ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกม ของเด็กและเยาวชน ในเขตตำบลทุ่งฝาย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง

The Effects of Guidance Activities for Problems-Solving Game of Young Children and Youths Installation behavior in Tong Fai District Muang Lampang province.

อัมเรศ เนตาสิทธิ์[*1)] พิชชา ถนอมเสียง[2)] จิรพันธ์ เครือสาร[3)] นภาลัย ศรีวิชัย[4)] พงษ์ศักดิ์ บุษเนียร[5)]
[*1,2,3,4)] คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง Emaill: a.netasit@yahoo.com
[*5)] องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งฝาย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชน ในเขตตำบลทุ่งฝาย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง เพื่อนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในการแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมให้กับเด็กและเยาวชน และเพื่อประเมินผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยคือเด็กและเยาวชนในเขตตำบลทุ่งฝาย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง จำนวน 41 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยให้เด็กและเยาวชนสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย (Volunteer Sampling)เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวิเคราะห์เอกสาร (Content Analysis) แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกตพฤติกรรม การประชุมสนทนากลุ่ม(Focus Group Discussion) แบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น (Game Addiction Screening Test-GAST: Child and Adolescent Version) และแบบทดสอบการติดเกมฉบับผู้ปกครอง(Game Addiction Screening Test-GAST) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละค่าเฉลี่ย
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test

ผลการวิจัยทำให้ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชน ชื่อชุดว่า “ปรับตัว เปลี่ยนใจ ไม่ติดเกม” ซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรมย่อยทั้งหมด 6 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรม“คนสองคน”กิจกรรม“My Idol” กิจกรรม “อุณหภูมิพฤติกรรมเสี่ยง” กิจกรรม“สัญญาใจสู่อนาคตที่ดีกว่า” กิจกรรม“ครั้งนั้น ฉันจำได้” และกิจกรรม “เป้าหมายมีไว้พุ่งชน” หลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาขึ้น ไปจัดกิจกรรมแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชน พบว่าพฤติกรรมการแสดงออกของเด็กและเยาวชนเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและในภาพรวมเด็กและเยาวชนเพศชายมีพัฒนาการพฤติกรรมการเล่นเกมที่ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 46.40 เด็กและเยาวชนเพศหญิงพัฒนาการพฤติกรรมการเล่นเกมที่ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 45.01 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนเพศชายและเพศหญิง ก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว พบว่า ค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนระหว่างก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนหลังใช้ชุดกิจกรรมต่ำกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม สำหรับการทดสอบการติดเกมของเด็กและเยาวชนในระยะติดตาม ที่ประเมินโดยผู้ปกครองพบว่า เด็กและเยาวชนมีพัฒนาการพฤติกรรมการเล่นเกมที่ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 46.55 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนก่อนและระยะติดตามหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวพบว่า ที่ค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01โดยค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนหลังใช้ชุดกิจกรรมต่ำกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม

คำสำคัญ: ชุดกิจกรรมแนะแนว, ติดเกม, เด็กและเยาวชน

Abstract

The purposes of this research was to develop the guidance activities for Problems-Solving Game of Young Children and Youths Installation behavior in Tong Fai District Muang Lampang province and the use this activities for solving the game installation of young children and youths moreover, for the assessments the effect of using the guidance activities. The samples consisted of 41 young children and youths in Tong Fai District Muang Lampang province by volunteer sampling. The research instruments were a Content analysis, Interview test, Behavior observation, Focus group discussion, Game addiction screening Test-GAST: Child and Adolescent Version, and Game Addiction Screening Test-GAST for parents. The data were analyzed using by mean and standard deviation t-test.

The result of the study makes the guidance activities named “Adaption Change No games”, that consist of 6 activities such as “Two people” activity, “My Idol” activity, “Risk behavior temperature” activity, “Promise for better future” activity, “I remember” activity and “Run for the goal” activity. After using these activities found that the result of the behavior of young children and youths reveal high in general and all aspects of the study. The boys reveal high in all behavior observation that makes 46.40 of percentages. The girls also reveal high in all behavior observation that makes 45.01 of percentages. The finding, according to using the guidance activities before and after, is difference statistically significant at .01. The mean of game installation of young children and youths after using the guidance activities is lower than before using the activities. In order to testing of game installation in young children and youths in follow-ups assessed by parents found that the data analysis in reveal high in all behavior observation that makes 46.55 of percentages. The comparing the difference before using the guidance activities and the follow-ups is difference statistically significant at .01. The mean of game installation of young children and youths after using the guidance activities is lower than before using the activities.

Keywords: Guidance activities, Game installation, Young children and Youths

บทนำ

ในสภาวการณ์ปัจจุบัน การดำรงชีวิตในสังคมหากจะมุ่งมั่นให้ประสบความสำเร็จต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างประกอบเข้าด้วยกัน อาทิเช่น การมีสุขภาพแข็งแรง ฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคง

มีการศึกษาที่ดี ทั้งนี้ ปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่งนั่นคือ การมีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถแก้ปัญหา และเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ แต่ทว่าในสังคมปัจจุบันโดยเฉพาะอย่างยิ่งสถาบันครอบครัวที่มีเด็กและเยาวชนรวมอยู่ด้วย ประกอบกับการเป็นอยู่ของผู้ปกครองที่มีความเร่งรีบในด้านการทำงานหลัก ส่งผลให้มีพฤติกรรมอื่นๆ ตามมาในด้านของการหาเครื่องมือช่วยในการเลี้ยงดูบุตรหลาน ทั้งนี้ จากการประชาคมเวทีสภาเด็กและเยาวชนซึ่ง

กองสวัสดิการได้จัดขึ้นร่วมกับสำนักกิจการเด็กและเยาวชน พบข้อมูลว่าประเด็นปัญหาของชุมชนประเด็นหนึ่งคือเด็กและเยาวชนใช้เทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์ในเด็กและเยาวชนที่มากเกินไป ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะพ่อแม่ ผู้ปกครองนำเอาเทคโนโลยีมาเป็นเครื่องมือช่วยเลี้ยงบุตรหลาน

และขาดการควบคุมสอดส่องหรือกำกับการใช้เทคโนโลยีนั้นๆ ส่งผลให้เกิดปัญหาเกิดขึ้นทั้งเด็กและชุมชน เช่น เด็กขาดการพัฒนาตนเองและขาดทักษะในการใช้ชีวิตของเด็กและเยาวชนที่ดี ล่อลวงให้เด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่มเกมที่มาจากอุปกรณ์เหล่านั้น ซึ่งเกม ในที่นี้ คือเครื่องเล่น หรืออุปกรณ์การเล่น เพื่อความสนุกสนาน เป็นเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาอยู่ตลอด เกมที่เด็กและวัยรุ่นนิยมเล่นกันใน ปัจจุบันมีหลายรูปแบบ ได้แก่ ตู้เกมหยอดเหรียญ วิดีโอเกม เกมคอมพิวเตอร์ทั้งแบบออนไลน์และไม่ออนไลน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกมคอมพิวเตอร์ได้เข้ามาสู่เด็กๆ โดยเริ่มต้นจากการที่ทุกบ้านต้องมีคอมพิวเตอร์ใช้เพื่อการศึกษา

การสื่อสาร และความบันเทิง เกมคอมพิวเตอร์ในปัจจุบันมีเครือข่ายกว้างขวางและเข้าถึงได้ง่ายและสามารถตอบสนองความต้องการทางจิตใจของเด็ก ได้แก่ ความสนุกสนาน ตื่นเต้นเร้าใจ และระบายความก้าวร้าว เกมมักจะมีความยากเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เกิดความท้าทาย และมักจะได้รับรางวัลเป็นแรงเสริมด้านบวกทันทีเมื่อได้รับชัยชนะ เด็กและวัยรุ่นที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำจากการที่ไม่ ค่อยได้รับความสำเร็จจากกิจกรรมอื่นๆ ในโลกความเป็นจริง แต่จะมีความสนุกสนานและพึงพอใจกับความสำเร็จในเกมจนไม่สามารถควบคุมได้ โดยเฉพาะเด็กที่ขาดการฝึกระเบียบวินัยที่เหมาะสม สำหรับเกมคอมพิวเตอร์รุ่นใหม่ที่ได้รับความนิยมอย่างมากในปัจจุบันได้แก่เกมออนไลน์ที่มีลักษณะเป็นการสวมบทบาทสมมติในเกมโดยผู้เล่นหลายๆ คนโดยไม่จำเป็น ต้องเปิดเผยตัวตนจริงๆ ของผู้เล่น จึงสามารถตอบสนองความต้องการทางจิตใจและสังคม ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกมีกลุ่มเพื่อนและได้รับการยอมรับแก่เด็กได้ เด็กสามารถพูดคุยกับเพื่อนได้ในเรื่องเกม กอปรกับสังคมปัจจุบันมีค่านิยมสนับสนุนให้เด็กใช้คอมพิวเตอร์เพื่อดูเหมือนว่าเป็นเด็กฉลาด ทันสมัย โดยไม่ได้ตระหนักถึงผลดี ผลเสียของเทคโนโลยี ไม่ได้เตรียมความพร้อมเด็กสำหรับการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสมเพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เด็กติดเกม

จากผลการวิจัยทั้งในและต่างประเทศชี้ให้เห็นว่าปัจจัยที่ทำให้เด็กเกิดพฤติกรรมติดเกมนั้นเกิดจากหลายปัจจัยด้วยกัน ไม่ว่าจากปัจจัยทางด้านชีวภาพ จิตใจ ครอบครัว หรือสังคม ล้วนเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมหรือยับยั้งการเกิดพฤติกรรมการติดเกมในเด็กทั้งสิ้น นอกจากนี้การเล่นเกมเป็นระยะเวลานานยังส่งผลกระทบที่เป็นปัญหากับเด็กอีกมากมาย ได้แก่ สุขภาพร่างกาย การเรียน และพฤติกรรม ซึ่งถือเป็นผลกระทบที่สำคัญที่จะขัดขวางการพัฒนาของเด็กไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม โดยอาจส่งผลกระทบให้เด็กเกิดปัญหาขึ้นในอนาคตได้ ดังนั้นการดูแลแก้ไขปัญหาเด็กติดเกมถือเป็นพันธกิจหลักที่เราทุกคนต้องให้ความสำคัญ เพราะไม่ใช่หน้าที่ของหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งที่จะดูแลเรื่องนี้ แต่ทุกฝ่ายต้องร่วมมือกันทั้งครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ภาครัฐ และภาคเอกชนที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรตระหนักถึงปัญหาและให้ความสำคัญกับการแก้ไขปัญหาอย่างจริงจัง เพื่อช่วยให้การแก้ไขปัญหาพฤติกรรมการติดเกมของเด็กและวัยรุ่นมีประสิทธิภาพมากที่สุด

ด้วยเหตุผลดังกล่าวทำให้คณะผู้วิจัยสนใจที่จะนำชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งจะมีการแบ่งเนื้อหากิจกรรมเป็นออกเป็นชุดๆ โดยมีสื่อประกอบการจัดกิจกรรมที่หลากหลายตามความเหมาะสมของเนื้อหาที่ประกอบไปด้วยกิจกรรม เกม สื่อ อุปกรณ์ต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนสนใจและเกิดความรู้ความเข้าใจ เพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชนในเขตตำบลทุ่งฝาย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปางต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชน ในเขตตำบลทุ่งฝาย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง

2. เพื่อนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในการแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมให้กับเด็กและเยาวชน ในเขตตำบลทุ่งฝาย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง

3. เพื่อประเมินผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่เด็กและเยาวชนที่อาศัยอยู่ในเขต องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งฝาย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง จำนวน 1,821 คน

2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ เด็กและเยาวชน ที่มีอายุในช่วง 11-18 ปี ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในชุมชนตำบลนาแก้ว จำนวน 41 คน เลือกตัวอย่างจากแบบคัดกรองการติดเกมฉบับผู้ปกครอง และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม (Volunteer Sampling)

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบไปด้วย แบบวิเคราะห์เอกสารโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์สาระ (Content Analysis) แบบสัมภาษณ์ แบบสอบถาม แบบสังเกตพฤติกรรม การประชุมสนทนาผู้ทรงคุณวุฒิ (Focus Group Discussion) แบบทสอบการติดเกมฉบับสำหรับเด็กและเขยาวชน และฉบับสำหรับผู้ปกครอง

4. **ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย**

1. ศึกษาเอกสาร งานวิจัย และเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาวิเคราะห์ถึงแนวทางใน
การแก้ปัญหาพฤติกรรมการติดเกมของเด็กและเยาวชน

2. สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการแนะแนว และผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน

3. ร่างชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมการติดเกมของเด็กและเยาวชน จากผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล และจากการสัมภาษณ์ และตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมของแบนดูรา (Bandura, 1986)

4. นำเสนอชุดกิจกรรมชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมการติดเกมของเด็กและเยาวชน โดยใช้แบบสอบถามในลักษณะประมาณค่า (Rating Scale) สอบถามนักวิชาการด้านจิตวิทยาและการแนะแนว

5. ปรับปรุงชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมการติดเกมของเด็กและเยาวชน ตามข้อเสนอแนะของนักวิชาการด้านจิตวิทยาและการแนะแนว

6. ตรวจสอบและยืนยันชุดกิจกรรมชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมการติดเกมของเด็กและเยาวชน โดยการจัดประชุมสนทนาผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เกี่ยวข้องในชุมชน (Focus Group Discussion) จำนวน 10 ท่าน เพื่อยืนยันและให้ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้จริงกับเด็กและเยาวชนในชุมชนตำบลทุ่งฝาย

7. ปรับปรุงชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมการติดเกมของเด็กและเยาวชน ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เกี่ยวข้องในชุมชน

8. เด็กและเยาวชนทำแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น (Game Addiction Screening Test-GAST: Child and Adolescent Version) ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

9. นำชุดแนะแนวเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมการติดเกมของเด็กและเยาวชน ไปใช้กับเด็กและเยาวชน ในชุมชนตำบลทุ่งฝาย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง โดยการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมระยะเวลา 2 วัน ณ องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งฝาย

10. เด็กและเยาวชนทำแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น (Game Addiction Screening Test-GAST: Child and Adolescent Version) หลังการเข้าร่วมกิจกรรม

11. สังเกตพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนระหว่างการร่วมกิจกรรม โดยการบันทึกการสังเกตแบบไม่เป็นทางการ

12. สรุปผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยการเปรียบเทียบผลการประเมินก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมพัฒนาขึ้น จากผลการทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น

ผลการวิจัย

1. การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชน ในเขตตำบลทุ่งฝาย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง ทำให้ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชน ชื่อชุดว่า “ปรับตัว เปลี่ยนใจ ไม่ติดเกม” ซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรมย่อยทั้งหมด 6 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 “คนสองคน” กิจกรรมที่ 2 “My Idol” กิจกรรมที่ 3 “อุณหภูมิพฤติกรรมเสี่ยง” กิจกรรมที่ 4 “สัญญาใจสู่อนาคตที่ดีกว่า” กิจกรรมที่ 5 “ครั้งนั้น ฉันจำได้” และ กิจกรรมที่ 6 “เป้าหมายมีไว้พุ่งชน”

2.การนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในการแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมให้กับเด็กและเยาวชน ในเขตตำบลทุ่งฝาย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง

ในระหว่างการจัดกิจกรรม มีการสังเกตโดยใช้แบบบันทึกการสังเกต สังเกตพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนระหว่างการทำกิจกรรมด้วย ผลการสังเกตพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนระหว่างทำกิจกรรม พบว่าเด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และมีพฤติกรรมที่น่าสนใจ ดังนี้

2.1 กิจกรรมเรื่อง “คนสองคน” ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมคนสองคน พบว่า พวกเขาร่วมกันสรุปว่า การเล่นเกมทำให้พวกเขามีลักษณะนิสัยขี้หงุดหงิดเมื่อไม่ได้เล่น ทำให้พวกเขามีสมาธิในการเรียน หรือการทำการบ้านลดลง เป็นต้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าพวกเขาสามารถสังเกตความแตกต่างของผลที่ได้รับจากการกระทำของเขา และสามารถเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบได้

2.2 กิจกรรมเรื่อง “My Idol” เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่ส่วนใหญ่มีความเห็นตรงกับว่าจากการชมการแสดงบทบาทสมมติของแต่ละกลุ่มถึงรู้ว่าสิ่งที่พวกเขาทำไปนั้นบางเป็นเรื่องที่น่าตลก ไม่รู้ว่าพวกเขาทำไปได้อย่างไร เช่น การที่แม่วานให้ไปซื้อของแล้วพวกเขาไม่เคยคืนเงินทอนให้กับแม่เลย เพราะพวกเขาต้องเก็บไว้เล่นเกมเป็นต้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าพวกเขาสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองโดยเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

2.3 กิจกรรมเรื่อง “อุณหภูมิพฤติกรรมเสี่ยง” สิ่งที่พวกเขาได้ได้เรียนรู้จากกิจกรรมอุณหภูมิพฤติกรรมเสี่ยงคือการรู้ถึงพฤติกรรมความเสี่ยงในการเล่นเกมของตนเองซึ่งเป็นเรื่องที่พวกเขาไม่เคยวิเคราะห์ตนเองมาก่อน ซึ่งการรู้พฤติกรรมความเสี่ยงนี้จะทำให้พวกเขารู้ถึงวิธีการกำกับหรือควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้ไปเล่นเกมได้ ถือได้ว่าเป็นการแก้ที่สาเหตุ นอกจากนั้นพวกเขายังได้ตั้งรางวัลให้กับตนเองถ้าพวกเขาลดการเล่นเกมได้ตามเป้าที่กำหนดอีกด้วย นั่นหมายความว่าพวกเขาสามารถสังเกตพฤติกรรมการเล่นเกมของตนเองได้ เปรียบเทียบพฤติกรรมการเล่นเกมของตนเอง และบรรทัดฐานที่เป็นมาตรฐานได้ และยังสามารถบอกวิธีการกำกับตนเอง การให้รางวัลและการลงโทษเพื่อนำไปสู่การเล่นเกมอย่างสร้างสรรค์ได้อีกด้วย

2.4 กิจกรรมเรื่อง “ครั้งนั้น ฉันจำได้” เมื่อวิทยากรสอบถามความคิด ความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการที่เข้าร่วมกิจกรรม พวกเขาได้สะท้อนว่ากิจกรรมนี้ทำให้พวกเขารับรู้ว่าตนเองก็มีความสามารถไม่แพ้คนอื่น ส่งผลให้พวกเขามีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากยิ่งขึ้น และพวกเขาจะพยายามต่อไปอย่างไม่ท้อถอยเพื่อให้พวกเขาได้ประสบความสำเร็จในเรื่องอื่นๆ

2.5 กิจกรรมเรื่อง “เป้าหมายมีไว้พุ่งชน” ในขั้นตอนการสรุปวิทยากรกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้แสดงถึงความรู้สึกของพวกเขาต่อกิจกรรมนั้น ทำให้ทราบว่าบางคนยังไม่เคยกำหนดเป้าหมายของตนเองมาก่อน ดังนั้นการทำกิจกรรมนี้ทำให้พวกเขาได้ทราบเป้าหมายในการเรียน และการทำงานของตนเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากยิ่งขึ้น วิทยากรจึงได้เน้นย้ำให้พวกเขามีความความอุตสาหะ ไม่ท้อถอย เมื่อพบอุปสรรค์ และทำให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางแผนไว้

2.6 กิจกรรมเรื่อง “สัญญาใจสู่อนาคตที่ดีกว่า” ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สะท้อนว่าทำให้พวกเขาได้ค้นพบบางอย่างเกี่ยวกับตนเอง ได้เป้าหมายในการเรียนและการทำงาน และที่สำคัญพวกเขาเกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเกมของพวกเขา นอกจากนั้นวิทยากรยังเน้นย้ำถึงการนำข้อตกลงที่ได้ทำสัญญาไว้ไปปฏิบัติ และให้กำลังใจผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการลดพฤติกรรมการเล่นเกมอีกด้วย

3. การประเมินผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

3.1 การทดสอบการติดเกมของเด็กและเยาวชนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวของเด็กและเยาวชนเพศชาย จำนวนทั้งหมด 23 คน พบว่า ก่อนร่วมกิจกรรมแนะแนว มีพฤติกรรมติดเกมจัดอยู่ในกลุ่ม น่าจะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 38.70 หลังร่วมกิจกรรมแนะแนว มีพฤติกรรมติดเกมจัดอยู่ในกลุ่ม ปกติ คิดเป็นร้อยละ 20.74 โดยมีพัฒนาการพฤติกรรมการเล่นเกมที่ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 46.40

สำหรับเด็กและเยาวชนเพศหญิง จำนวนทั้งหมด 18 คน พบว่า ก่อนร่วมกิจกรรมแนะแนว มีพฤติกรรมติดเกมจัดอยู่ในกลุ่ม น่าจะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 27.28 หลังร่วมกิจกรรมแนะแนว มีพฤติกรรมติดเกมจัดอยู่ในกลุ่ม ปกติ คิดเป็นร้อยละ 15.00 โดยมีพัฒนาการพฤติกรรมการเล่นเกมที่ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 45.01

3.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนเพศชาย ก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว พบว่า ค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนเพศชาย ระหว่างก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ 0.01 โดยค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนหลังใช้ชุดกิจกรรมต่ำกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม

3.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนเพศหญิง ก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว พบว่า ค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนเพศหญิง ระหว่างก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนหลังใช้ชุดกิจกรรมต่ำกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม

3.4 การทดสอบการติดเกมของเด็กและเยาวชนในระยะติดตาม ที่ประเมินโดยผู้ปกครอง ของเด็กและเยาวชน ก่อนและระยะติดตามการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ประเมินโดยผู้ปกครอง จำนวนทั้งหมด 41 คน พบว่า ก่อนร่วมกิจกรรมแนะแนว มีพฤติกรรมติดเกมจัดอยู่ในกลุ่ม น่าจะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 17.37 หลังร่วมกิจกรรมแนะแนว มีพฤติกรรมติดเกมจัดอยู่ในกลุ่ม ปกติ คิดเป็นร้อยละ 15.12 โดยมีพัฒนาการพฤติกรรมการเล่นเกมที่ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 46.55

3.5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชน ก่อนและระยะติดตามหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ที่ประเมินโดยผู้ปกครอง ค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนเพศหญิง ระหว่างก่อนและระยะติดตาหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ประเมินโดยผู้ปกราอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนหลังใช้ชุดกิจกรรมต่ำกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม

4. การขยายผลนวัตกรรมที่ได้จากการวิจัย โดยการอบรมการนำชุดกิจกรรมไปใช้ ให้กับเยาวชนแกนนำในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งฝาย อ.เมือง จ.ลำปาง

คณะผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเพื่อถ่ายทอดกระบวนการและเทคนิคในการนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมให้กับเด็กและเยาวชนไปปรับใช้ ให้กับเยาวชนแกนนำในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งฝาย อ. เมือง จ.ลำปาง เพื่อให้เยาวชนที่เป็นแกนนำสามารถนำชุดกิจกรรมดังกล่าว ไปใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมติดเกมให้กับเด็กและเยาวชนรุ่นน้อง ในเขตตำบลทุ่งฝายในปีต่อๆ ไป ตามโครงการที่ระบุไว้ในแผนปฏิบัติราชการขององค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งฝายได้ โดยได้จัดขึ้นเมื่อวันที่ 22 กันยายน 2561 เวลา 8.00-17.00 น. ณ ห้องประชุม 4523 อาคาร 45 มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง มีเยาวชนแกนนำในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งฝายเข้าร่วมทั้งหมด จำนวน 15 คน โดยกระบวนการถ่ายทอดได้เน้นการให้เยาวชนแกนนำได้ปฏิบัติจริงตามขั้นตอนของชุดกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาขึ้น รวมถึงได้ถ่ายทอดเทคนิคทางด้านจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมให้กับเด็กและเยาวชน เช่น แนวคิดการปรับพฤติกรรมของแบนดูรา การสร้างแรงจูงใจ การใช้การเสริมแรง การเป็นตัวแบบที่ดี เป็นต้น นอกจากนั้นยังได้ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและทดลองให้ทุกคนได้เป็นผู้นำในการจัดกิจกรรมอีกด้วย ผลจากการจัดกิจกรรมพบว่า

ในภาพรวมเยาวชนแกนนำมีความเข้าใจในขั้นตอนการจัดกิจกรรมและการนำกิจกรรมไปใช้ สามารถเลือกใช้เทคนิคด้านจิตวิทยาในการกระตุ้นหรือจูงใจได้ถูกต้อง ในช่วงสุดท้ายของการอบรมได้ให้เยาวชนแกนนำ เขียนสัญญาถึงสิ่งที่ตนเองจะกลับไปขยายผลการนำกิจกรรมไปใช้ในอนาคต เยาวชนส่วนใหญ่ได้เขียนสัญญาว่า ตนเองจะเริ่มจากการเป็นตัวแบบที่ดีให้กับน้องๆ โดยการไม่เล่นเกมหรือเล่นเกมให้น้อยที่สุด แบ่งเวลาในการเล่นเกม การเรียน และกิจกรรมอื่นๆ ให้เหมาะสม รวมไปถึงจะนำความรู้ที่ได้ไปถ่ายทอดให้กับเด็กและเยาวชนรุ่นน้องทั้งในรูปแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น กรณีมีน้องๆ ที่อยู่บ้านใกล้ๆ กันอาจเริ่มจากการพูดคุยแบบไม่เป็นทางการ ชักชวน ให้ลดพฤติกรรรมการเล่นเกมเป็นต้น หรือในกรณีที่องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งฝายจัดโครงการประจำปีให้กับเด็กและเยาวชน ก็จะไปร่วมเป็นวิทยากร หรือผู้ช่วยวิทยากรในการให้ความรู้น้องๆ เกี่ยวกับการลดพฤติกรรมติดเกม หรือการจัดกิจกรรมละลายพฤติกรรมที่ได้รับการถ่ายทอดมา

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีประเด็นสำคัญที่จะนำมาอภิปรายดังนี้

1. คณะผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบกิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมเพื่อใช้แก้ปัญหาพฤติกรรมการติดเกมของเด็กและเยาวชน กิจกรรมแนะแนว จำนวน 6 ครั้ง โดยเริ่มจากการละลายพฤติกรรมเพื่อเตรียมความพร้อมและสร้างความคุ้นเคยให้กับเด็กและเยาวชน คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการทำกิจกรรมแนะแนวเพื่อปรับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ โดยได้ใช้แนวคิดการปรับพฤติกรรมของแบนดูราเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชน โดยเป็นการช่วยเหลือและส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนสนใจและเกิดความรู้ความเข้าใจในพฤติกรรมการเล่นเกมของตนเองโดยใช้การรู้คิดในการกำหนดพฤติกรรม ซึ่งแบนดูรา (1986) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมมนุษย์ที่เกิดขึ้น

ว่า พฤติกรรม องค์ประกอบส่วนบุคคล และองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน พฤติกรรมของมนุษย์สามารถกำหนดสิ่งแวดล้อมสิ่งแวดล้อมก็สามารถกำหนดพฤติกรรม พฤติกรรมสามารถกำหนดองค์ประกอบส่วนบุคคล องค์ประกอบส่วนบุคคลก็สามารถกำหนดพฤติกรรมได้เช่นกัน ในทำนองเดียวกันองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อมและองค์ประกอบส่วนบุคคลก็มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ดังนั้นในการช่วยเหลือพฤติกรรมการติดเกมจึงมีความสัมพันธ์กันกับในด้านองค์ประกอบส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมด้วยใช้การเรียนรู้โดยการสังเกต การกำกับตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง

การเรียนรู้โดยการสังเกต เป็นการที่เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้จากผลของการกระทำทั้งทางบวกและทางลบจากพฤติกรรมการติดเกม ดังที่สุภาวดี เจริญวานิช (2557) ได้กล่าวถึงผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมการติดเกม คือด้านสุขภาพร่างกาย ทำให้มีเวลาในการออกกำลังกายลดน้อยลงและส่งผลโดยตรงในการแสดงออกของอาการทางกายที่หาสาเหตุไม่ได้ ด้านพัฒนาการมีผลโดยตรงในเรื่องของพัฒนาการด้านสังคม ด้านพฤติกรรมและสภาพจิตใจเด็กติดเกมจะเสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงด้วยการเลียนแบบมาจากเกม และด้านการเรียนการทำงานและสังคมผู้เล่นเกมจะหมกมุ่นอยู่แต่กับการเล่นเกมจนไม่สนใจในการเรียนไม่รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองผลการเรียนตกต่ำลงไม่มีสมาธิเวลาทางานและขาดสัมพันธภาพกับผู้อื่น ดังนั้นการที่เด็กและเยาวชนสามารถที่จะรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเล่นเกม ผลของการเล่นเกม โดยกระบวนการเรียนรู้จากผลการกระทำที่ได้จากการสังเกตจะทำให้ตระหนักรู้พฤติกรรมการติดเกมว่าก่อให้เกิดผลกระทบอย่างไร ซึ่งจะทำให้เป็นแนวทางหนึ่งในการกำหนดพฤติกรรมการเล่นเกม กระบวนการเรียนรู้ยังเป็นเด็กและเยาวชน และในชุดกิจกรรมการแนะแนวสำหรับแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชน จึงมีกิจกรรมการเรียนรู้โดยการสังเกต จำนวน 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 "คนสองคน" และ กิจกรรมที่ 2"My Idol" โดยเด็กและเยาวชนจะสังเกตความแตกต่างของผลที่ได้รับจากพฤติกรรมการติดเกม และสามารถเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบจากวิดิทัศน์ซึ่งเป็นเรื่องจริงของคนที่เคยติดเกมอย่างหนัก และสามารถจัดสรรเวลาเล่นเกมได้ ใช้การเล่นเกมให้เกิดประโยชน์มีชีวิตที่ดีขึ้นและมีความสุข ชาญวิทย์ พรนภดล และเอษรา วสุพันธ์ธจิต (2558) ได้กล่าวถึง ผู้เสพติดเกมจะรู้สึกพึงพอใจและเพลิดเพลิน โดยไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมและเวลาในการเล่นของตนเองได้แม้พยายามจะลดหรือเลิกก็มักไม่สำเร็จไม่สามารถควบคุมตนเองให้หยุดเล่นได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้แนวคิดในการกำกับตนเองของแบนดูราที่เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เราไม่ได้เป็นผลพวงของการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกแต่เพียงอย่างเดียวหากแต่ว่ามนุษย์เราสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิดความรู้สึกและการกระทำของตนเอง ด้วยผลกรรมที่เขาหามาเองเพื่อตัวเขาซึ่งความสามารถในการดำเนินการดังกล่าวนี้ แบนดูราเรียกว่าเป็นการกำกับตนเองซึ่งจะสามารถทำได้ก็ต่อเมื่อมีการฝึกฝนและพัฒนา การฝึกฝนนั้นประกอบไปด้วย 3 ประการคือ กระบวนการสังเกตของตนเอง กระบวนการตัดสิน และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง และในชุดกิจกรรมการแนะแนวสำหรับแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชน จึงมีกิจกรรมการกำกับตนเอง จำนวน 2 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 3"อุณหภูมิพฤติกรรมเสี่ยง" โดยเด็กและเยาวชนสังเกตพฤติกรรมการเล่นเกมของตนเอง เปรียบเทียบพฤติกรรมการเล่นเกมของตนเองและบรรทัดฐานที่เป็นมาตรฐาน และบอกวิธีการกำกับตนเอง การให้รางวัลและการลงโทษเพื่อนำไปสู่การเล่นเกมอย่างสร้างสรรค์ และกิจกรรมที่ 6"สัญญาใจสู่อนาคตที่ดีกว่า" ซึ่งจะช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถตั้งพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเกี่ยวกับการลดการเล่นเกมหรือการเล่นเกมอย่างสร้างสรรค์ที่ชัดเจนบอกถึงสิ่งที่ต้องกระทำเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น และบอกถึงการเสริมแรงหรือสิ่งล่อใจตนเองเมื่อบรรลุเป้าหมายที่สัญญากับตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ ดังนั้นสิ่งที่จะกำหนดพฤติกรรมการเล่นเกม จึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาวการณ์นั้นๆ นั่นคือถ้าเด็กและเยาวชนมีความเชื่อว่ามีความสามารถ ก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา ทำให้มีความอดทนอุตสาหะ ไม่ท้อถอยซึ่งจะนำไปสู่การประสบความสำเร็จในที่สุด ในชุดกิจกรรมการแนะแนวสำหรับแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชน จึงมีกิจกรรมการรับรู้ความสามารถของตนเอง จำนวน 2 ครั้ง คือ กิจกรรมที่ 4 "ครั้งนั้น ฉันจำได้" และกิจกรรมที่ 5"เป้าหมายมีไว้พุ่งชน" โดยเด็กและเยาวชนจะได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรมแนะแนวให้เป็นผู้มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและเกิดความอุตสาหะ ไม่ท้อถอย เมื่อพบอุปสรรคเป้าหมายในการประกอบอาชีพ หรือเป้าหมายในการเรียนต่อที่สอดคล้องกับจุดเด่น หรือความสามารถหรือความชอบของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับประภัสสรา โลหะ

นันทชัย (2548) ซึ่งกล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวว่าเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบพัฒนาศักยภาพของตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้ถึงความสามารถ ความสนใจ ความถนัด อันจะนำไปสู่การพัฒนากระบวนการคิดและการวางแผน ตลอดจนสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. ผลการสังเกตพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนระหว่างทำกิจกรรม พบว่าเด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และมีพฤติกรรมที่น่าสนใจ พบว่าเด็กถ่ายทอดความคิดที่เป็นความจริง ตรงตามลักษณะนิสัยและความคิดของตนเอง เวลาที่ไม่ได้เล่นเกมจะเป็นคนขี้หงุดหงิด เวลาที่เล่นเกมจะสนุกสนาน เป็นต้น นอกจากนี้ลักษณะนิสัยของเด็กติดเกมในระหว่างการเล่มเกม เช่น “ก็สนุกดี แต่ทำให้เครียด” “หัวร้อน ถ้าเกมหลุด” “เครียด เพราะจิตใจจดจ่ออยู่กับเกม” “อารมณ์เสีย” “รำคาญคนรอบข้าง” “มีความสุขได้เล่นเกมที่ตัวเองชอบ” และคนรอบข้างของพวกเขาน่าจะชอบเด็กที่มีสมาธิในการเรียน ทำการบ้าน และเด็กที่ไม่ขี้โมโห เป็นต้นซึ่งสอดคล้องกับ สุภาวดี เจริญวานิช (2557) ซึ่งได้กล่าวถึง ด้านพฤติกรรมและสภาพจิตใจเด็กติดเกมจะเสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงด้วยการเลียนแบบมาจากเกมที่ตนเองเล่นอยู่แล้วมาใช้ในชีวิตจริง โดยเริ่มจากการมีความคิดและอารมณ์ที่รุนแรงจนแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมในที่สุดเนื่องจากการเล่นเกมนั้นจะมีบทบาทของผู้เล่นให้เป็นผู้กระทำความรุนแรงด้วยตนเอง และได้รับรางวัลหรือไล่ระดับความสามารถในเกมนั้นๆขึ้นเรื่อยๆเป็นการเสริมแรงให้กับผู้เล่นการที่เล่นเกมที่มีความรุนแรงเป็นเวลานานทำให้บุคคลนั้นมีการรับรู้แปลความหมายตัดสินใจและตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆไปในทางก้าวร้าวรุนแรงมากขึ้นจนทำให้เกิดเป็นความเคยชิน และสอดคล้องกับชาญวิทย์ พรนภดล และ เอษรา วสุพันธ์ธจิต (2558) ที่กล่าวว่าการเล่นอินเทอร์เน็ตนานๆ จะทำให้ไม่มีเวลาทำการบ้าน ศึกษาหาความรู้และไม่สนใจในการเรียน เพราะจิตใจมัวจดจ่อต่อการสนาทนาออนไลน์และการเล่นเกมออนไลน์

เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่มีความเห็นตรงกันว่าจากการชมการแสดงบทบาทสมมติของแต่ละกลุ่มถึงรู้ว่าสิ่งที่พวกเขาทำไปนั้นบางเป็นเรื่องที่น่าตลก ไม่รู้ว่าพวกเขาทำไปได้อย่างไร เช่น การที่แม่ให้วานไปซื้อของแล้วพวกเขาไม่เคยคืนเงินทอนให้กับแม่เลย เพราะพวกเขาต้องเก็บไว้เล่นเกม เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ ชาญวิทย์ พรนภดล และ เอษรา วสุพันธ์ธจิต (2558) ที่กล่าวว่าผู้เสพติดเกมจะสูญเสียค่าใช้จ่ายจำนวนมากไปกับกิจกรรมในอินเทอร์เน็ตไม่ว่าจะเป็นค่าบริการการใช้อินเทอร์เน็ตค่าโทรศัพท์รวมถึงการติดพนันออนไลน์ เป็นต้น

พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเล่นเกมของเด็กและเยาวชนมากที่สุดคือ การเดินผ่านร้านเกม เพื่อนชวน และการมีเงิน ส่วนพฤติกรรมที่เสี่ยงน้อยที่สุดคือ การดูทีวีอยู่ที่บ้าน การกลับบ้านทันทีหลังจากเลิกเรียน และการไม่พบเงินไปโรงเรียนมากเกินไป ซึ่งสอดคล้องกับบัณฑิต ศรไพศาล (2551) ที่กล่าวถึง สาเหตุที่ทำให้เด็กติดเกมคือ ชุมชน ร้านอินเทอร์เน็ต ร้านเกมที่เกิดขึ้นมากมาย สังคมวัฒนธรรม ให้ความสำคัญกับวัตถุนิยมหรือการมีเงินจำนวนมาก ไม่รู้สึกภาคภูมิใจกับคุณธรรมจริยธรรมภายในถ้าเด็กมีความภาคภูมิใจกับคุณธรรมภายในใจ เด็กจะไม่แกว่งง่าย ไม่ว่าเพื่อนจะมาชวนไปลองบุหรี่ ดื่มเหล้า ซิ่งรถหรือเล่นเกมก็ตาม เพราะเด็กจะรู้ว่าคุณค่าของเขายังอยู่แม้ว่าเขาจะไม่ทำตามที่เพื่อนชวนก็ตาม เด็กๆ ทุกคนต้องการความภาคภูมิใจในตัวเอง ซึ่งเป็นความรู้สึกว่าตัวเองมีอะไรดี แต่ถ้าเด็กรู้สึกว่าไม่พร้อมที่จะอวดตัวเองกับคนอื่นๆ เด็กจะไปสร้างความภาคภูมิใจในตัวเองด้วยวิธีการต่างๆรวมถึงการเล่นเกมเพื่อให้เพื่อนยอมรับ การสร้างให้เด็กมองตัวเองในมุมดีจึงเป็นเรื่องจำเป็น

กิจกรรมกำกับหรือควบคุมที่เด็กและเยาวชนได้รู้ถึงพฤติกรรมความเสี่ยงในการเล่นเกมของตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องที่พวกเขาไม่เคยวิเคราะห์ตนเองมาก่อน ซึ่งการรู้พฤติกรรมความเสี่ยงนี้จะทำให้พวกเขารู้ถึงวิธีการกำกับหรือควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้ไปเล่นเกมได้ ถือได้ว่าเป็นการแก้ที่สาเหตุ สิ่งที่จะทำคือ การปฏิเสธเวลาเพื่อนชวนไปเล่นเกม ไปเล่นกีฬาแทนการเล่นเกม และเมื่อมีเงินพวกเขาจะนำไปฝากไว้กับผู้ปกครอง เป็นต้น สอดคล้องกับชาญวิทย์ พรนภดล (2557) ที่กล่าวว่าการแก้ไขปัญหาเด็กติดเกมนอกจากการให้ความรู้ความเข้าที่ถูกต้องเกี่ยวกับปัญหาการติดเกมแก่เด็กและเยาวชนครอบครัวและสังคมแล้วควรสร้างความตระหนักให้ทราบถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากปัญหาการติดเกมควบคู่กันไปด้วยเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและนาไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในที่สุด เช่น การส่งเสริมกิจกรมสร้างสรรค์ที่ไม่ใช่การเรียนพิเศษแต่เพียงอย่างเดียวควรให้เด็กได้มีกิจกรรมสร้างสรรค์อื่นๆ ทำในเวลาว่างอาทิการเล่นดนตรีกีฬาตามความสนใจของเด็ก นอกจากนั้นเด็กและเยาวชนได้เรียนรู้วิธีการให้รางวัลให้กับตนเองถ้าลดการเล่นเกมได้ตามเป้าที่กำหนดอีกด้วย สอดคล้องกับสกินเนอร์ (1953) พฤติกรรมของมนุษย์ถูกควบคุมโดยเงื่อนไขของการเสริมแรงและการลงโทษ และให้ความสำคัญของการ

เสริมแรงในการเรียนรู้มาก การเสริมแรงเป็นการทำให้พฤติกรรมหนึ่งของอินทรีย์เพิ่มขึ้น อันเป็นผลมาจากอินทรีย์ได้รับผลกรรมที่ พึงพอใจหลังจากการกระทำนั้นเสร็จสิ้นลง ดังนั้นเด็กและเยาวชนเมื่อได้รับการเสริมแรงจากการทำเป้าหมายคือลดพฤติกรรมการเล่นเกมได้สำเร็จก็ได้รับผลที่พอใจซึ่งจะส่งผลให้แสดงพฤติกรรมคือการเล่นเกมน้อยลง ซึ่งการจัดกิจกรรมแนะแนวสำหรับเด็กและเยาวชนครั้งนี้ นอกจากเด็กและเยาวชนได้เรียนรู้วิธีการเสริมแรงด้วยตัวเองแล้ว ก็ได้รับการเสริมแรงจากวิทยากร ทั้งนี้การเสริมแรงสามารถใช้ในการส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงพฤติกรรมกรรมที่พึงปรารถนา เช่น การให้ความสนใจ คำชม การให้ของรางวัลที่เหมาะสมกับสิ่งที่ผู้ร่วมกิจกรรมให้ความสนใจและเหมาะสมกับวัย เป็นต้น การจะเลือกว่าจะใช้แรงเสริมแบบใดนั้น วิทยากรได้คำนึงถึงความเหมาะสมกับเด็กและเยาวชนแต่ละคนด้วย และมีข้อควรปฏิบัติในการให้การเสริมแรง เช่น ควรจะให้การเสริมแรงทันทีที่มีการตอบสนองได้อย่างถูกต้อง และควรให้การเสริมแรงอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น

เด็กและเยาวชนได้สำรวจตนเองจากอดีตถึงปัจจุบันว่ามีเหตุการณ์อะไรบ้างที่เป็นเหตุการณ์ที่ตนเองภูมิใจหรือเป็นความสามารถ ซึ่งสิ่งที่ภูมิใจของพวกเขา เช่น การสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ การชนะเลิศประกวดทำนองเสนาะ การเคยสอบได้ที่หนึ่ง เป็นต้น และได้สะท้อนว่ากิจกรรมนี้ทำให้พวกเขารับรู้ว่าตนเองก็มีความสามารถไม่แพ้คนอื่น ส่งผลให้มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากยิ่งขึ้น การระบุเป้าหมายในการประกอบอาชีพหรือเป้าหมายในการเรียนต่อ ที่สอดคล้องกับจุดเด่น หรือความสามารถ หรือความชอบของตนเองในหน้าที่สาม สิ่งที่พวกเขาเขียน เช่น การประกอบอาชีพเป็นเชฟ เปิดร้านขายอุปกรณ์ตกปลา เป็นต้น เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้วิธีการที่จะทำให้ตนเองไปถึงเป้าหมายนั้นๆ ได้ สิ่งที่พบวกเขาเขียนเช่น เช่น ตั้งใจเรียนให้มากกว่าเดิม เก็บเงินให้ได้มากๆ เพื่อจะได้เปิดร้าน เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับมาสโลว์ (1977) ที่มีความเชื่อว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความดี ถ้าให้เสรีภาพแก่เด็กในการที่จะเลือกตัดสินใจ เด็กจะเลือกสิ่งที่ดีสำหรับตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อการเลือกนั้นเขาจะเป็นตัวของเขาเองและพึ่งตนเองได้ ผู้ใหญ่ควรแสดงความไว้วางใจในตัวเด็ก ให้เขามีโอกาสจัดการกับชีวิตของเขาเอง ควบคุมตนเอง โดยไม่เข้าไปก้าวก่ายหรือควบคุมให้เด็กปรับพฤติกรรมตามความต้องการของผู้ใหญ่ เด็กก็จะพัฒนาเป็นคนที่มีความสามารถตามที่สังคมต้องการ และเด็กจะแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแรงจูงใจที่เกิดจาก ความต้องการ ซึ่งความต้องการเป็นตัวกระตุ้นและผลักให้คนทำพฤติกรรม ดังนั้นการจัดกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมการติดเกมของเด็กและเยาวชนครั้งนี้ได้คำนึงถึงระดับแรงจูงใจที่มีอยู่ของเด็กและเยาวชนแต่ละคนและใช้การจูงใจให้เหมาะสม นอกจากนั้นกิจกรรมแนะแนวยังเป็นการส่งเสริมแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ให้กับเด็กและเยาวชนได้ด้วย กรณีเด็กและเยาวชนที่มีแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ วิทยากรได้ใช้แรงจูงใจภายนอกเป็นสิ่งผลักดันให้เด็กและเยาวชนแสดงพฤติกรรมหรือกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เช่น การให้รางวัลคำชมการได้รับการยอมรับยกย่อง เป็นต้น โดยคำถึงถึงความเหมาะสมกับเด็กและเยาวชนแต่ละคน ตามความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามหลักทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมนุษย์ของมาสโลว์ โดยการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของเด็กและเยาวชนเสียก่อนให้อิสรภาพและเสรีภาพในการเรียนรู้และการจัดบรรยากาศในระหว่างการทำกิจกรรมที่เอื้อต่อการเรียนรู้จะช่วยส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนการเกิดประสบการณ์ในการรู้จักตนเองตรงตามสภาพความเป็นจริง

3. ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว พบว่า การติดเกมของเด็กและเยาวชนเพศชายก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ก่อนร่วมกิจกรรมแนะแนว มีพฤติกรรมติดเกมจัดอยู่ในกลุ่ม น่าจะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 38.70 หลังร่วมกิจกรรมแนะแนว มีพฤติกรรมติดเกมจัดอยู่ในกลุ่มปกติ คิดเป็นร้อยละ 20.74 โดยมีพัฒนาการพฤติกรรมการเล่นเกมที่ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 46.40 การติดเกมของเด็กและเยาวชนเพศหญิง ก่อนร่วมกิจกรรมแนะแนว มีพฤติกรรมติดเกมจัดอยู่ในกลุ่ม น่าจะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 27.28 หลังร่วมกิจกรรมแนะแนว มีพฤติกรรมติดเกมจัดอยู่ในกลุ่มปกติ คิดเป็นร้อยละ 15.00 โดยมีพัฒนาการพฤติกรรมการเล่นเกมที่ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 45.01 ค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนเพศชาย ระหว่างก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนหลังใช้ชุดกิจกรรมต่ำกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม ค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนเพศหญิง ระหว่างก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนหลังใช้ชุดกิจกรรมต่ำกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม การติดเกมของเด็กและเยาวชน ก่อนและระยะติดตามการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ประเมินโดยผู้ปกครอง พบว่า ก่อนร่วมกิจกรรมแนะแนว มีพฤติกรรมติดเกมจัดอยู่ในกลุ่ม น่าจะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 17.37 หลังร่วมกิจกรรมแนะแนว มีพฤติกรรมติดเกมจัดอยู่

ในกลุ่ม ปกติ คิดเป็นร้อยละ 15.12 โดยมีพัฒนาการพฤติกรรมการเล่นเกมที่ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 46.55 ค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนเพศหญิง ระหว่างก่อนและระยะติดตาหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ที่ประเมินโดยผู้ปกราอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนหลังใช้ชุดกิจกรรมต่ำกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรร

จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการติดเกมของเด็กและเยาวชนหลังเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวและสิ้นสุดการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการสร้าง ชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชนชื่อชุดว่า "ปรับตัว เปลี่ยนใจ ไม่ติดเกม"ที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการแนะแนว และผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน และได้รับการตรวจสอบคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน และมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.60-1.00 ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย ผู้วิจัยได้ปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ จากนั้นได้ตรวจสอบและยืนยันชุดกิจกรรมชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมการติดเกมของเด็กและเยาวชน โดยการจัดประชุมสนทนาผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เกี่ยวข้องในชุมชน (Focus Group Discussion) จำนวน 10 ท่าน เพื่อยืนยันและให้ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้จริงกับเด็กและเยาวชนในชุมชนตำบลทุ่งฝาย

กระบวนการกลุ่ม ที่ใช้ในชุดกิจกรรมแนะแนว โดยการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้ร่วมกิจกรรมได้รับความรู้จากการลงมือกันปฏิบัติเป็นกลุ่ม กลุ่มจะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนแต่ละคน และเด็กและเยาวชนแต่ละคนในกลุ่มก็มีอิทธิพลและปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกัน นอกจากนี้ได้นำการแสดงบทบาทสมมุติ การใช้เกมซึ่งเป็นกิจกรรมการเล่นง่ายๆ ที่มีกฎกติกาไม่ยุ่งยาก ทำให้เด็กและเยาวชนที่ร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนานมีแรงจูงใจและมีความสุขในการเรียนรู้การจัดการพฤติกรรมการติดเกมของตนเองได้ดี ดังที่ประภัสสรา โลหะนันทชัย (2548) ได้กล่าวว่ากิจกรรมแนะแนวว่าเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบ พัฒนาศักยภาพของตนเอง เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนเชิงพหุปัญญาและการสร้างสัมพันธภาพที่ดี รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้ถึงความสามารถ ความสนใจ ความถนัด อันจะนำไปสู่การพัฒนากระบวนการคิดและการวางแผน ตลอดจนสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

แนวคิดทฤษฎี ที่คณะผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการปรับพฤติกรรมการติดเกมของเด็กและเยาวชนคือ แนวคิดการปรับพฤติกรรมของแบนดูรา ซึ่งแบนดูรา (1962) ได้กล่าวไว้ว่าพฤติกรรมของมนุษย์สามารถกำหนดสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมก็สามารถกำหนดพฤติกรรม พฤติกรรมสามารถกำหนดองค์ประกอบส่วนบุคคล องค์ประกอบส่วนบุคคลก็สามารถกำหนดพฤติกรรมได้เช่นกัน ในทำนองเดียวกันองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อมและองค์ประกอบส่วนบุคคลก็มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ดังนั้นในการช่วยเหลือพฤติกรรมการติดเกมจึงมีความสัมพันธ์กันกับในด้านองค์ประกอบส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อม เพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชน ในชุดกิจกรมแนะแนวครั้งนี้ได้ให้ความสำคัญกับการปรับพฤติกรรมการติดเกมของเด็กและเยาวชน โดยการเรียนรู้จากการสังเกต(Observational learning หรือ Modeling) โดยการสังเกตจากผลของการกระทำ ซึ่งการเรียนรู้จากผลของการกระทำวิธีการเรียนรู้ที่ถือว่าเป็นการเรียนรู้เบื้องต้นที่สุดและเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง คือ การเรียนรู้จากผลของการกระทำทั้งทางบวกและทางลบ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมถือว่ามนุษย์มีความสามารถทางสมองในการที่จะใช้ประโยชน์จากประสบการณ์ที่ผ่านมามนุษย์มีความสามารถที่จะรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำและผลของการกระทำ กระบวนการเรียนรู้จากผลของการกระทำจะทำหน้าที่ 3 ประการ คือ การทำหน้าที่ให้ข้อมูล การทำหน้าที่จูงใจ และการทำหน้าที่เสริมแรง นอกจากนี้การเรียนรู้จากการสังเกตโดยและการเรียนรู้จากการเลียนแบบ ซึ่งตัวแบบหรือผู้อื่นกระทำจากคลิปวิดิโอเพื่อช่วยให้เด็กและเยาวชนเข้าใจพฤติกรรมการติดเกมมากขึ้น แนวทางในการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ซึ่งแบนดูรา (1962) เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เราไม่ได้เป็นผลพวงของการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกแต่เพียงอย่างเดียวหากแต่ว่ามนุษย์เราสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง ด้วยผลกรรมที่เขาหามาเองเพื่อตัวเขาซึ่งความสามารถในการดำเนินการดังกล่าวนี้ แบนดูราเรียกว่าเป็นการกำกับตนเองซึ่งจะสามารถทำได้ก็ต่อเมื่อมีการฝึกฝนและพัฒนา การฝึกฝนนั้นประกอบไปด้วย 3 ประการคือ กระบวนการสังเกตของตนเอง กระบวนการตัดสิน และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง แนวทางการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) แบน

ดูรา (1962) มีความเชื่อว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น มีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคล 2 คน อาจมีความสามารถไม่ต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ถ้าพบว่าคน 2 คนนี้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ในคนคนเดียวก็เช่นกัน ถ้ารับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกัน ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้แตกต่างกันเช่นกัน แบนดูราเห็นว่าความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ ดังนั้นสิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาวการณ์นั้นๆ นั่นเอง นั่นคือ ถ้าเรามีความเชื่อว่าเรามีความสามารถ เราก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอยง่าย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมให้กับเด็กและเยาวชนไปประยุกต์ใช้ควรมีความเข้าใจในแนวคิดการปรับพฤติกรรมของแบนดูรา
2. ชุดกิจกรรมนี้เหมาะสำหรับใช้กับเด็กและเยาวชนที่มีความสมัครในในการเข้าร่วมกิจกรรมเท่านั้น
3. ในการจัดกิจกรรมควรมีผู้ช่วยวิทยากรในการให้ความช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกให้กับเด็กและเยาวชนตามความเหมาะสม
4. ก่อนจะเริ่มกิจกรรมใหม่ ควรมีการผ่อนคลายด้วยการทำกิจกรรมที่สนุกสนาน ไม่เครียดคั่นทุกครั้ง

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 ผู้วิจัยขอขอบพระคุณยิ่ง

เอกสารอ้างอิง

ชาญวิทย์ พรนภดล และ เอษรา วสุพันธ์ธจิต. (2558). จิตเวช ศิริราช DSM-5 (พิมพ์ครั้งที่ 1) กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

บัณฑิต ศรไพศาล. (2551). **ผลการประเมินผลการดำเนินงานตามพระราชบัญญัติควบคมุเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ พ.ศ.2551**. การประชุมวิชาการสุราระดับชาติ ครั้งที่ 4 ,26-27 พฤศจิกายน 2551.

ประภัสสรา โลหะนันทชัย. (2548). **การสร้างชุดการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้คิดของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, กรุงเทพฯ.

สุภาวดี เจริญวานิช. (2557). **พฤติกรรมการติดเกม: ผลกระทบและการป้องกัน**. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 22(6), 871-879.

Bandura, A (1986). **Social Foundations of Though and Action: A Social Cognitive Theory**. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Maslow, H. A. (1977). **Motivation and Personality**. (2nded) New York: Harper and Row.

Skinner B.F. (1953). **Science and Human Behavior**. New York: Free Press.