

ผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรม ติดเกมออนไลน์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

EFFECT OF THE SELF-CONTROL PROGRAM ON ONLINE GAME
ADDICTION BEHAVIOR OF UPPER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

ธัญวันฐ์ เลียนอย่าง¹ และพัชรภา อินทรต²

Tanyavanunlia Lianyang¹ and Patchrapa Intaprot²

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อนำเสนอผลของการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง (The Self-Control Program) ต่อพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของนักเรียน โดยเปรียบเทียบพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2556 ที่เล่นเกมออนไลน์โดยไม่หยุดพักวันละ 3 ชั่วโมงขึ้นไป และเล่นเกมออนไลน์ 5 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 18 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มโดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) การคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และตามความสมัครใจ (Volunteers Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นโปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อปรับพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ ซึ่งมีแบบแผนการทดลองเป็นแบบสลับกลับ A-B-A-B (A-B-A-B Reversal Design) ใช้เวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ ซึ่งแบ่งการทดลองเป็น 4 ระยะ คือระยะที่ 1 เป็นระยะเส้นฐาน ระยะที่ 2 เป็นระยะทดลองซึ่งเป็นการใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง ระยะที่ 3 เป็นระยะติดตามผลคือหยุดการใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง และระยะที่ 4 เป็นระยะทดลองซึ่งเป็นการใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นการทดสอบ ค่า t (t-test for dependent samples)

ผลการวิจัยพบว่า การนำโปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อปรับพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของนักเรียน ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: โปรแกรมการควบคุมตนเอง พฤติกรรมติดเกมออนไลน์ แบบแผนการทดลองแบบสลับกลับ A-B-A-B

Abstract

This paper aimed to present the results of use The Self-Control Program on online game addiction behavior of students. The research compared the Upper Secondary School students' behavior of online game addiction both before and after the use of The Self-Control Program.

The sample in this study were 18 Upper Secondary School students in the 2013 academic year, who continually played online game for 3 hours a day and 5 days a week. The participants

¹ อาจารย์ประจำ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี, Lecturer Major General Science Faculty of Engineering and Technology, E-mail: tanyavanunlia@pim.ac.th

² อาจารย์ประจำ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยี, Lecturer Major General Science Faculty of Engineering and Technology, E-mail: patchrapaint@pim.ac.th

who jointed the use of self-control of this research were selected through stratified random sampling, purposive sampling and asking to be volunteers sampling. The self-control Program used to adjust online games addictive behavior is A-B-A-B Design. The A-B-A-B Design spent 6 weeks which was divided into 4 periods, baseline data, self-control, give up the use of self-control and self-control respectively. The statistics used to analyze the data was t-test for dependent samples.

The findings found that the use of The Self-Control Program to adjust addictive online game of students also significantly decreased students' addictive online game as .05.

Keywords: The Self-Control Program, behavior of online game addiction, The A-B-A-B Reversal Design

บทนำ

สังคมโลกในปัจจุบัน มีเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในการเชื่อมโยงข้อมูลข่าวสาร โดยบุคคลทั่วทุกมุมโลกสามารถติดต่อสื่อสารถึงกันได้เพียงเสี้ยววินาที โดยผ่านระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ ทำให้โลกเข้าสู่ยุคการสื่อสารไร้พรมแดน หรือเรียกกันว่า “ยุคโลกาภิวัตน์” ทำให้ทุกประเทศสามารถติดต่อสื่อสาร และรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว เสมือนอยู่ในประเทศเดียวกัน โดยเฉพาะการใช้ระบบอินเทอร์เน็ตที่เป็นเครือข่ายคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่ที่มีการเชื่อมโยงกันไปทั่วโลก และปัจจุบันมีการนำมาประยุกต์ใช้ประโยชน์อย่างหลากหลายและกว้างขวาง อาทิ จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (E-mail) การสืบค้นข้อมูล การซื้อขายสินค้าออนไลน์ การประชุมทางไกลผ่านอินเทอร์เน็ต (The conference call over the Internet) การเล่นเกมออนไลน์ ฯลฯ ซึ่งในขณะเดียวกัน อินเทอร์เน็ตก็สามารถก่อให้เกิดปัญหาหากนำไปใช้ในทางที่ไม่เหมาะสม อาทิ ปัญหาเยาวชนล่อลวงเลียนพฤติกรรมจากตัวละคร/ตัวแสดงในเกมออนไลน์ และปัญหาการเสพติดเกมออนไลน์

เกมออนไลน์เป็นเกมคอมพิวเตอร์ซึ่งมีลักษณะพิเศษ คือ เป็นเกมที่ผสมผสานกันระหว่างเกมคอมพิวเตอร์และการสนทนาผ่านระบบอินเทอร์เน็ต (Chat) ผู้เล่นสามารถเล่นเกมไปกับเพื่อนต่างชาติต่างภาษาได้ เมื่อผู้เล่นทำการเข้าสู่ระบบ (Login) ของเกมร่วมกับผู้เล่นคนอื่นๆ นอกจากนี้เกมออนไลน์มีแรงดึงดูดให้ผู้เล่นนิยมเนื่องจากรูปแบบของเกมที่น่าสนใจ

เพลิดเพลิน เนื้อหาท้าทาย มีความสวยงาม ผู้เล่นสามารถแข่งขันและพูดคุยกับกลุ่มเพื่อนโดยผ่านตัวละครในเกมออนไลน์ได้ทั้งที่นั่งเล่นอยู่ที่ใดก็ตาม กระแสเกมออนไลน์กำลังเป็นที่นิยมของเยาวชนยุคไอซีที มีการเล่นเกมเชิงพาณิชย์ มีการซื้อ-ขายแลกเปลี่ยนเงินตราจริง ทำให้วัยรุ่นหลายคนมุ่งมั่นสร้างรายได้จากการเล่นเกม ขณะเดียวกันก็เป็นแหล่งนัดพบคนไข้เหงาที่ต้องการเพื่อนผ่านระบบออนไลน์ นอกจากเนื้อหาของเกมที่ผู้พัฒนาสร้างขึ้นมาแล้วยังมีช่องทางการแชท (chat) ติดต่อกับเพื่อนที่กำลังติดต่อกับเพื่อนกันตลอดเวลา ทำให้เกิดชุมชนขึ้น (วรรณรัตน์ รัตนวรงค์, 2547: 69-72)

จากการศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสพติดเกมออนไลน์ของนักเรียน ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในโครงการพฤติกรรมเกมเสพติดเกมออนไลน์ของนักเรียนที่ใช้บริการอินเทอร์เน็ตคาเฟ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยการสำรวจเด็กและเยาวชนที่เป็นนักเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร ปี 2553 พบว่าร้อยละ 56.3 เล่นเกมออนไลน์ โดยผู้เล่นเกมร้อยละ 26.5 มีพฤติกรรมเข้าข่ายเสพติดเกมออนไลน์ ผู้เสพติดเกมส่วนใหญ่จะเล่น 5-7 วันต่อสัปดาห์ ผลกระทบในด้านลบที่เกิดจากเกมออนไลน์ ได้แก่ ไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน ผลการเรียนลดลง สุขภาพเสื่อมโทรม มีปัญหาทางด้านสายตาเป็นเวลานาน มีอารมณ์ก้าวร้าวรุนแรงมากขึ้น และมีการพูดโกหก เป็นต้น (จุฬาสัมพันธ์, 2553) ซึ่งนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญระบุว่าการเล่นเกมออนไลน์ทำให้ติดเกมได้ หากเล่นจนมีพฤติกรรมติดเกมจะมี

ผลกระทบต่อการเรียนทำให้ผลการเรียนตกต่ำผลการวิจัยพฤติกรรมการเล่นออนไลน์ที่ส่งผลต่อการเรียนของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า หากนักเรียนมีพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์อย่างมากหรือไม่เหมาะสมแม้แต่เพียงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งย่อมส่งผลต่อการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาอย่างเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน คือ เล่นเกมมากทำให้เกรดลดลง การไปโรงเรียน และการเข้าห้องเรียนไม่สม่ำเสมอ (ศุภกนิช วิทยพงษ์พร, 2552) การปลูกฝังพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในทางจิตวิทยานั้นอาจจะกระทำได้หลายวิธี สำหรับวิธีที่เป็นระบบและสามารถนำไปใช้ในการเสริมสร้างพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ การปรับพฤติกรรมโดยวิธีการควบคุมตนเอง (Self-control) (Cormier & Cormier, 1979: 476 อ้างถึงใน รจนา กาแก้ว, 2541: 3) โดยเทคนิคการควบคุมตนเอง (Self-control) เป็นเทคนิควิธีการพัฒนาตนเองอย่างหนึ่ง โดยโรเซนบัม (Rosenbaum, 1990 อ้างถึงใน จีรวรรณ มาทวี, 2548: 35) กล่าวว่า พฤติกรรมการควบคุมตนเอง คือ การเรียนรู้ความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ได้ดี ซึ่งรวมเป็นองค์ประกอบของบุคลิกลักษณะที่เป็นทักษะของบุคคล การเรียนรู้ความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและพฤติกรรมควบคุมตนเองสามารถฝึกและพัฒนาโดยสามารถนำมาใช้ในการจัดการเหตุการณ์ หรือสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การควบคุมตนเองที่เพิ่มขึ้นมีผลทำให้มีทักษะในการรับมือและการแก้ปัญหาได้ดี (Sotthiyapai, 2002) นอกจากนี้ความสำเร็จของการควบคุมตนเองขึ้นอยู่กับ การบังคับตนเองที่จำเป็นต้องมีทักษะในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน หรือการเรียนรู้ความสามารถที่จะรับมือกับสถานการณ์ได้ดีนำไปสู่สิ่งจำเป็นของพฤติกรรม เพื่อการควบคุมตนเองหรือหมายถึงความสามารถในการควบคุมสถานการณ์โดยตนเอง โดยการควบคุมตนเองต้องประยุกต์แนวทางการปฏิบัติทางพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคล (Rosenbaum, 1990) และจากการทบทวนวรรณกรรม การศึกษางานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พบว่า เทคนิคการควบคุมตนเองช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้

เช่น พฤติกรรมการดื่มของผู้ติดสุรา พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วน พฤติกรรมการใช้สารเสพติด พฤติกรรมเสพติดสื่อ โดยเฉพาะผลการวิจัยแนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ (จีรวรรณ มาทวี, 2548) จากการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ลดลง

จากงานวิจัยและแนวคิดเกี่ยวกับเทคนิคการควบคุมตนเองที่ปรับลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้ลดลงได้นั้น กอปรกับปัจจุบันโรงเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ และผู้วิจัยต้องการหาแนวทางเพื่อลดพฤติกรรมดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำโปรแกรมการควบคุมตนเองมาปรับพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของนักเรียนให้น้อยลงหรือหมดไป โดยให้โรงเรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการและแก้ไขปัญหามาพร้อมกัน ซึ่งจะได้รูปแบบที่เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อแก้ไขปัญหาการติดเกมออนไลน์ ซึ่งจะส่งผลให้จัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่างๆ อาทิ การหนีเรียน การไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน ฯลฯ ให้น้อยลงหรือหมดไปนั่นเอง

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2556 ของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่งในเขตปริมณฑล ที่มีพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์ โดยไม่หยุดพักเป็นเวลา 3 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวัน และเล่นเกมออนไลน์ 5 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 75 คน ซึ่งมาจากการสุ่มโดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น และการคัดเลือกแบบเจาะจง โดยใช้แบบสอบถาม พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ส่วนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 18 คน ได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจงและ

ตามความสมัครใจ เพื่อเข้ารับการปรับพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ด้วยโปรแกรมการควบคุมตนเอง ที่มีแบบแผนการทดลองเป็นแบบสลับกลับ A-B-A-B (The A-B-A-B Reversal Design) ซึ่งเป็นวิธีการที่นักเรียนจะควบคุมพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ของตนเองให้ลดลง โดยนักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง ตลอดทั้งสังเกตบันทึกพฤติกรรม และประเมินพฤติกรรมของตนเองด้วยตัวของนักเรียนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ โปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ ซึ่งเป็นวิธีการที่นักเรียนจะควบคุมพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ของตนเองให้ลดลง โดยนักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง ตลอดทั้งสังเกตบันทึกพฤติกรรม และประเมินพฤติกรรมของตนเองด้วยตัวของนักเรียนเอง โดยใช้แบบสำรวจตัวเสริมแรง แบบบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์ แบบบันทึกการให้รางวัลหรือการลงโทษและแบบประเมินพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์ที่มีการทดสอบความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคมีค่าเท่ากับ 0.93 สำหรับขั้นตอนของโปรแกรมการควบคุมตนเองมีลำดับขั้นดังนี้

ขั้นที่ 1 นักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย คือ ลดพฤติกรรมที่เล่นเกมออนไลน์ต่อเนื่อง เช่น เดิมนักเรียนเคยเล่นทุกวัน วันละ 10 ชั่วโมงขึ้นไป ให้ลดลงดังนี้ สัปดาห์แรก ให้เล่นวันละ 7 ชั่วโมง สัปดาห์ที่สอง ให้เล่นวันละ 5 ชั่วโมง สัปดาห์ที่สาม ให้เล่นเฉพาะ เสาร์-อาทิตย์ ไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมง และบันทึกลงในแบบบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์

ขั้นที่ 2 นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง โดยใช้แบบสำรวจตัวเสริมแรง เช่น กิจกรรมที่นักเรียนชอบทำในช่วงเวลาว่าง ชมรมที่นักเรียนชอบและเลือกเป็นสมาชิกชมรม หรือแม้กระทั่งอาหารหรือขนมที่นักเรียนชอบทาน

ขั้นที่ 3 นักเรียนสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง

โดยบันทึกจำนวนชั่วโมงที่เล่นเกมออนไลน์ต่อวัน และผลที่ตามมาหลังการเล่นเกมออนไลน์

ขั้นที่ 4 นักเรียนให้การเสริมแรงหรือลงโทษตนเอง เมื่อนักเรียนทำได้ตามที่กำหนดก็ได้รับรางวัลที่ตั้งไว้ตามเงื่อนไขการเสริมแรง ตลอดจนให้นักเรียนทำกิจกรรมอื่นมาทดแทนเวลาที่เคยเล่นเกมออนไลน์ ซึ่งนักเรียนเป็นผู้เลือกกิจกรรมเอง จึงทำให้เกิดความเพลิดเพลินและเบนความสนใจไปจากการเล่นเกมออนไลน์ และถ้านักเรียนไม่ได้ทำตามกำหนดก็ลงโทษตนเองตามเงื่อนไขที่ตั้งไว้

ขั้นที่ 5 นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเอง โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์ที่มีการประเมินพฤติกรรมการแสดงออกจากการเล่นเกมออนไลน์ พฤติกรรมแสดงออกเมื่อต้องหยุดเล่นเกมออนไลน์ และสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นกับคนรอบข้าง

แบบแผนในการทดลอง

โปรแกรมการควบคุมตนเองที่ใช้เพื่อปรับพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ จะนำไปใช้ทดลองในการวิจัยเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวม 6 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที คือ วันจันทร์ และวันศุกร์ เวลา 15.00-16.00 น. โดยกระบวนการทดลองมีขั้นตอนโดยสังเขปดังต่อไปนี้

1. ปฐมนิเทศนักเรียนและผู้ปกครองโดยผู้วิจัยเพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือ ตลอดจนถึงเห็นถึงความสำคัญของการปรับพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการปรับพฤติกรรมของนักเรียนด้วยตัวเอง

2. การฝึกนักเรียนผู้เข้ารับการทดลองให้เข้าใจหลักการและวิธีการปรับพฤติกรรมด้วยโปรแกรมการควบคุมตนเอง

3. ดำเนินการปรับพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของนักเรียนด้วยโปรแกรมการควบคุมตนเอง

การทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองแบบ A-B-A-B (Alberto and Troutman, 1990 อ้างถึงใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2536: 148-154) โดยแบ่งการทดลองออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. ระยะเส้นฐานพฤติกรรม (A_1) ใช้เวลา 1 สัปดาห์

(สัปดาห์ที่ 1) ผู้วิจัยให้นักเรียนทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์ของตนเอง ในสภาพการณ์เล่นเกมออนไลน์ตามปกติ โดยในระยษนี้ ยังไม่มีการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง

2. ระยะทดลอง (B) ใช้เวลา 3 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 2-4) ผู้วิจัยให้นักเรียนทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์ของตนเอง ในสภาพการณ์เล่นเกมออนไลน์ตามปกติ โดยผู้วิจัยให้นักเรียนผู้รับการทดลองได้รับการควบคุมตนเองตามโปรแกรมการควบคุมตนเอง

3. ระยะหลังการทดลอง (A_2) ใช้เวลา 1 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 5) ผู้วิจัยให้นักเรียนทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ของตนเอง ในสภาพการณ์เล่นเกมออนไลน์ตามปกติ โดยในระยษนี้ คือ ระยะติดตามผล ผู้วิจัยไม่ได้ให้นักเรียนผู้รับการทดลองได้รับการควบคุมตนเอง

4. ระยะทดลอง (B_1) ใช้เวลา 1 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 6) ผู้วิจัยให้นักเรียนทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์ของตนเอง ในสภาพการณ์เล่นเกมออนไลน์ตามปกติ โดยผู้วิจัยให้นักเรียนผู้รับการทดลองได้รับการควบคุมตนเองตามโปรแกรมการควบคุมตนเอง

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยให้นักเรียนทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์ของตนเอง ในสภาพการณ์เล่นเกมออนไลน์ทั้ง 4 ระยะจากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนนำแบบบันทึกพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์ ที่นักเรียนเป็นผู้บันทึกนี้มาส่งผู้วิจัย โดยให้นักเรียนแต่ละคนทำแบบประเมินพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์ และผู้ปกครองทำแบบประเมินพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์ของนักเรียนควบคู่กันไป

4. ปัจฉิมนิเทศนักเรียนเพื่อทราบผลและประโยชน์ที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้รับการทดลองปรับ

พฤติกรรมด้วยโปรแกรมการควบคุมตนเอง และสรุปวิธีการฝึกการควบคุมตนเองให้กับนักเรียน

หลังจากนั้นผู้วิจัยจะนำแบบประเมินพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์ที่ได้นี้มาหาคะแนน และนำคะแนนของนักเรียนแต่ละคนที่ได้จากแบบประเมินพฤติกรรมเล่นเกมออนไลน์มาวิเคราะห์เกี่ยวกับการเปรียบเทียบพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง จากการพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความถี่พฤติกรรมระยะสัณฐานพฤติกรรม (A_1) และค่าเฉลี่ยความถี่พฤติกรรม ระยะถดถอย (A_2) และทำการทดสอบโดยใช้ค่า t (t -test for dependent samples)

ผลการวิจัย

โปรแกรมการควบคุมตนเองดำเนินการทดลองแบบ A-B-A-B เป็นวิธีการที่นักเรียนจะควบคุมและปรับพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของตนเองให้ลดลง โดยนักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรง ตลอดทั้งสังเกตบันทึกพฤติกรรม และประเมินพฤติกรรมของตนเอง ด้วยตัวของนักเรียนเอง จากการทดลองใช้โปรแกรมดังกล่าวกับนักเรียนที่มีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์พบว่าหลังการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองนักเรียนมีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นโปรแกรมการควบคุมตนเองเป็นวิธีการที่สามารถลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของนักเรียนได้ โดยค่าเฉลี่ยความถี่พฤติกรรมระยะสัณฐานพฤติกรรม (A_1) เท่ากับ 44.33 และค่าเฉลี่ยความถี่พฤติกรรม ระยะถดถอย (A_2) เท่ากับ 26.11 (ตาราง 1)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของนักเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง ($n = 18$)

	$n = 18$	Mean	$\sum d^2$	$\sum d^2$	S_d	t
ก่อนการทดลอง	18	44.33	213	4,357	15.61	3.22*
หลังการทดลอง	18	26.11				

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สรุปและอภิปรายผล

ในการหาแนวทางลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ ซึ่งกำหนดให้เหมาะสมกับบริบทของโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง ที่เป็นโปรแกรมการปรับพฤติกรรมด้วยเทคนิคการควบคุมตนเอง จากผลการทดลองกับนักเรียนพบว่า ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง นักเรียนมีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์แตกต่างกัน โดยมีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 โดยในช่วงระยะเส้นฐานนักเรียนยังไม่ได้รับการปรับพฤติกรรมโดยโปรแกรมการควบคุมตนเอง นักเรียนยังมีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ และในช่วงระยะการทดลองเมื่อนักเรียนได้รับการปรับพฤติกรรมโดยโปรแกรมการควบคุมตนเอง นักเรียนมีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ลดลง อธิบายได้ว่าเทคนิคการควบคุมตนเองเป็นวิธีการหรือกระบวนการที่ใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ หรือเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือต่อต้านพฤติกรรมที่เปี่ยงเบน (Watson & Tharp, 1972: 15) เพราะฉะนั้นการควบคุมตนเองจึงต้องใช้ความพยายาม พฤติกรรมใดที่ได้ยากก็จะต้องใช้ความพยายามมากกว่าพฤติกรรมที่ทำได้ง่าย (Wilson & O'Leary, 1980: 214) และการควบคุมตนเองยังเป็นผลมาจากการเรียนรู้ทางสังคม โดยที่บุคคลพยายามปรับตัวเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม (Kanfer & Phillips, 1970: 416) และโรเซนบรัม (Rosenbaum, 1990 อ้างถึงใน ปนัดดา ธีระเชื้อ และคณะ, 2551: 150) กล่าวว่า การควบคุมตนเองเป็นอีกหนึ่งทักษะที่สามารถจะนำไปใช้ในการรับมือสถานการณ์ที่ดี นอกจากทักษะการรับรู้ความสามารถตนเอง และทักษะการแก้ปัญหา สอดคล้องกับงานวิจัยของจิรวรรณ มาทวี (2548: 56) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการควบคุมตนเองที่เป็นแนวทางแก้ไขพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 พบว่า ก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง มีผลทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์แตกต่างกัน โดยมีพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 และงานวิจัย

ของจารุวรรณ ภัทรจารินกุล (2551: 48) ศึกษาการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กออทิสติก โดยใช้เทคนิคการควบคุมตนเองพบว่า เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง นอกจากนี้จะเห็นได้ว่าในเทคนิคการควบคุมตนเองนักเรียนจะได้รับสิ่งเสริมแรงตามที่กำหนดไว้ตามเป้าหมาย เป็นไปตามหลักการปรับพฤติกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ ซึ่งพัฒนาจากแนวคิดของสกินเนอร์ที่ว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของบุคคลจะเปลี่ยนไปเนื่องจากผลของการกระทำหรือผลกรรมที่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมนั้น ผลกรรมใดที่ได้รับการเสริมแรงจึงทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้น อันเป็นผลเนื่องจากผลกรรมที่ตามหลังพฤติกรรมนั้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541: 32-33) ดังนั้นเมื่อพิจารณาพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ จะเห็นได้ว่าในระยะที่ 1 ซึ่งเป็นระยะเส้นฐานนั้น นักเรียนยังแสดงตามสภาพของนักเรียน เนื่องจากยังไม่มีกรวางเงื่อนไข และการเรียนรู้ว่าพฤติกรรมใด เมื่อทำแล้วจะได้รับรางวัล แต่ในช่วงที่ 2 คือ ระยะการจัดกระทำ เมื่อนักเรียนได้รับการฝึกเทคนิคการควบคุมตนเองและได้รับการวางเงื่อนไขการเสริมแรง จะเห็นว่าพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ลดลง เนื่องจากนักเรียนเรียนรู้ที่จะแยกแยะได้ว่าเมื่อแสดงพฤติกรรมใดจะได้สิ่งเสริมแรงที่ต้องการ ระยะที่ 3 ระยะอดถอน และระยะที่ 4 ระยะการจัดกระทำอีกครั้ง โดยการให้เทคนิคการควบคุมตนเองซ้ำอีกครั้งพบว่าพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ลดลง สอดคล้องกับหลักการที่ว่า การเสริมแรงทางบวกเป็นการเพิ่มความถี่ของการเกิดพฤติกรรม และยังทำหน้าที่ในการทำให้พฤติกรรมที่เรียนรู้แล้วเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมออีกด้วย (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541: 172)

ในงานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่ผู้วิจัยได้รับความร่วมมือจากทางโรงเรียนเพื่อศึกษาและแก้ไขปัญหาที่มีความจำเป็นต้องแก้ไขและหาแนวทางแก้ไขโดยใช้กระบวนการวิจัยในรูปแบบดังกล่าว ทำให้เกิดผลงานวิจัยที่สามารถนำไปเผยแพร่และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมเป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากการที่ผู้วิจัยได้ทดลองนำโปรแกรมการควบคุมตนเองที่นำเทคนิคการควบคุมตนเอง มาใช้ในการปรับพฤติกรรมเกมออนไลน์ พบว่า ถ้ามีการขยายเวลาในการทดลองใช้เพื่อปรับพฤติกรรม จะทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลดลงเรื่อยๆ ดังนั้นในการนำเทคนิคการควบคุมตนเองมาใช้ ควรเพิ่มช่วงเวลาในการฝึกให้นานมากยิ่งขึ้น เพื่อให้เด็กสามารถฝึกการควบคุมตนเองให้มากขึ้น ทำให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องต่อไป

2. ควรมีการติดตามผลการใช้รูปแบบเทคนิคการควบคุมตนเองในการปรับพฤติกรรมทุกๆ 3 เดือน เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม และผู้ปกครองควรมีส่วนร่วมในการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนและช่วยให้เด็กเรียนอยากเลิกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ด้วยตนเอง

3. โรงเรียนควรมีบริการให้คำแนะนำแก่ผู้ปกครองที่มีปัญหาเด็กติดเกมออนไลน์ และให้การบำบัดแก่เด็กที่ติดเกมออนไลน์ โดยนำรูปแบบการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ และเผยแพร่ให้เป็นที่รับทราบโดยทั่วกัน นอกจากนี้โรงเรียนควรจัดกิจกรรม

ที่สนุกสนาน เฟลิตเฟลีน และเหมาะสมให้กับนักเรียน โดยจัดเป็นชมรมต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อนักเรียน เช่น ชมรมดนตรี ชมรมกีฬา ชมรมลีลาศ เป็นต้น เพื่อส่งเสริมและกระตุ้นนักเรียนที่ใช้เวลาว่างในการเล่นเกมนอนไลน์หันมาเข้าชมรมที่ตนเองชอบและสนใจแทน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้นักเรียนเด็กติดเกมออนไลน์ได้ในกลุ่มนักเรียนที่มีการเล่นเกมออนไลน์ระดับอื่นๆ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นต้น

2. ควรมีการวิจัยโดยใช้เทคนิคการควบคุมตนเองกับการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ด้านอื่นๆ เช่น การติดสื่อในโทรศัพท์มือถือ หรือการติดสื่อประเภทอื่นๆ เป็นต้น

3. การศึกษาครั้งนี้ได้ใช้แบบแผนในการทดลองเป็นแบบ A-B-A-B ที่มีข้อจำกัดในเรื่องของความตรงภายในของการวิจัย (Internal validity of research) ดังนั้นในการวิจัยในครั้งต่อไปสามารถเลือกใช้แบบแผนในการทดลองที่มีการใช้กลุ่มควบคุมเป็นสิ่งที่ควบคุมปัญหาความตรงภายในของการวิจัยได้ คือ แบบแผนการทดลอง ABF และมีกลุ่มควบคุม (ABF control group design)

บรรณานุกรม

- จารุวรรณ ภัทรจารินกุล. (2551). ผลของการใช้เทคนิคการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนออทิสติกที่เรียนร่วมในโรงเรียนเทศบาล 2 (บ้านหาดใหญ่). สารนิพนธ์ กศม. (การศึกษาพิเศษ), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิรวรรณ มาทวิ. (2548). การศึกษาสาเหตุ ผลสืบเนื่อง และแนวทางในการลดพฤติกรรมติดเกม คอมพิวเตอร์. ปริญญาโท กศม. (จิตวิทยาการแนะแนว), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จุฬาสัมพันธ์. (2553). สำนวนสถานการณ์ปัญหาเด็กติดเกมออนไลน์ในกรุงเทพฯ เกือบ 30% เข้าข่ายเสพติดส่งผลเสียต่อการเรียนและสุขภาพ. วารสารจุฬาสัมพันธ์ 53(35), 6.
- ปนัดดา ธีระเชื้อ, หรรษา เศรษฐบุปผา และสิริลักษณ์ วรรณพงษ์. (2551). ผลของโปรแกรมการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้ติดยา. พยาบาลสาร 35(3), 150.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2536). การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รจนากาแก้ว. (2541). การศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมที่เรียนร่วมกับเด็กปกติระดับก่อนประถมศึกษาจากการใช้วิธีปรับพฤติกรรมแบบควบคุมตนเอง. ปริญญาโท กศม. (จิตวิทยาการศึกษา), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- วรรณรัตน์ รัตนวราจ. (2547). *การเล่นเกมออนไลน์ของเด็กนักเรียนกับความสัมพันธ์ในครอบครัว*. กรุงเทพฯ: คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศุภคินิจ วิชญพงษ์พร. (2552). *พฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ที่ส่งผลต่อการเรียนของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การจัดการสาธารณสุข), มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2541). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Alberto, P. A. & Troutman, A. C. (1990). *Applied Behavior Analysis for Teacher*. (3rd ed.). Columbus, Ohio : Meniff Publishing Company.
- Cormier, W. H. & Cormier, L. S. (1979). *Interviewing Strategies for Helpers: A Guide to Assessment, Treatment and Evaluation*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Drabman, R., Spitalnik, R. & O'Leary, K. D. (1973). Teaching Self-Control to Disruptive Children. *Journal of Abnormal Psychology*. 82(1), 6-10.
- Kanfer, F. H. & Phillips, J. S. (1970). *Learning Foundations of Behavior Theory*. New York: John Wiley & Sons.
- Rosenbaum, M. (1990). *Learned Resourcefulness: on coping skills, self-control, and adaptive behavior*. New York: Springer publishing Company.
- Sotthiyaphai, S. (2002). *Effect of self-control skills training on self-control behaviors in juvenile delinquents with amphetamine use*. Master's Thesis in Nursing Science, Mahidol University, Nakhonpathom.
- Watson, D. L. & Tharp, R. G. (1972). *Self-Directed Behavior: Self-Modification for Personal Adjustment*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Wilson. G. T. & O'Leary, K. D. (1980). *Principles of Behavior Therapy*. New Jersey: Prentice-Hall.

TRANSLATED THAI REFERENCES

- Chula Weekly. (2010). Explore the issue of children addicted to online games in Bangkok, almost 30% into the drugs adversely affect learning and health. *The Journal of Chula Weekly*, 53(35). 6. [in Thai]
- Iamsupasit, S. (1998). *Theories and techniques in behavior*. Department of Psychology Chulalongkorn University, Bangkok. [in Thai]
- Kakaew, R. (1998). *The aggressive behavior of children with behavioral problems at school with normal pre-primary education by using a self-control behavior*. Master of Education degree (Educational Psychology). Srinakharinwirot University, Bangkok. [in Thai]
- Kerdpitak, P. (1993). *The initial behavior*. Department of Counseling and Educational Psychology. Srinakharinwirot University, Bangkok. [in Thai]
- Matawee, J. (2005). *A study of causes and consequences of computer game addiction behavior and strategies in decreasing computer game addiction behavior*. Master of Education degree (Guidance and Counseling Psychology). Srinakharinwirot University, Bangkok. [in Thai]

- Phattharacharinkun, J. (2008). *The effect of self-control technique on aggressive behaviors of children with autism in the inclusive setting tessabarn 2*. Master of Education degree (Special Education). Srinakharinwirot University, Bangkok. [in Thai]
- Ratanawarang, W. (2004). *The game of students with family relationships*. Faculty of Social Sciences. Srinakharinwirot University, Bangkok. [in Thai]
- Teerachue, P., Sethabouppha, H. & Vadtanapong, S. (2008). Effect of the Self-control Program on drinking behaviors among persons with alcohol dependence. *Nursing Journal*, 35(3), 150. [in Thai]
- Wisnupongporn, S. (2009). *Online game behavior junior high school students learning behavior*. Master of Education degree (Public Management). Burapha University, Chonburi. [in Thai]



Tanyavanunlia lianyang received her Bachelor Degree of Science, major in Mathematics from Srinakharinwirot University in 1985, she graduated M.S., major in Statistics from Chulalongkorn University in 1989. She is currently studying for a PhD. Research in Applied Behavioral Science (emphasis Research) at Srinakharinwirot University and a full time lecturer in Faculty of Engineering and Technology, Panyapiwat Institute of Management.



Patchrapa Intrapot received her Bachelor Degree of education, major in Mathematics from Chulalongkorn University in 1999, she graduated M.Ed. major in Research from Chulalongkorn University in 2002. She is currently a full time lecturer in Faculty of Engineering and Technology, Panyapiwat Institute of Management.