่า “หนูสบายใจ ทุกครั้งที่ได้คุยกับเพื่อนหรือรุ่นพี่ที่เล่นเกมด้วยกัน หนูจะได้รับคำปลอบใจและคำแนะนำที่ดี ๆ ในกลุ่มเกมสอนให้รู้จักควบคุมตนเอง ที่สำคัญพวกเขาช่วยกันเตือนให้เล่นเกมแต่อย่าให้เสียการเรียน แต่ผู้ใหญ่ มักคิดว่าเราเอาแต่เล่นเกมโดยไม่ตั้งใจเรียน พวกเรารู้ว่าผู้ใหญ่ไม่ชอบที่เราเล่นเกม แต่พวกเราที่เล่นและพยายามตั้งใจเรียนไปด้วย”

2. ค้นหาสาเหตุที่เพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเล่น

กิจกรรมก่อนข้างสร้างความกดดันให้สมาชิกในการพูดถึงเพื่อนที่เล่นเกมด้วยกันในด้านลบ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น และมีการถกเถียงและโต้แย้งกันภายในกลุ่มเป็นครั้งคราว จากการร่วมกันค้นหาสาเหตุ พบว่า 1) เพื่อนส่วนใหญ่ที่สมาชิกสนิทมักเป็นเพื่อนที่ชอบเล่นเกมเหมือนกัน ชวนไปเล่นเกมด้วยกันและจะไม่ห้ามกัน แม้ว่าบางครั้งมีเพื่อนในกลุ่มที่คอยห้ามแต่ไม่สำเร็จเพราะเพื่อนคนอื่น ๆ ตัดสินใจไปเล่น ทุกคนจึงไปเล่นด้วยกันทั้งหมด 2) ไม่สามารถห้ามใจตนเองได้ 3) กลัวเพื่อนในกลุ่มไม่พอใจ 4) เมื่อมีเวลาว่างจะพูดคุยเรื่องเกม วิธีการเอาชนะและการซื้อไอเทมต่าง ๆ ในการเล่น เกม ทำให้หมกมุ่นอยู่กับเกมง่ายขึ้น 5) อยู่ด้วยแล้วสบายใจ เพราะเรามีความรู้สึกเดียวกันเวลาที่ถูกล้อว่าเป็นเด็กติดเกม

3. สำรวจสิ่งที่ต้องการได้จากเพื่อนและวางแผนเพื่อให้บรรลุความต้องการ

ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกร่วมกันสรุปและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกต้องการได้จากเพื่อน พบว่า สมาชิกต้องการให้เพื่อนที่เล่นเกมด้วยกันมีความรับผิดชอบต่อน้ำที่เรื่องการเรียน ช่วยกันตักเตือนและให้สติซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ ต้องการให้เพื่อนคนอื่น ๆ ที่ไม่เล่นเกม เข้าใจและไม่มองว่าสมาชิกเป็นเด็กติดเกมที่เสียการเรียน เมื่อใคร่ครวญวิธีการเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่สมาชิกต้องการ พบว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง การสร้างปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนคนอื่น ๆ ที่ไม่ได้เล่นเกม การตักเตือนซึ่งกันและกัน คือสิ่งที่สามารถทำให้สมาชิกบรรลุเป้าหมายได้ ผู้นำกลุ่มปิดกลุ่มและนัดหมายครั้งต่อไป

สรุปการดำเนินกิจกรรมพบว่า สมาชิกทุกคนให้ความสำคัญในการพิจารณาเรื่องเพื่อนที่เล่นเกมมากขึ้น เข้าใจและยอมรับว่าเพื่อน เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้หมกมุ่นต่อการเล่นเกมมากยิ่งขึ้น ให้ความสำคัญในการช่วยกันตักเตือนซึ่งกันและกัน เพื่อให้ทุกคนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

ครั้งที่ 5 มุ่งหวัง จึงมีหวัง

ผลการดำเนินกิจกรรมประชุมกลุ่ม

1. ทบทวนวิธีการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการเล่นเกม

จากการให้สมาชิกทบทวนตนเองเรื่องการควบคุมตนเองในการเล่นเกมน สามารถสรุปวิธีการของสมาชิกได้ดังนี้ 1) ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดเวลาการเล่นเกมน ต้องทำการบ้านให้เสร็จเรียบร้อยจึงอนุญาตให้เล่นเกมได้ครั้งละ 1-2 ชั่วโมง 2) ผู้ปกครองกำหนดให้เล่นเฉพาะวันหยุดเท่านั้น 3) กำหนดเวลาเล่นด้วยตนเอง วันปกติจะเล่นทุกวัน วันละ 2-3 ชั่วโมง แต่ถ้ามีการบ้านเยอะก็จะไม่เล่น 4) กลุ่มเพื่อนที่เล่นเกม ร่วมกันกำหนดเวลาในการเล่นเกมน

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากวิธีการที่ได้สรุปร่วมกัน พบว่า วิธีการที่ผู้ปกครองสามารถทำให้สมาชิกสามารถลดการเล่นเกมนลงได้มากกว่าการควบคุมด้วยตนเอง แต่ทั้งสองวิธี ก็ไม่สามารถทำให้สมาชิกลดพฤติกรรมได้อย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากสมาชิกมีการแอบเล่นเกมในโทรศัพท์มือถือและร้านอินเทอร์เน็ตสมาชิกสรุปได้ว่าอุปสรรคที่ทำวิธีการควบคุมตนเองไม่สำเร็จคือตัวสมาชิกเองและการเข้าถึงโทรศัพท์มือถือและร้านอินเทอร์เน็ตได้ง่าย

2. เพื่อให้สมาชิกวางแผนการพัฒนาดตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการเล่นเกม

ผู้นำกลุ่มอธิบายหลักการวางแผนและปรับพฤติกรรมด้วยหลัก SAMI²C³ ของ Wubbling และให้สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์ปัญหาพฤติกรรมการเล่นเกมนหรือปัญหาพฤติกรรมที่อยากปรับปรุงและวางแผนการปรับพฤติกรรมด้วยหลัก SAMI²C³ ลงในแบบการวางแผนพัฒนาดตนเองเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ ปัญหาที่ต้องการปรับปรุงมากที่สุดคือ พฤติกรรมการเล่นเกมนและสื่อสังคมออนไลน์ ดังตัวอย่างการวางแผนและปรับพฤติกรรมของสมาชิก จากการให้สมาชิกวางแผนพัฒนาดตนเองพบว่าสมาชิกมีความกระตือรือร้นและให้ความสนใจในการวางแผน เกิดความรู้สึกมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ดังคำกล่าวของสมาชิกที่ว่า “ผมต้องทำจริง ๆ ไซ้ใหม่ครับ” “ถึงเวลาที่ผมต้องเอาจริงกับตัวเองแล้ว” “หนูไม่แน่ใจว่าจะทำได้ใหม่ แต่ก็อยากพยายามคะ” ตัวอย่างแผนการพัฒนาดตนเองของสมาชิก ดังตารางภาพต่อไปนี้

ตาราง 23 แผนการพัฒนาดตนเองของสมาชิก

สมาชิก	แผนการพัฒนาดตนเอง
คนที่ 1	เป้าหมาย: ลดเวลาในการเล่นเกมนผ่านมือถือ ข้อตกลง/ข้อปฏิบัติ: 1) เล่นเกมเฉพาะหลังเลิกเรียน 2) ต้องทำภารกิจของตนให้เสร็จก่อนถึงจะเล่นเกม 3) กำหนดเวลาในการเล่น 1 ชั่วโมง รางวัล: ขอให้ครอบครัวหาเวลาวางพร้อมกันเพื่อไปรับประทานอาหารด้วยกัน การลงโทษ: 1) ต้องเก็บกวาดห้องให้เรียบร้อยกว่าเดิม 2) จะไม่ได้ทานข้าวร่วมกับครอบครัว

ตาราง 23 (ต่อ)

สมาชิก	แผนการพัฒนิตนเอง
คนที่ 2	เป้าหมาย: เล่นเกมให้น้อยลง ข้อตกลง/ข้อปฏิบัติ: 1) ระยะเวลาในการเล่นเกมน้อยลงเหลือ 3 ชั่วโมง ในช่วงวันหยุด 2) ใช้เวลาว่างในการทำการบ้าน อ่านหนังสือ และเล่นกีฬา ก่อน เล่นเกม 3) เล่นเกมเฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์เท่านั้น รางวัล: ขอให้คุณแม่ซื้อรองเท้าฟุตบอลให้ การลงโทษ: 1) ตั้งใจเรียนหนังสือให้มากขึ้น 2) ลดเวลาในการเล่นเกมน้อยลงเหลือ 1 ชั่วโมงครั้งถัดไป
คนที่ 3	เป้าหมาย: จะทำคะแนนสอบปลายภาคให้มากขึ้น ต้องมีเกรดเฉลี่ย 3.50 ขึ้นไป เล่น Facebook, Line, เกม ให้น้อยลง ข้อตกลง/ข้อปฏิบัติ: 1) วันปกติอ่านหนังสือวันละ 3 ชั่วโมง และทำการบ้าน วันหยุดจะอ่านหนังสือวันละ 5 ชั่วโมง และทำการบ้าน 2) วันปกติและวันหยุดจะเล่นโทรศัพท์มือถือและเกมวันละ 30 นาที 3) นอนพักผ่อนอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง รางวัล: 1) ซื้อขนมกินเพิ่มขึ้น 10 บาท 2) ได้เกรดเฉลี่ยเพิ่มขึ้น การลงโทษ: 1) งดเล่นเกม 2) งดซื้อขนม
คนที่ 4	เป้าหมาย: เพิ่มเวลาในการอ่านหนังสือ ไม่เล่นโทรศัพท์ในระหว่างเรียนไม่ว่าที่โรงเรียนและที่เรียนพิเศษออกกำลังทุกวันหยุด ข้อตกลง/ข้อปฏิบัติ: 1) ตั้งใจอ่านหนังสืออย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง ในเวลา 22.00-23.00 น. หากทำการบ้านไม่เสร็จทันเวลาที่จะอ่านหนังสือ ก็จะทำในช่วงถัดไป 2) ไม่เล่นโทรศัพท์ในเวลาเรียนทั้งที่โรงเรียนและที่เรียนพิเศษ หากมีคาบว่างสามารถเล่นได้ไม่เกิน 2 ชั่วโมง 3) ออกกำลังกายทุกวันหยุด (เสาร์-อาทิตย์) วันละ 30 นาที รางวัล: 1) ซื้อหนังสือนิยายในช่วงงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ 2) สามารถทานขนมหวานหรืออาหารที่ชอบเดือนละหนึ่งครั้ง การลงโทษ: 1) ไม่ซื้อนิยาย 2) งดกินขนมหรืออาหารที่ชอบ 3) ให้แม่เก็บโทรศัพท์เป็นเวลา 1 อาทิตย์

จากนั้นให้สมาชิกเสนอแผนของตนเองต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้รับ ปิดกลุ่มและนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป

สรุปการดำเนินกิจกรรมพบว่า สมาชิกให้ความสนใจต่อการวางแผนพัฒนาและปรับปรุงพฤติกรรมของตน โดยเฉพาะวิธีการ บทลงโทษและรางวัล ร่วมกันแสดงความคิดเห็นให้ข้อเสนอแนะ สมาชิกสามารถวางแผนในการปรับปรุงพฤติกรรมการเล่นเกมส์และวิเคราะห์แผนของตนเอง ทำให้ตระหนักและเห็นความสำคัญต่อการรับผิดชอบพฤติกรรมของตนเองมากยิ่งขึ้น

ครั้งที่ 6 ตั้งใจ จึงเกิดผล (1)

ผลการดำเนินกิจกรรมประชุมกลุ่มย่อย

1. การรายงานและติดตามผลการปฏิบัติตามแผนการพัฒนาและปรับปรุงพฤติกรรมตนเอง จากการรายงานผลการพัฒนาตนเองเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมเป็นเวลา 1 สัปดาห์ พบว่า สมาชิกทุกคนปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ มีความพยายามในการควบคุมและมีวินัยกับตนเองตามแผนที่ได้กำหนดขึ้น ซึ่งมีทั้งสามารถทำตามแผนที่กำหนดไว้ได้และไม่สามารถทำได้ ดังคำกล่าวของสมาชิก เช่น

“หนูทำตามแผนมาได้ 1 อาทิตย์ ส่วนใหญ่ทำได้ และมี 1 วันที่ทำไม่ได้เพราะว่า โทรศัพท์มือถือของหนูเชื่อมสัญญาณอินเทอร์เน็ตตลอดเวลา จึงทำเล่นเกมและโซเชียลเกิในเวลาที่กำหนดไว้ ก็ลงโทษตัวเองด้วยการปิดโทรศัพท์จำนวน 1 วัน”

“ผมยังทำตามแผนที่กำหนดไว้ไม่สำเร็จครับ ผมเล่นเกมเลยเวลาที่กำหนดไว้เกือบทุกวัน ผมกำหนดไว้ว่าเล่นหลังทำการบ้านวันละ 1 ชั่วโมง แต่ผมเล่นไป 1 ชั่วโมงกว่า และบางวันก็ 2 ชั่วโมงครับ”

“ผมทำตามแผนที่กำหนดไว้ได้ครับ ผมพยายามควบคุมตนเองให้มากที่สุด อยากทำให้สำเร็จในสิ่งที่ผมเป็นคนกำหนดเอง”

“เวลาที่ผมอยู่คนเดียว ผมสามารถควบคุมตนเองได้ดีครับ แม่คอยให้กำลังใจและเตือนเวลาที่ผมเล่นเกมด้วย ทำให้ผมรู้ว่าต้องตั้งใจทำให้สำเร็จให้ได้ แต่เวลาอยู่ที่โรงเรียนเมื่อเพื่อนมาชวนเล่นก็ลังเลบ้างครับ แต่ก็พยายามเล่นให้อยู่ในเวลาที่ผมกำหนดไว้”

2. เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

จากการร่วมกันแสดงความคิดเห็นและสะท้อนตนเองผ่านกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม พบว่า ปัญหาและอุปสรรคของสมาชิกคือ ตนเอง ที่ไม่มีความตั้งใจ ไม่มีวินัยต่อตนเอง ขาดความตั้งใจจริงในการปฏิบัติตามแผน นอกจากนั้นยังมีสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ที่เข้ามามีอิทธิพลเช่น เกมใหม่ ๆ เพื่อน การสะท้อนคิดทำให้สมาชิกเข้าใจและตระหนักถึง จิตใจที่ไม่เข้มแข็งของตนเอง จิตใจที่อ่อนแอไร้พลังในการตั้งใจทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จและไม่สามารถอดทนต่อสิ่งที่มาช่วยได้

3. เพื่อให้สมาชิกวางแผนการพัฒนาและปรับปรุงพฤติกรรมตนเองใหม่และนำกลับไปปฏิบัติใหม่อีกครั้ง

สมาชิกกลุ่มที่ประเมินผลการปฏิบัติตามแผนแล้วพบว่า ไม่สามารถปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวางแผนใหม่และปรับเปลี่ยนแผนของตนเองอีกครั้ง เพื่อสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง เป็นแผนที่ไม่ยากจนเกินไปและเกิดพลังในการพัฒนาตนเอง กระตุ้นให้สมาชิกที่สามารถปฏิบัติตามแผนร่วมกันให้กำลังใจและข้อเสนอแนะ สมาชิกให้ข้อคิดแก่กันว่า ควรมีความพยายามและตั้งใจให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะพฤติกรรมการเล่นเกมที่สมาชิกต้องการเปลี่ยนแปลงนั้น คือ สิ่งที่สมาชิกชอบและมีความสุขเมื่อได้ทำ จึงต้องอาศัยความตั้งใจจริงและความเข้มแข็งในการควบคุม

ตนเอง เพื่อให้เราสามารถควบคุมเกมไม่ใช่ให้เกมมาควบคุมเราแทน ถ้าสามารถทำได้ ก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเองทำให้มีเวลาในการตั้งใจเรียนและทำกิจกรรมอย่างอื่น ที่เป็นประโยชน์ ซึ่งมีสมาชิกจำนวน 7 คนที่ขอปรับเปลี่ยนแผนเดิมในการกำหนดเวลาเล่นเกมและการลงโทษให้เหมาะสม และสามารถทำได้จริง สมาชิกจำนวน 1 คน ขอปรับเปลี่ยนรางวัล ส่วนสมาชิกที่เหลือ พอใจกับแผนเดิมที่ได้วางไว้และยังคงปฏิบัติต่อไป ผู้นำกลุ่มปิดกลุ่มและนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป

สรุปการดำเนินกิจกรรมพบว่า สมาชิกกลุ่มได้รายงานผลการปฏิบัติตามแผนการพัฒนาตนเอง ซึ่งมีทั้งสามารถปฏิบัติได้เป็นผลสำเร็จและไม่สามารถปฏิบัติได้ สะท้อนให้เห็นว่าสมาชิกมีความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ถึงแม้ว่าสมาชิกบางคนจะเปลี่ยนแปลงตนเองได้น้อยและไม่ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการปรับปรุงตนเองตามแผนจากเพื่อนสมาชิกที่ได้รับกำลังใจจากสมาชิก

ครั้งที่ 7 ตั้งใจ จึงเกิดผล (2)

ผลการดำเนินกิจกรรมประชุมกลุ่มย่อย

1. การรายงานและติดตามผลการปฏิบัติตามแผนการพัฒนาและปรับปรุงพฤติกรรมตนเอง จากการรายงานผลการปฏิบัติตามแผนของสมาชิกพบว่า สมาชิกสามารถปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ โดยไม่มีการลงโทษจำนวน 25 คน สมาชิกที่เหลือสามารถปฏิบัติตามแผนและไม่เป็นไปตามแผนบ้างเป็นบางครั้ง โดยรวมสมาชิกมีความภูมิใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนได้ตามที่ตนกำหนดไว้ จากการสะท้อนความคิดทำให้สมาชิกตระหนักและเข้าใจถึงความพยายาม การมีจิตใจที่เข้มแข็งเพื่อเอาชนะตนเองให้ได้ เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งการได้รับกำลังใจจากครอบครัวทำให้รู้สึกมีพลังที่ ความคาดหวังจากครอบครัวทำให้รู้สึกกดดันและอยากจะทำให้สำเร็จให้ได้ ดังคำกล่าวของสมาชิก เช่น

“ช่วงแรกที่ผมทำตามแผนก็ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่พอพ่อพูดกับผมว่า ผมคงทำไม่ได้หรอก เพราะไม่ตั้งใจอยากที่พูดไว้ ผมรู้สึกน้อยใจแต่มันก็เป็นแรงผลักดันให้ผมเกิดความมุ่งมั่นและบอกกับ ตัวเองว่า ผมจะทำให้ได้ ให้พ่อรู้ว่าผมสามารถควบคุมตนเองเรื่องเล่นเกมได้ และเมื่อผมก็ทำได้ผมรู้สึกภูมิใจและดีใจมากที่ทำได้”

“หนูตั้งใจทำตามแผนที่หนูกำหนดขึ้นเอง และช่วงนั้นก็คิดว่าโชคเข้าข้างหนูเพราะมือถือเสีย ทำให้สิ่งยั่วยุให้หนูอยากเล่นเกมหายไปหนึ่งอย่าง ถึงแม้จะมีคอมพิวเตอร์ที่บ้านแต่มีการกำหนดเวลาในการเล่นรวมทั้งกฎที่หนูวางไว้จากแผนพัฒนาตนเอง หนูก็เล่นตามกำหนดเวลาที่วางไว้ได้สำเร็จ พอมีเวลาว่างก็อ่านหนังสือบ้าง ช่วยแม่ทำงานบ้าน ก็รู้สึกว่าสนุกไปอีกแบบ ได้พักสายตาได้พักมือ พอไม่เล่นเกมเป็นเวลานาน ๆ บ่อยก็ทำให้ชินมากขึ้น”

“หนูทำสำเร็จ พ่อแม่ก็ให้รางวัลตามที่ตกลงกันไว้ โดยการพาไปดูหนังและซื้อของที่หาดใหญ่คะ ดีใจที่สามารถทำได้สำเร็จคะ”

“เวลาสองสัปดาห์ที่ผมตั้งใจปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ ทำให้ผมรู้สึกดีใจและภูมิใจที่ผมควบคุมตนเองได้ การสามารถชนะใจตนเองในขณะที่อยากเล่นเกมได้นั้น ทำให้ผมรู้สึกดีมาก ๆ ครับ คิดว่าหลังจากนี้ก็จะทำต่อไปเรื่อย ๆ อาจปรับเปลี่ยนเวลาให้เหมาะสมขึ้น”

2. ร่วมกันสรุปประสบการณ์และข้อคิดที่ได้รับจากการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตนเอง

สมาชิกทุกคนเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และให้ความสำคัญในการควบคุมและเอาชนะใจตนเองว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่ทำให้เกิดความสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ การฝึกฝนตนเองบ่อย ๆ ทำให้เกิดความเคยชินและสร้างความเข้มแข็งในจิตใจตนเองมากขึ้น จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกให้ข้อเสนอแนะและกำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นพลังในการกลับไปพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ปิดกลุ่มและนัดหมายกิจกรรมครั้งต่อไป

สรุปการดำเนินกิจกรรมพบว่า สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์ในการพัฒนาตนเองแก่เพื่อนสมาชิก ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและพลังในการพัฒนาตนเองต่อไป นอกจากนี้สังเกตได้ว่าสมาชิกให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติตามแผนมากขึ้น โดยเฉพาะสมาชิกรุ่นพี่จะเห็นความสำคัญในการรักษาสัญญาและรับผิดชอบในสิ่งที่ตนได้ตั้งใจไว้ ทำให้เป็นตัวอย่างและแรงผลักดันที่ดีต่อสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่มอีกทั้งสมาชิกรับฟังข้อเสนอแนะจากผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกด้วยความยินดี แสดงให้เห็นถึงความตั้งใจในการพัฒนาตนเอง

ครั้งที่ 8 เส้นชัยใกล้ แคใจถึง

ผลการดำเนินกิจกรรมประชุมกลุ่มย่อย

1. สสำรวจการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเกมนิวเตอร์

ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกทบทวนกิจกรรมและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มให้การปรึกษาเพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกม เอื้อให้สมาชิกสำรวจการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองที่เกิดขึ้น หลังจากผ่านการปฏิบัติตามแผนการพัฒนาตนเอง พบว่า สมาชิกมีวินัยในการเล่นและสามารถควบคุมเรื่องเวลา ได้ดีขึ้น สมาชิกส่วนใหญ่จะเล่นหลังจากที่ทำการบ้านหรืองานที่ได้รับมอบหมายเสร็จเรียบร้อยแล้ว หากเป็นในวันหยุดก็จะเล่นเป็นช่วงเวลาครอบครัวร่วมกันกำหนดเวลาขึ้น และหันมาทำกิจกรรมอื่น ๆ มากขึ้น เช่น การเรียนดนตรี การเรียนพิเศษ การออกกำลังกาย และอ่านหนังสือ ทำให้ไม่หมกมุ่นอยู่กับเกมออนไลน์ เกมคอมพิวเตอร์ และสื่อสังคมออนไลน์ จากการถามความรู้สึกพบว่า สมาชิกมีความรู้สึกภาคภูมิใจ มีความสุขที่ได้มีโอกาสเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น ทำให้พ่อแม่ไว้วางใจและลดความวิตกกังวลเรื่องพฤติกรรมเสพติดเกม

ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกทบทวนเป้าหมายหรือความต้องการที่ได้รับจากการเข้าร่วม

กิจกรรมและประเมินพฤติกรรมตนเองอีกครั้งว่าสามารถบรรลุเป้าหมายแล้วหรือยัง พบว่า สมาชิกส่วนใหญ่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตนวางไว้ สามารถควบคุมและมีวินัยต่อตนเองในเรื่องพฤติกรรมเสพติดมากขึ้น นอกจากนี้ให้สมาชิกสำรวจตนเองว่า ให้ความสนใจหรือมีพฤติกรรมติดสื่อสังคมออนไลน์แบบอื่นหรือไม่ พบว่า สมาชิกผู้หญิงบางรายให้ความสนใจกับการเล่น Facebook มากขึ้นกว่าเดิม บางคนติดหนังสือการ์ตูนและนิยายเพิ่มขึ้น จึงให้สมาชิกคนอื่น ๆ ร่วมกันให้ข้อเสนอแนะแก่สมาชิก กล่าวให้กำลังใจเพื่อให้สมาชิกให้ความสำคัญกับการควบคุมและมีวินัยต่อตนเอง ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใดต้องมีความพอดีและเหมาะสม

2. เพื่อสร้างแรงจูงใจและพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกร่วมกิจกรรมสุดท้ายของกิจกรรมเพื่อสร้างแรงจูงใจและพลังในตนเองแก่สมาชิก สมาชิกทุกคนเขียนความรู้สึกและขอบคุณตนเอง รวมทั้งประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มให้การปรึกษา พบว่า สมาชิกรู้สึกดีที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม กล่าวขอบคุณผู้นำกลุ่มที่จัดกิจกรรมนี้เพราะทำให้สมาชิกที่ได้พัฒนาตนเอง ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ จากการร่วมกิจกรรมตั้งแต่ครั้งแรกทำให้เกิดพลังและความมุ่งมั่นที่อยากเปลี่ยนแปลงตนเอง อยากลบค่าสปรมาทจากคนรอบข้าง จากกิจกรรมกระตุ้นให้สมาชิกมีพลังในตนเอง ตระหนักในการเคารพและนับถือตนเองมากยิ่งขึ้น ให้ความสำคัญต่อการพยายามและตั้งใจเพื่อทำหน้าที่ของตนให้สำเร็จ โดยเฉพาะการมีจิตใจที่เข้มแข็งในการควบคุมตนเองให้อยู่เหนือสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาช่วยยู่ให้ละเลยต่อการ ทำหน้าที่หลักของตนเอง จากนั้นสมาชิกทุกคนกล่าวขอบคุณและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ซึ่งสมาชิกได้กล่าวว่าเพื่อนในกลุ่มทุกคนเป็นพลังที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง คอยเตือนและกระตุ้นซึ่งกันและกันให้ทุกคนได้ทำตามแผนที่วางไว้ ให้สำเร็จ สมาชิกรุ่นน้องกล่าวขอบคุณสมาชิกรุ่นพี่ที่ให้คำแนะนำที่ดีและคอยให้กำลังใจกันมาตลอด ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกและความตั้งใจจากทุกคนที่ทำให้ให้การดำเนินกิจกรรมประสบความสำเร็จและดำเนินมาจนถึงกิจกรรมสุดท้ายด้วยดี พร้อมนัดหมายสมาชิกในการเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างสมาชิกและผู้ปกครอง ซึ่งถือเป็นกิจกรรมสุดท้ายในการดำเนินการวิจัย

สรุปการดำเนินกิจกรรมพบว่า สมาชิกได้ขอบคุณและให้กำลังใจแก่กัน เกิดความภาคภูมิใจและกระตือรือร้นเมื่อเขียนความรู้สึกและประสบการณ์ที่ได้รับ บรรยากาศภายในกลุ่มดำเนินไปอย่างอบอุ่นและเป็นกันเอง ทำให้สมาชิกได้ทบทวนพฤติกรรมตนเองเกิดพลังในการพัฒนาตนเองต่อไป

ผลกิจกรรมระหว่างผู้ปกครองและนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

กิจกรรมที่ 1 บ้านนี้มีรัก

ผลจากการดำเนินกิจกรรม

1. เกิดความตระหนักและเห็นคุณค่าของสถาบันครอบครัว

ผู้นำกิจกรรมนำสมาชิกที่เป็นผู้ปกครองร่วมกิจกรรม Relaxation เป็นการสร้างความผ่อนคลายให้สมาชิก สร้างบรรยากาศที่ดีร่วมกัน ชวนให้ปรบมือตามจังหวะการเต้นของหัวใจ เพื่อสะท้อนให้เห็นความสำคัญของการทำหน้าที่พ่อแม่เพื่อครอบครัว เป็นหน้าที่ที่ยิ่งใหญ่ที่ไม่ใช่ก็จะสามารถกระทำได้ แต่ต้องใช้ความรักและพลังจากหัวใจเพื่อดูแลครอบครัวและลูก จากการดำเนินกิจกรรมทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกร่วมและเกิดพลังที่มาจากความเป็นพ่อแม่ที่มีความปรารถนาที่ดีต่อลูก

2. ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลบุตรหลานหลังผ่านการประชุมนิเทศผู้ปกครอง

จากการที่สมาชิกทุกคนได้นำวิธีการที่ได้รับจากการประชุมนิเทศผู้ปกครองไปปรับใช้ในการดูแลบุตรหลานที่มีพฤติกรรมเสพติด พบว่า สมาชิกหลายท่านปรับเปลี่ยนวิธีการพูดคุยกับลูกที่แสดงถึงความเข้าใจในพฤติกรรมของลูกมากขึ้น ถามหาสาเหตุเพื่อแสดงถึงการรับฟังในสิ่งที่ลูกต้องการบอกหลายท่านปรึกษาร่วมกันภายในครอบครัวเพื่อกำหนดกติกาในการเล่นร่วมกัน ทำให้ลูกได้มีโอกาสเข้ามามี ส่วนร่วมในการกำหนดกติกา รวมทั้งปรับเปลี่ยนวิธีการฟังในสิ่งที่ลูกพูดอย่างเป็นระบบ นอกจากนี้ สมาชิกให้โอกาสและอิสระแก่บุตรหลานให้ได้คิดทบทวนพฤติกรรมของตน และจัดระบบชีวิตของตนให้เหมาะสมด้วยตนเอง โดยคอยให้คำแนะนำในสิ่งที่เหมาะสม บางครอบครัวใช้การบังคับและออกคำสั่งอยู่บ้างในช่วงแรก เนื่องจากบุตรหลานไม่มีระเบียบวินัยในการควบคุมตนเอง ดังคำกล่าวของสมาชิก เช่น

“ดิฉันเน้นให้ลูกจัดการตนเอง ให้อิสระกับเขาไม่เข้าไปยุ่งมากเกินไป เพื่อให้เขารู้ว่าเขาโตแล้ว และต้องมีความรับผิดชอบด้วยตนเอง ดิฉันคอยเป็นเหมือนพี่เลี้ยงที่คอยให้คำแนะนำในบางครั้ง ปล่อยให้ลูกได้ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเองเพราะเขาไม่ชอบให้บังคับ แต่จะคอยดูแลคอยสังเกตเขาอยู่ห่าง ๆ หากไม่ปฏิบัติตามที่ตกลงกันไว้หรือละเลยหน้าที่ก็จะมีรางวัลกับกันบ้างตามความเหมาะสม และเมื่อเขามีพฤติกรรมที่ดีขึ้นก็จะมีรางวัลให้เขาบ้างเพื่อเป็นกำลังใจให้เขา”

“เลี้ยงลูกไม่เข้มงวดจนเกินไป แต่ก็จะมีกติการ่วมกัน เช่น นอนไม่เกิน 4 ทุ่ม พยายามดูแลให้เขาทำการบ้านและงานต่าง ๆ ให้เสร็จก่อนเล่นเกม ให้เขาแบ่งเวลาด้วยตนเอง ในช่วงวันหยุดจะส่งลูกไปเรียนพิเศษ ส่วนลูกจะมีการแอบเล่นกับมือถือหรือที่ร้านหรือไม่ตรงนี้ก็ไม่นั่งใจก็คอยปลุกฝังให้เขาใส่ใจ คนในครอบครัวและเห็นความสำคัญของการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ

และต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตัวเองตั้งแต่ตอนนี้ เพราะเขาอาจพบกับความเปลี่ยนแปลงที่จะทำให้เสียใจในอนาคตได้”

จากนั้นผู้นำกิจกรรมได้ให้ความรู้และแนวคิดในการดูแลครอบครัวที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลบุตรหลานและสร้างพลังให้เกิดขึ้นภายในครอบครัวอย่างเข้มแข็ง เน้นย้ำให้สมาชิกดูแลบุตรหลานแบบ “สุขเย็นเป็นประโยชน์” ด้วยการรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ ด้วยใจ เพื่อให้เข้าใจในสิ่งที่บุตรหลานต้องการ และอาจไม่ได้สื่อสารออกมาเป็นคำพูด ช่วงทำกิจกรรมให้สมาชิกฝึกการนวดเพื่อผ่อนคลายตามจุดชีพจรของร่างกาย เพื่อใช้ในกิจกรรมที่ 3 ร่วมกับบุตรหลานของตน

สรุปการดำเนินกิจกรรมพบว่า สมาชิกให้ความร่วมมือในการแบ่งปันประสบการณ์ของตนแก่เพื่อนสมาชิกมีการแสดงความคิดเห็นเพื่อให้ข้อเสนอแนะและซักถามกันภายในกลุ่มทำให้บรรยากาศภายในกลุ่มดำเนินไปด้วยดี สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการนวดตามจุดชีพจรเพื่อสร้างความผ่อนคลาย

กิจกรรมที่ 2 รักนี้มีใจ

ผลจากการดำเนินกิจกรรม

1. ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์หลังเข้าร่วมกิจกรรมปฐมนิเทศและการให้การปรึกษากลุ่มจากการที่ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกที่เป็นนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง แบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ร่วมกันหลังผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมปฐมนิเทศและการให้การปรึกษากลุ่มพบว่า สมาชิกสามารถควบคุมการเล่นของตนเองได้ดีขึ้น ซึ่งมาจากการควบคุมด้วยตนเองและครอบครัวมีส่วนร่วมในการดูแลพฤติกรรม ทำให้สมาชิกสามารถแบ่งเวลาได้อย่างเหมาะสม มีโอกาสได้ทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์มากขึ้น ดังคำกล่าวของสมาชิก เช่น

“ผมควบคุมตนเองได้มากขึ้น ไม่หมกมุ่นกับเกมเหมือนเมื่อก่อน เล่นตามโอกาสที่เหมาะสม ส่วนใหญ่ผมสามารถทำได้ด้วยตนเอง แต่พ่อแม่ก็เขามาสอบถามบ้างครับ”

“แม่คอยถามและเตือนในสติบ่อย ๆ ค่ะว่าต้องทำอะไรบ้าง ทำนั้นนี้หรือยัง ก็รู้สึกขอบคุณแม่ที่เป็นห่วง ทำให้หนูรู้ว่าหนูต้องปรับปรุงตนเองให้ดี เพื่อให้แม่ไม่ต้องกังวลกับพฤติกรรมของหนู และจะตั้งใจเรียนเพื่อให้แม่รู้ว่า หนูสามารถทำได้อย่างที่แม่ต้องการ”

“เมื่อก่อนวันปกติก็ไม่ได้เล่นครับ จะเล่นในช่วงวันหยุดเท่านั้น ซึ่งจะเล่นนานหลายชั่วโมง ตอนนี้ก็ยังไม่เล่นครับแต่น้อยลง แม่คอยเตือนให้สติด้วยครับและผมก็ตั้งใจทำด้วยตนเอง”

“พอมีเวลาว่างมาก ๆ ผมก็เริ่มรู้สึกอยากเล่นเกมอยู่ครับ ก็พยายามควบคุมเวลาให้เหมาะสม ส่วนใหญ่ทำได้ มีบ้างที่เล่นเกินเวลาที่ตั้งใจไว้ แต่ก็พยายามทำกิจกรรมอื่น ๆ ให้เสร็จตามกำหนดเวลา เพื่อไม่ให้ถูกตำหนิครับ”

2. เตรียมความพร้อมให้สมาชิกทำกิจกรรมร่วมกับผู้ปกครอง

ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกันและกล่าวชื่นชมสมาชิกที่สามารถพัฒนา

ตนเองได้อย่างต่อเนื่อง จากนั้นแจกกระดาษให้สมาชิกเขียนสิ่งที่อยากบอกแก่ผู้ปกครองเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่เราต้องการได้จากผู้ปกครอง และเป่าลูกโป่งคนละ 1 ลูกตามกติกาที่ได้กำหนดไว้ เพื่อใช้ในกิจกรรมที่ 3 ระหว่างการเป่าลูกโป่งพบว่า สมาชิกหลายคนเป่าลูกโป่งแตกไปหลายใบ จึงสะท้อนให้สมาชิกทั้งหมดตระหนักถึง การมีสติกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความตั้งใจแน่วแน่ ดำเนินชีวิตด้วยความใส่ใจต่อตนเองและเห็นคุณค่าของสิ่งที่เสียไปหลังจากนั้นในช่วงท้ายกิจกรรมให้เวลากับสมาชิกทุกคนได้ร่วมกันวางแผนเพื่อแสดงละครความยาวไม่เกิน 15 นาที เป็นละครที่ให้ข้อคิดเกี่ยวกับเด็กที่มีพฤติกรรมเสพติดเกม เพื่อใช้ในกิจกรรมที่ 4 ล้อมรั้วด้วยรัก

สรุปการดำเนินกิจกรรมพบว่า สมาชิกค่อนข้างกังวลและมีความอาย เมื่อต้องเขียนสิ่งที่อยากบอกให้ผู้ปกครองทราบ ผู้นำกิจกรรมให้กำลังใจและสนับสนุนให้สมาชิกมีความกล้าและซื่อสัตย์ในการแสดงความรู้สึกของตนเอง ในส่วนการเป่าลูกโป่งและการวางแผนแสดงละคร สมาชิกมีความกระตือรือร้นและร่วมกิจกรรมด้วยความตั้งใจ มีส่วนร่วมในการคิดและวางแผนร่วมกัน

กิจกรรมที่ 3 สุนทรียสนทนา

ผลจากการดำเนินกิจกรรม

1. เพื่อสร้างความเข้าใจ เกิดการยอมรับความคิดความรู้สึกภายในครอบครัว

จากการทำกิจกรรมซึ่งนักเรียนได้นอนหนุนตักผู้ปกครองและได้รับการสัมผัสจากมือผู้ปกครองด้วยการทาแป้งและนวดไปตามจุดชีพจรโดยไม่มีการสนทนากัน เพื่อสร้างบรรยากาศให้นักเรียนและผู้ปกครองได้ย้อนกลับไปในช่วงที่นักเรียนอยู่ในวัยเด็กที่ได้รับสัมผัสอันอบอุ่นจากพ่อแม่ อยู่เสมอ จากการทำกิจกรรมในบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้สัมผัสได้ถึงความรัก ความอบอุ่นภายในครอบครัว พบว่า ช่วงแรกสมาชิกมีความเขินอาย แต่ทุกครอบครัวก็อยู่ในความเงียบ ผู้ปกครองมีความตั้งใจในการสัมผัสด้วยความรักและส่งความปรารถนาดีผ่านมือสองข้างของตนไปยังลูก ส่วนนักเรียนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี บรรยากาศเต็มไปด้วยความอบอุ่นและมีเสียงร้องไห้จากนักเรียนและผู้ปกครองบางครอบครัว เมื่อครบกำหนดเวลาในการดำเนินกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมกล่าวให้ผู้ปกครองและนักเรียนเห็นความสำคัญของสัมผัสที่อบอุ่นที่ได้รับจากบุคคลในครอบครัว เป็นสัมผัสที่ให้ความรัก ความอบอุ่นและมีพลังในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว

2. เพื่อให้เห็นความสำคัญของการรับฟังความคิดและความรู้สึกของสมาชิกในครอบครัว

จากกิจกรรมที่นักเรียนปล่อยลมออกจากลูกโป่ง ตามความรู้สึกว่าสามารถกระทำตามสิ่งที่ผู้ปกครองต้องการได้ ชวนให้สมาชิกพิจารณาลูกโป่งร่วมกันอย่างใคร่ครวญ พบว่า ระหว่างทำกิจกรรมหลายครอบครัวร้องไห้มีการสนทนากันมากขึ้น สวมกอดซึ่งกันและกันภายในครอบครัว นักเรียนหลายคนปล่อยลมในลูกโป่งจนหมด หลายคนเหลือลมไว้ในลูกโป่งเล็กน้อยไม่เท่ากัน จากนั้นให้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น ดังคำกล่าวของสมาชิก เช่น

“ผมรู้ว่าผมทำให้พ่อแม่ภูมิใจในตัวผมได้ไม่มากเหมือนคนอื่น แต่หลังจากนี้ผมก็พยายามจะทำในสิ่งที่แม่ขอผมให้มากที่สุดเท่าที่ผมจะทำได้”

“ผมปล่อยลมหมดเลยครับ ผมอยากปรับปรุงตัวเองและทำในสิ่งที่แม่ขอผม เพราะสิ่งที่แม่ขอไม่ได้ยากเพียงแต่ผมละเลยที่จะทำมันมาตลอด และสิ่งที่แม่พูดมันถูกต้องทุกอย่างผมอยากเปลี่ยนตนเองเพื่อแม่และพ่อ และดีกว่าผมไม่ทำอะไรเลยเหมือนที่ผ่านมา”

“ขอบคุณที่ให้ลูกได้ร่วมกิจกรรมนี้และให้ครอบครัวเราได้มีโอกาสมาร่วมกิจกรรมนี้ด้วยกัน สิ่งที่ดีฉันขอเขาก็เพื่อตัวเขาทั้งนั้น ซึ่งลูกก็ปล่อยลมลูกโป่งให้ดิฉันหมดเลย ดิฉันเองก็จะทำหน้าที่ของการเป็นแม่ให้ดีที่สุดเพื่อเขาเช่นกัน”

“ผมขอโทษพ่อกับแม่ที่โดดเรียนพิเศษเพื่อไปเล่นเกมบ่อย ๆ แม้ว่าบางอย่างที่แม่สอนและผมยังทำไม่ได้ ผมก็ไม่อยากสัญญาว่าจะทำให้ได้ เพราะผมผิดสัญญากับแม่มาเยอะมาก แต่วันนี้ผมอยากขอโทษและอยากขอความไว้วางใจจากพ่อ ผมจะพยายามทำให้พ่อกับแม่เชื่อมั่นในตัวผมให้ได้”

“ขอบคุณแม่ที่ให้โอกาสผม สัญญาว่าจะลดเรื่องการเล่นเกมนลงและตั้งใจเรียนให้มากขึ้น”

ต่อมาผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนอ่านสิ่งที่อยากบอกผู้ปกครองที่ได้เขียนไว้ในกระดาษจากกิจกรรมที่ 2 พบว่า นักเรียนต้องการขอโทษผู้ปกครองที่ในสิ่งที่ได้กระทำไม่ได้ ขอขอบคุณผู้ปกครองที่คอยดูแลและตักเตือน รวมทั้งอยากให้ผู้ปกครองให้โอกาสและเชื่อมั่นในตนเอง ดังข้อความของสมาชิก เช่น

“รู้สึกเสียใจที่ไม่สนใจคำที่แม่สอน ตอนนั้นรู้สึกว่าจะบ่นอะไรหนักหนา แต่ตอนนี้อยากทำเพื่อแม่ให้ดีที่สุด”

“ขอโทษที่ไม่เชื่อฟัง ประชดประชัน และชอบทำหุวนลมเวลาที่พ่อกับแม่เตือนเรื่องเกม ผมขอโทษและจะปรับปรุงตนเอง”

“หลายครั้งที่ทำเหมินเฉยต่อคำสั่งของแม่ เวลาแม่มาคุยด้วยชอบหันหลังให้และเดินเข้าห้อง หนูรู้ว่าตัวเองแย่มากและทำให้แม่เสียใจ หนูอยากขอโทษและขอให้แม่ให้อภัย”

“ขอบคุณแม่ที่ทำให้ผมเกิดมา รักแม่ที่คอยสอนผมมาจนวันนี้”

“ขอบคุณที่สั่งสอนเรื่องความเป็นอยู่ การใช้ชีวิตและการเรียน และขอโทษที่ทำให้เสียใจ แต่วันนี้อยากขอโอกาสในการเริ่มต้นใหม่กับแม่กับครอบครัว”

“จะพยายามทำให้ดีที่สุดในสิ่งที่แม่สั่งสอน ผมรักแม่”

ผู้นำกิจกรรมกล่าวสะท้อนให้สมาชิกเห็นคุณค่าของความรู้สึกที่เกิดขึ้นในวันนี้ ความรู้สึกผิดของลูกที่มีต่อความผิดหวังที่พ่อแม่มีต่อพวกเขา ความงดงามของการให้อภัยและการได้รับโอกาสจากคนในครอบครัว โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อบุพการี การไม่ลืมคนที่บ้านซึ่งเป็นบุคคลที่รักและหวังดีกับนักเรียนมากที่สุด เน้นให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการฟังสิ่งที่ผู้ใหญ่ต้องการจากเราให้ชัด พิจารณาให้เห็นถึงความปรารถนาที่แท้จริง รวมทั้งฝึกการใช้ชีวิตอย่างละเมียดละไมและใส่ใจ

ตนเองให้มากขึ้น ใส่ใจต่อความรู้สึกของคนที่เรารักและเขารักเรา นั่นคือ ครอบครัวของเรานั้นเอง ในช่วงทำกิจกรรมนี้อำนวยให้สมาชิกมอบสัมผัสที่แทนความรักความเข้าใจผ่านการสวมกอดซึ่งกันและกัน

สรุปการดำเนินกิจกรรมพบว่า ผู้ปกครองและนักเรียนได้รับรู้ความคิดความรู้สึกของกันและกันมากขึ้น ตระหนักถึงความสำคัญของการรับฟังอย่างเข้าใจ การเสียสละในการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อครอบครัวเห็นความสำคัญของพลังภายในครอบครัวที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ เกิดการให้อภัยและโอกาสแก่กัน สมาชิกทุกคนให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมเป็นอย่างดีทำให้กิจกรรมบรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้

กิจกรรมที่ 4 ล้อมรั้วด้วยรัก

ผลจากการดำเนินกิจกรรม

1. เพื่อร่วมสร้างแนวทางและวิธีการให้กับบุตรหลานในการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

ช่วงต้นของกิจกรรมผู้นำกิจกรรมชวนให้ผู้ปกครองทุกท่านใคร่ครวญเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกิจกรรมที่ผ่านมาชวนให้เห็นความสำคัญของน้ำตาของลูกทุกคนที่เสียไปเพราะความรู้สึกผิดที่ไม่อาจทำ ในสิ่งที่พ่อแม่คาดหวังจากเขาได้ ในฐานะที่เราเป็นผู้ปกครองสามารถช่วยลูกทุกคนได้โดยการจัดระเบียบ การใช้ชีวิตให้ลูกได้พบกับความสำเร็จบทเส้นทางแห่งความร่วมมือกันของสมาชิกในครอบครัว จากการให้ผู้ปกครองทุกท่านร่วมกันระดมความคิดเพื่อกำหนดแนวปฏิบัติที่บุตรหลานควรรู้และนำไปปฏิบัติโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจ ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และสิ่งที่คุณปกครองอยากทำให้กับบุตรหลานเช่น

“อยากให้ลูกภาคภูมิใจในตัวเอง ไม่ต้องน้อยใจและแข่งขันกับใคร ขอเพียงตั้งใจทำให้ดีที่สุด ไม่ว่าผลลัพธ์จะออกมาเช่นไร ก็จงภูมิใจ”

“อยากให้ลูกมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง”

“อยากให้ลูกมีวินัยในการใช้เวลาและรับผิดชอบงานด้วยตนเอง”

“มีความเคารพและเชื่อฟังพ่อแม่ มีปัญหาอะไรต้องปรึกษา”

“แม่จะใจเย็นและรับฟังลูกมากขึ้นก่อนตัดสินใจและจะทำหน้าที่แม่และพ่อให้ลูกอย่างดีที่สุด

“แม่จะไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น”

“แม่จะเชื่อใจลูกมากขึ้น อยากให้ลูกมีความสุข จะให้กำลังใจในการพัฒนาตนเองเพื่ออนาคตของลูก”

“จะพยายามควบคุมอารมณ์ในการพูดคุยกับลูก”

“สนับสนุนลูกจนสุดความสามารถในทางที่ดี”

“แม่รักลูกที่สุดในชีวิต จะช่วยเตือนสติลูก เมื่อตอนที่ลูกไม่ยอมรับฟังความคิดผู้อื่น”

ต่อมาสมาชิกที่เป็นนักเรียนได้ร่วมกันแสดงละครเรื่อง “กลับตัวกลับใจ” ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับเด็กติดเกมที่ได้รับผลกระทบด้านการเรียน การใช้ชีวิตและส่งผลถึงครอบครัวและสังคม แต่สามารถ

เปลี่ยนแปลงตนเองได้ จากการแสดงละครผู้นำกิจกรรมให้นักเรียนได้ร่วมกันสะท้อนคิดเพื่อสรุปข้อคิด ซึ่งนักเรียนกล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่เกิดขึ้นจากพลังภายในตนเองและการได้รับโอกาส การสนับสนุนและกำลังใจจากครอบครัวเป็นพลังที่ทำให้ลูกสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ ผู้ปกครองได้ ร่วมให้กำลังใจ ให้ข้อคิดแก่นักเรียนทุกคนให้ตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นขอให้ทุกคนมีสติและทำ เพื่อตนเองให้มากที่สุด

2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงการทำหน้าที่ของตนเอง

นักเรียนทุกคนได้ร่วมกันอ่านข้อความจากผู้ปกครองที่เขียนเพื่อสร้างแนวทางในการดำเนิน ชีวิตอย่างมีจุดหมายและประสบความสำเร็จ โดยตัวแทนนักเรียนสลับกันอ่านให้เพื่อสมาชิกฟัง ซึ่ง นักเรียน ทุกคนให้ความสนใจและตั้งใจฟัง พร้อมให้สัญญาที่จะนำไปปฏิบัติ ผู้นำกลุ่มชวนให้ ผู้ปกครองกล่าวให้ข้อคิดแก่สมาชิกอีกครั้งและกระตุ้นให้มีพลังแน่วแน่ในการค้นหาความสำเร็จและ ตัวตนที่มีความหมาย

จากการทำกิจกรรมพบว่า ผู้ปกครองและนักเรียนสามารถลดช่องว่างระหว่างกันลงได้ เนื่องจากกิจกรรมสนับสนุนให้สมาชิกสนทนาและเปลี่ยนความคิดความรู้สึกกันมากขึ้น บรรยากาศในกลุ่มมี พลังและดำเนินไปด้วยความราบรื่นด้วยได้รับความร่วมมือจากสมาชิกทุกคนที่ร่วมทำกิจกรรมและ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ในส่วนของการระดมความคิดจากผู้ปกครอง ผู้ปกครองทุกท่าน ร่วมกันแสดง ความคิดเห็น สรุปแนวทางด้วยความตั้งใจจริงเพื่อให้บุตรหลานนำไปปฏิบัติให้เกิดผลสำเร็จ

กิจกรรมที่ 5 เพราะเราคือครอบครัวเดียวกัน

ผลจากการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมสุดท้ายที่ผู้นำกิจกรรมต้องการให้สมาชิกทุกคนมีความเป็นหนึ่งเดียวกันภายใน ครอบครัวตนเอง โดยการกล่าวขอบคุณซึ่งกันและกัน นักเรียนได้รับข้อคิดที่ดีจากผู้ปกครองทุกท่าน ผู้นำกิจกรรมกำหนดให้สมาชิกการนั่งเป็นวงกลม 2 วงซ้อนกัน โดยให้นักเรียนเป็นวงกลมชั้นใน ตรงหน้าผู้ปกครองตนเอง พร้อมกับมอบดอกกุหลาบเป็นดอกไม้แทนความรู้สึกในการขอบคุณและ ขอภัยจากพ่อแม่ จากนั้นให้นักเรียนที่หมุนไปด้านขวา ไปนั่งตรงหน้าผู้ปกครองท่านอื่น ๆ จนครบ ทุกท่าน บรรยากาศในการปิดกลุ่มเต็มไปด้วยรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และการมอบอ้อมกอดให้กันและ กัน นักเรียนได้กล่าวขอบคุณและขอโทษกับครอบครัวตนเองอีกครั้ง พร้อมทั้งได้รับข้อคิดจาก ผู้ปกครองท่านอื่น ๆ สามารถนำไปปรับใช้ ในการดำเนินชีวิตช่วงสุดท้ายเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้ กล่าวแสดงความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น

“โครงการนี้ทำให้ได้ใกล้ชิดลูกมากขึ้น ได้รู้ความรู้สึกความคิดของลูก ได้เปิดใจคุยกันมากขึ้น”

“ขอให้จัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และเป็นกิจกรรมที่ดีมาก”

“เป็นโครงการที่ดี สร้างความรักความผูกพันระหว่างเด็กกับผู้ปกครองมากขึ้น”

“กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ดีและสร้างสรรค์มาก มีประโยชน์ต่อทั้งพ่อแม่และนักเรียน
คิดว่าควรจัดอย่างต่อเนื่อง”

ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนนักเรียนกล่าวแสดงความรู้สึกดังกล่าวต่อไปนี้

“ขอขอบคุณที่จัดกิจกรรมนี้ขึ้น พวกเราได้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่การปฐมนิเทศ การให้การ
ปรึกษากลุ่ม และการทำกิจกรรมร่วมกับผู้ปกครอง ทำให้เราได้เรียนรู้ในเรื่องประโยชน์และ
โทษจากการเล่นเกม เกิดการพัฒนาตนเองในเรื่องการควบคุมตนเองในการเล่นเกมที่
เหมาะสม รู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนมากยิ่งขึ้น และวันนี้ทำให้พวกเราได้ร่วมกิจกรรม
กับพ่อแม่ทำให้เกิดความเข้าใจกันมากขึ้น พวกเราได้ขอโทษและขอบคุณพ่อแม่ที่ดูแลพวกเรา
พวกเราจะปรับปรุงตนเองเพื่อให้พ่อแม่ภูมิใจ”

ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมตั้งแต่ครั้งแรก
จนถึงกิจกรรมสุดท้ายในวันนี้ ขอขอบคุณผู้ปกครองที่อนุญาตให้บุตรหลานร่วมกิจกรรมและให้
ความสำคัญในการร่วมมือดูแลพฤติกรรมการเล่นของบุตรหลาน ซึ่งถือเป็นปัญหาที่ต้องได้รับความ
ร่วมมือกันหลายฝ่าย และขอให้ทุกครอบครัวกลับไปสานต่อภารกิจที่ยิ่งใหญ่ในการดูแลซึ่งกันและใน
ครอบครัว สร้างครอบครัวให้เข้มแข็ง มีพลังเพื่อเป็นเกราะป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับทุกคนใน
ครอบครัวท่ามกลางสังคมที่มีความเจริญก้าวหน้าและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ขอให้นักเรียนทุกคน
มีจิตใจที่เข้มแข็งสามารถเอาชนะใจตนเองและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง อย่าให้ทุกอย่างที่ได้ทำมา
ต้องสูญเปล่า นัดหมายนักเรียนเพื่อทำแบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นคอมพิวเตอร์หลังจากนี้
1 เดือน ผู้นำกลุ่มปิดกิจกรรม

ประวัติผู้เขียน

ชื่อและสกุล นางสาวศุภลักษณ์ หมั่นสุรินทร์
 รหัสนักศึกษา 5520121015
 วุฒิการศึกษา

วุฒิ	สถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
ศศบ. (ศึกษาศาสตร์)	มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี	2551

ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน

นักแนะแนวการศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ทุนการศึกษา

ทุนผู้ช่วยสอน ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ ประจำปีการศึกษา
 2556 จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

การตีพิมพ์และเผยแพร่ผลงาน

ศุภลักษณ์ หมั่นสุรินทร์ และสุใจ ส่วนไพโรจน์. (2559). กระบวนการกลุ่มและการมีส่วนร่วม
 ของครอบครัวเพื่อลดพฤติกรรมเสพติดของวัยรุ่น. บทความวิชาการประชุมวิชาการ
 ระดับชาติ ศึกษาศาสตร์วิจัย ครั้งที่ 3 (Educational Research Conference 3rd)
 เรื่อง การพัฒนาคุณภาพการศึกษา : แนวโน้ม ความท้าทาย และความยั่งยืน
 (Education Quality Development: Trends, Challenges and
 Sustainability), 194 (1), 99.