บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

โครงการวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชน ในเขตตำบลทุ่งฝาย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและทบทวนวรรณกรรม/สารสนเทศที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ โดยแบ่งเป็น 6 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับเกมออนไลน์
ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมและชุดกิจกรรม
ตอนที่ 3 หลักการและทฤษฎีด้านจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชุดกิจกรรม
ตอนที่ 4 แนวคิดเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม
ตอนที่ 5 บริบทขององค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งฝาย
ตอนที่ 6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับเกม

1. ความหมายของเกมออนไลน์

ทวีศักดิ์ กออนันตกูล และคณะ (2547) ให้ความหมายไว้ว่าเกมออนไลน์ เป็น โปรแกรมกราฟิก ที่สร้างขึ้นด้วยระบบผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการโดยมีระบบสมาชิกในการเข้าใช้ระบบเกม โดยข้อมูลของผู้เล่นจะถูกเก็บ ไว้ที่เครื่องบริการส่วนกลาง

วรรณรัตน์ รัตนวรางค์ (2548) ให้ความหมายไว้ว่า เกมออนไลน์เป็นเกมที่สามารถเล่นได้เมื่อต่อเข้ากับระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต เกมเหล่านี้มีทั้งแบบออนไลน์ที่รองรับผู้เล่นจำนวนมาก หรือ Massively Multiplayer Online Game หรือ MMOG และเกมที่ต้องเล่นไปตามบทบาทหรือ Role Playing Game หรือ RPG ดังนั้นเกมออนไลน์จึงไม่จำกัดเรื่องจำนวนคนเล่นและแบบของการเล่น

จากความหมายพอสรุปได้ว่า เกมออนไลน์ หมายถึง เกมที่สามารถเล่นได้เมื่อต่อ เข้ากับระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยสามารถเล่นได้ทั้งคนเดียวและเล่นพร้อมกันหลายๆ คน ผู้เล่นสามารถสื่อสารกับคนอื่นๆ ที่เล่นเกมออนไลน์ด้วยกันได้

2. ประเภทของเกม

วรเศรษฐ สุวรรณิก และยอดธง รอดแก้ว (2547) แบ่งเกมเป็น 5 ประเภท ดังนี้

1) เกม RPG (Role Playing Game) เนื้อหาของเกมจะเกี่ยวข้องกับการต่อสู้ เวทย์มนต์คาถา สัตว์ประหลาดในตำนาน เขาวงกตที่เร้นลับ ดินแดนต้องคำสาป และสิ่งมหัศจรรย์ต่างๆ ที่ไม่ปรากฏขึ้นในโลกจริง ผู้เล่นอาจเลือกเป็นพระเอกกล้าในตำนาน เป็นนักรบ ปราบเหล่าร้าย ซึ่งตอนแรกผู้เล่นมีพลังไม่แข็งแกร่งนัก เมื่อผู้เล่นพยายามปราบเหล่าร้าย จะได้ค่าที่เรียกว่า “ค่าประสบการณ์ (EXP) และทอง (Gold) ที่ใช้ในเกม” สามารถหาซื้ออาวุธราคาแพงขึ้น มีคุณภาพดีขึ้น เมื่อค่าประสบการณ์เพิ่มขึ้นถึงจุดหนึ่ง ผู้เล่นนั้นจะได้รับพลังเพิ่มจากความแข็งแกร่ง (Level up) ที่เพิ่มขึ้น ซึ่งผู้เล่นออนไลน์ที่เรียกว่า Multi-user Dungeon (MUD) ผู้เล่นที่สามารถเล่นไปได้ถึงระดับที่ผู้สร้าง

เกมยอมรับ จะมีสิทธิ์เพิ่มเติมเนื้อหาภายในเกมได้อีก ทำให้เนื้อเรื่องแตกย่อยออกไปอีกมากมาย ตัวอย่างเกม เช่น Ultima Online (UO), Ragnarok Online (RO)

2) เกม Action ส่วนใหญ่เน้นภาพกราฟฟิกสวยๆ เน้นที่การควบคุมที่ต้องการความรวดเร็วทันใจและการต่อสู้ ไม่ค่อยเน้นเนื้อเรื่องมากนัก ผู้เล่นต้องมีความชำนาญในการควบคุมในการต่อสู้กันระหว่างผู้เล่นกับคอมพิวเตอร์นั้นผู้เล่นที่ชำนาญอาจเดาความเคลื่อนไหวของคอมพิวเตอร์ได้ จึงไม่ได้รับความสนุกมากนัก แต่ถ้าเป็นการต่อสู้ระหว่างผู้เล่นกันเองจะเดาได้ยากกว่ามีความสนุกมากยิ่งขึ้น

3) เกม Strategy หรือ เกมวางแผน แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทผลัดกันเดิน และเกมที่ผู้เล่นแต่ละฝ่ายสามารถควบคุมได้พร้อมๆ กัน เนื้อหาส่วนใหญ่จะเป็นการวางยุทธวิธีเพื่อต่อสู้แย่งชิงดินแดนและทรัพยากรระหว่างผู้เล่นฝ่ายต่างๆ ตัวอย่างเช่น เกม WarCraft, StarCraf, Command & Conqer ผู้เล่นสามารถเลือกตั้งเมืองในทำเลที่ต่างกัน ค้นหาทรัพยากรภายในเกม เช่น แร่ ทองคำ สำหรับการสร้างสิ่งก่อสร้างอื่นๆ เช่นโรงผลิตอาวุธ โรงผลิตจรวด เป็นต้น เมื่อผลิตอาวุธได้จำนวนหนึ่งก็ออกคำสั่งโจมตีคู่ต่อสู้ ซึ่งการวางกำลัง การพัฒนาอาวุธ การสั่งการโจมตี หรือ การเข้าไปยึดโรงงานได้นั้น มีวิธีการที่เปิดโอกาสให้ทำได้หลายรูปแบบ ผู้เล่นแต่ละคนจะมีสไตล์การเล่นที่แตกต่างกันไป ทำให้ได้รับความนิยมมาก

4) เกม Puzzle เป็นเกมที่มีกฎกติกาเข้าใจง่าย เล่นง่าย เป็นเกมสั้นๆ และจบเกมง่ายมีขนาดของเกมไม่ใหญ่มากนัก เหมาะสำหรับเล่นในโทรศัพท์มือถือ ตัวอย่างเช่น Tettris, Puzzle Bubble

5) เกม Simulation เป็นเกมที่สังเกตได้ง่ายเพราะมักจะมาคำว่า Sim ติดอยู่ชื่อเกมด้วย “SimCity” เป็นเกมที่ให้ผู้เล่นเป็นผู้วางแผนสร้างเมืองได้เอง แก้ไขปัญหารถติด มลภาวะภายในเมือง และความต้องการต่างๆ ของชาวเมือง “Flight Sim” เป็นเกมที่ให้ผู้เล่นกลายเป็นนักบินมืออาชีพ อาจเป็นการจำลองขับเครื่องบินโดยสาร หรือฮอลิคอปเตอร์เพื่อปฏิบัติภาระกิจต่างๆ ที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จ “The Sim” เป็นการจำลองชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนในเมือง ผู้เล่นสั่งการเพื่อควบคุมการเคลื่อนไหวและการตัดสินใจของผู้คนได้ ในเกม Simulation นั้นเอาการจำลองสถานการณ์จริงจากโลกเข้าไปใส่ไว้ในโลกเสมือนทำให้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นอาจเหมือนโลกจริงหรือเกินจริงไปบ้าง ยังมีเกมจำลองแบบอื่นๆ ที่จะแยกหมวดหมู่ไปอีก อาจจำลองการตกปลา จำลองการเล่นกอล์ฟ จำลองเป็นเจ้าของร้านสะดวกซื้อ จำลองเป็นเจ้าของฟาร์ม เป็นต้น

ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (2547) แบ่งลักษณะเกมออนไลน์ออกเป็น 7 ประเภท ดังนี้

1) เกมประเภท Action เป็นเกมที่เน้นการบังคับและการตัดสินใจที่รวมเร็วเป็นหลัก ปกติแล้วเกมประเภทนี้ดำเนินเรื่องไม่ซับซ้อน ข้อดีของเกมประเภทนี้ คือ การฝึกประสาทสัมผัสและการตัดสินใจเฉพาะหน้า

2) เกมประเภท Adventure เป็นเกมที่อาศัยการผูกเรื่องที่ดี เน้นการแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน เกมประเภทนี้ไม่เน้นการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว แต่จะฝึกให้ผู้เล่นตั้งสติและหัดวิเคราะห์โจทย์อย่างเป็นระเบียบ

3) เกมประเภท Simulation เป็นเกมที่เน้นการจำลองสถานการณ์ เกมประเภทนี้เริ่มต้นจากความต้องการจำลองเพื่อฝึกสอนทหารทางยุทธวิธี เช่น การบิน การขับรถถัง เป็นต้น ข้อดีของเกมประเภทนี้คือ การทำให้ผู้เล่นสามารถเข้าใจการใช้งานเครื่องมือต่างๆ ก่อนการใช้งานจริงได้อย่างดี

ต่อมาได้มีการขยายขอบเขตของเกมประเภท Simulation เพื่อจำลองพฤติกรรมของมนุษย์มาไว้ในเกมด้วย

4) เกมประเภท Strategy เป็นเกมประเภทวางแผนการรบ เกิดจากความต้องการในการจำลองสมรภูมิทางการทหาร ผู้เล่นจะรับบทเป็นผู้ควบคุมหน่วยทหารต่างๆ ให้การรบดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด ในอดีตเป็นเกมผลัดกันเล่น มีการเล่นเป็นตาเดินคล้ายหมากรุก ต่อมาได้มีการพัฒนาให้สามารถเล่นแบบ Real Time ได้ นั่นคือ ผู้เล่นไม่จำเป็นต้องหยุดรอฝ่ายตรงข้ามเลือกยุทธวิธีทำให้ระบบการเล่นเกมประเภทนี้เร็วขึ้นมากกว่า

5) เกมประเภท Role Playing Game (RPG) เป็นเกมที่มีจุดเด่นในเรื่องของการพัฒนาตัวละครที่เป็นตัวแทนของผู้เล่น การรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งการเจริญเติบโตของตัวละครในเกมส่วนใหญ่เกมนี้จะมีเรื่องราวในโลกแห่งจินตนาการ จะใช้สิ่งที่เรียกว่า Quest ในการผูกเรื่อง เพื่อให้ผู้เล่นได้เข้าใจโลกที่เกี่ยวพันอยู่และนำไปสู่การกอบกู้โลกในที่สุด ข้อดีของเกมประเภทนี้คล้ายเกม Adventure แต่มีการผูกเรื่องและใช้ภาษามากกว่า ทำให้คนที่ชอบเล่นเกม RPG จะมีทักษะการอ่านดีกว่าเกมประเภทอื่นๆ

6) เกมประเภท Sport เป็นเกมจำลองการเล่นกีฬาโดยเฉพาะจะมีทั้งการเล่นเป็นผู้เล่นกีฬาชนิดนั้นๆ เอง หรือการเป็นส่วนหนึ่งของทีมโค้ชเกมกีฬาที่นิยมกันมากคือ ฟุตบอล บาสเก็ตบอล อเมริกันฟุตบอล และเทนนิส

7) เกมประเภท Hybrid เป็นเกมที่เกิดขึ้นมาภายหลังเมื่อเกมสายตาต่างๆ เริ่มอิ่มตัว ผู้เล่นต้องการความหลากหลายในการเล่นมากขึ้น ทำให้เกิดความคิดที่จะผสมรูปแบบ การเล่นของเกมสายตาต่างๆ เข้าด้วย

ชิดชนก จันทวงษ์ (2556) กล่าวถึงประเภทของเกมในปัจจุบันมี 4 ประเภท คือ

1) แคชชวลเกม (Casual Game) เกมที่เล่นโดยใช้ระยะเวลาสั้น เล่นแล้วจบเป็นเกมๆ ไป กติกาง่าย เล่นสบาย ส่วนใหญ่เกมประเภทนี้มีไว้เพื่อผ่อนคลาย มีลักษณะหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นแบบเน้นให้ผู้เล่นฝึกทักษะใช้ความคิด ใช้ความว่องไว แบบที่เป็นเกมที่ให้กดตามจังหวะเสียงดนตรีหรือเกมแนวกีฬาต่างๆ เช่น เกมฟุตบอล เกมตีกอล์ฟ เกมประเภทนี้ใช้เวลาตั้งแต่ 1 นาทีจนถึง 30 นาที เมื่อเล่นจบ 1 ตา ก็สามารถเริ่มเล่นใหม่ได้ทันที

2) แมสซีพ มัลติเพเยอร์ ออนไลน์ โรล เพลอิง เกม (Massive Multiplayer Online Role Playing Game) เรียกย่อว่า MMORPG เป็นเกมยุคใหม่ที่มีลักษณะค่อนข้างซับซ้อน เกมลักษณะนี้เป็นเกมออนไลน์ทั้งหมดต้องมีการเชื่อมอินเทอร์เน็ตอยู่ตลอดเวลา ผู้เล่นจะสามารถสร้างตัวการ์ตูนหรือตัวละครเพื่อกำหนดให้เป็นตัวละครของตัวเราเองได้ สามารถควบคุมให้ตัวละครต่อสู้หรือพูดคุยผ่านการพิมพ์หรือเสียงกับผู้เล่นคนอื่นๆ ที่ออนไลน์อยู่ได้ โดยตัวเกมจะมีเนื้อเรื่องและมีภารกิจให้ผู้เล่นได้ทดสอบความท้าทาย ส่วนใหญ่แล้วเกม MMORPG ตัวละครของผู้เล่นจะมีระดับเรียกว่า "เลเวล" ยิ่งเลเวลสูงก็หมายถึงระดับสูง หมายถึงเป็นผู้เล่นที่เล่นมานาน เก่งกาจ หรือมีระดับที่เหนือกว่าผู้เล่นที่เลเวลน้อยกว่า ซึ่งการได้มาซึ่งเลเวลนั้นส่วนใหญ่เกิดจากทำภารกิจ หรือการต่อสู้กับศัตรูในเกม เมื่อเลเวลสูงขึ้นตัวละครของผู้เล่นก็จะมีพัฒนาการที่เก่งขึ้นด้วย นอกจากนี้ยังมีลูกเล่นอีกมากมาย เช่นการสวมใส่ชุดเสื้อผ้าหรือแม้แต่อาวุธให้กับตัวละคร จะเป็นเสมือนโลกจำลอง 1 โลก มีเมือง มีฉากภูเขา แม่น้ำ ป่า เสมือนจริงบ้างหรือเป็นภาพแนวการ์ตูนบ้าง มีค่าเงินหรือหน่วยเงินที่ใช้ภายในเกมเอาไว้แลกสิ่งของหรือซื้อ-ขายอุปกรณ์สวมใส่กันระหว่างผู้เล่นได้ จุดเด่นของเกมประเภทนี้

คือ ตัวเกมจะทำให้ผู้เล่นมีความรู้สึกเหมือนได้เข้าไปอยู่ในโลกแห่งใหม่ ซึ่งอยู่ในระบบเครือข่ายที่มีผู้เล่นกำลังเล่นพร้อมกันจำนวนมาก มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้เล่นอื่นภายในเกมเสมือนชีวิตจริง สามารถพูดคุยสื่อสารตอบโต้กันได้แบบเรียลไทม์

3) เรียลไทม์ สเต็ตติจี้ (Real-Time Strategy) เรียกย่อว่า RTS เป็นเกมวางแผน ส่วนใหญ่จะเป็นการวางแผนการรบหรือการต่อสู้ ตัวเกมจะทำให้ผู้เล่นต้องคิดและวางแผนอย่างมีระบบเพื่อควบคุมกองกำลังหรือทหารหน่วยต่างๆ ไปพิชิตฝ่ายตรงข้ามให้ได้ เกมแนว RTS ในยุคใหม่มีการเพิ่มเติมการบริหารจัดการสิ่งอื่นๆ นอกเหนือจากกองกำลังเพิ่มเข้าไปด้วย เช่น การบริหารจัดการทรัพย์สินหรือทรัพยากรเพื่อนำมาใช้พัฒนากองกำลัง เป็นต้น ข้อเสียของเกมนี้ คือ การเล่น 1 ครั้งใช้เวลานานตั้งแต่ 30-60 นาที แล้วแต่ความยากง่ายของแต่ละเกม แต่ข้อดีก็มีอยู่มากเช่นกัน เพราะผู้เล่นที่จะเล่นเกมประเภทนี้ได้ต้องมีระบบความคิดที่ดี และเป็นเกมที่พัฒนาทักษะ ในการวางแผนบริหารจัดการระบบความคิด รวมถึงตรรกะในการคิดได้ดี

4) เฟริส เพอร์ซัน ชูตเตอร์ (First Person Shooter, First Person Shooter) เรียกย่อว่า FPS เป็นเกมประเภทที่มีวิธีการเล่นหลักๆ เป็นการถือปืนเดินไปยิงเป้าหมาย ผู้เล่นจะสวมบทบาทผ่านมุมมองสายตาของตัวละครเสมือนกับได้มองผ่านตาของทหารหรือตัวละครที่ถืออาวุธนั้นอยู่จริงๆ หลายๆ เกมที่เป็นประเภทนี้มีความสมจริงสูง เช่น มีการเล็งก่อนยิงซึ่งจะต้องใช้วิธีการเล็งแบบเดียวกับการยิงปืนของจริง จุดเด่นของเกมประเภทนี้คือ เหตุการณ์ทุกอย่างจะผ่านสายตาของผู้เล่นอย่างรวดเร็วเหมือนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ส่วนใหญ่แล้วเกมประเภทนี้จะมีการกำหนดอายุผู้เล่น 18 ปีขึ้นไป บางเกมกำหนดไว้ที่มากกว่า 15 ปีขึ้นไป แต่การกำหนดอายุไม่สามารถทำได้จริง 100 % เพราะเกมสมัยนี้เป็นแบบออนไลน์เกือบทั้งหมด สามารถดาวน์โหลดจากอินเทอร์เน็ตและเล่นได้ไม่ยาก โดยไม่ต้องมีการยืนยันตัวตนหรือตรวจสอบอายุใดๆ ทั้งสิ้น

สรุปได้ว่า การแบ่งประเภทเกมออนไลน์จะแบ่งตามลักษณะของเกมหรือวิธีการเล่นเกม ซึ่งผู้เล่นสามารถเลือกเล่นได้หลากหลาย คือ สามารถเล่นได้คนเดียวหรือหลายคนก็ได้ มีระดับความยากง่าย ใช้เวลาสั้นหรือการเล่นที่ต่อเนื่องยาวนาน ไม่มีเนื้อหาซับซ้อนจนถึงประเภทที่มีเรื่องราวเป็นการจำลองสถานการณ์จริงหรือบางประเภทเป็นลักษณะจินตนาการที่ไม่มีจริงในโลก

3. ลักษณะการติดเกม

Kimberly S. Young (1996) ได้ศึกษาพฤติกรรมของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตแบ่งเป็น 5 ขั้นตอน เรียกว่า MOUSE ย่อมาจากตัวอักษรห้าตัวคือ เอ็ม โอ ยู เอส และอี ได้แก่

1) M คือ การใช้เวลาบนอินเทอร์เน็ตมากกว่าที่ตั้งใจ "More than intended Time Spent online"

2) O คือ การใช้งานอินเทอร์เน็ตบ่อยครั้ง "Other responsibilities neglected"

3) U คือ การหยุดใช้อินเทอร์เน็ตไม่ได้ "Unsuccessful attempts to cut down"

4) S คือ การขาดสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง "Significant relationship discord because of use"

5) E คือ การมีอาการหงุดหงิดเมื่อไม่ได้ใช้อินเทอร์เน็ตออนไลน์ "Excessive thoughts or anxiety when not online"

Ivan Goldberg (1996 อ้างถึงใน ธนิกานต์ มาฆะศิรานนท์, 2548) ได้ระบุลักษณะของพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ต โดยมีความคล้ายคลึงกับหลักเกณฑ์ของ Kimberly S. Young ไว้ดังนี้

1) มีการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต เพื่อที่จะได้ใช้เวลามากขึ้นในอินเทอร์เน็ต

2) ลดกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตลง เพื่อที่จะได้ใช้อินเทอร์เน็ต

3) ไม่สนใจสุขภาพร่างกายของตนเอง ที่ได้รับผลกระทบจากกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต

4) หลีกเลี่ยงกิจกรรมในชีวิตที่สำคัญ เพื่อใช้เวลาในอินเทอร์เน็ต

5) เลื่อนเวลาพักผ่อนออกไป หรือเปลี่ยนแปลงเวลานอน เพื่อที่จะได้มีเวลาใช้อินเทอร์เน็ต

6) ลดกิจกรรมทางสังคม ทำให้สูญเสียความสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลอื่น

7) ละทิ้ง ละเลยครอบครัว และเพื่อน

8) ปฏิเสธที่จะใช้เวลากับกิจกรรมอื่นๆ ที่ส่งผลกระทบต่อเวลาที่ใช้อินเทอร์เน็ต

9) แสวงหาเวลามากขึ้น เพื่อใช้อินเทอร์เน็ต

10) ละทิ้งงาน การเรียน ภาระหน้าที่ของตน

ชาญวิทย์ พรนภดล และ เอษรา วสุพันธ์ธจิต (2558) กล่าวถึง ผู้เสพติดอินเทอร์เน็ต เสพติดสื่อสังคม และเสพติดเกม จะมีอาการของผู้ที่ติดสารเสพติด (Substance Dependence) และผู้ที่ติดการพนัน (Pathological Gambling) เมื่อเล่นเกม เล่นสื่อสังคมหรืออินเทอร์เน็ต ผู้เล่นจะรู้สึก พึงพอใจและเพลิดเพลิน จนลืมตัวใช้เวลาเล่นนานกว่าที่ตั้งใจไว้หรือเล่นนานขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมและเวลาในการเล่นของตนเองได้แม้พยายามจะลดหรือเลิกก็มักไม่สำเร็จไม่สามารถควบคุมตนเองให้หยุดเล่นได้ เมื่อถูกจัดจังหวะหรือถูกห้ามเล่น จะรู้สึกโกรธ หงุดหงิด กระวนกระวายใจ หลายครั้งพบว่า ผู้เสพติดจะใช้การเล่นเกม เล่นสื่อสังคม หรือเล่นอินเทอร์เน็ตในเวลาที่รู้สึกเครียด เพื่อหลบเลี่ยงการเผชิญปัญหาหมกมุ่นหรือคิดซ้ำ เกี่ยวกับการเล่นที่ผ่านมา และต้องการเล่นตลอดเวลาจะมีผลกระทบต่อตนเองหลายด้าน เช่น การเรียน การทำงาน สุขภาพ ความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคม เป็นต้น สำหรับเครื่องมือในการประเมินการเสพติดเกม ชาญวิทย์ พรนภดล ได้ร่วมกับสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับสร้างแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น (Game Addiction Screening Test: GAST) เพื่อใช้คัดกรองผู้มีภาวะเสพติดเกม ใช้วัดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม 3 ด้าน ได้แก่การหมกมุ่นกับเกม (Preoccupation with Game) การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม (Loss of Control) และการสูญเสียหน้าที่ความรับผิดชอบ (Function Impairment)

สรุปได้ว่า ลักษณะการติดเกมมีลักษณะคล้ายคลึงกัน คือ ผู้เล่นมีพฤติกรรมที่ต้องการเล่นมากขึ้น ไม่สามารถควบคุมการเล่นเกมของตนเองได้จนขาดความรับผิดชอบ และส่งผลกระทบกับตนเองหลายด้าน

4. สาเหตุการติดเกม

บัณฑิต ศรไพศาล (2551) กล่าวถึง สาเหตุที่ทำให้เด็กติดเกม ได้แก่

1) ครอบครัว การเลี้ยงดูมีเวลาให้แก่กันน้อยลง เวลาเด็กอยากได้อะไรพ่อแม่ก็หาให้เพื่อเป็นการทดแทนที่ไม่มีเวลาให้ ซึ่งพบได้ในครอบครัวทั่วไป หรือที่รุนแรงกว่านั้นคือครอบครัวที่มีความขัดแย้ง เด็กเห็นแม่ถูกตวาด เห็นพ่อเมาเหล้า ทำให้เด็กรู้สึกว่าชีวิตของตนเองไม่มั่นคงหรือสั่นคลอน อีกประการคือ เด็กๆ ทุกคนต้องการความภาคภูมิใจในตัวเอง ซึ่งเป็นความรู้สึกว่าตัวเองมีอะไรดี แต่ถ้าเด็กรู้สึกว่าไม่พร้อมที่จะอวดตัวเองกับคนอื่นๆ เด็กจะไปสร้างความภาคภูมิใจในตัวเองด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ซิ่งมอเตอร์ไซค์ ยกพวกตีกัน ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เพื่อให้เพื่อนยอมรับ การสร้างให้เด็กมองตัวเองในมุมดีจึงเป็นเรื่องจำเป็น

2) เกมทำให้เด็กรู้สึกว่าตัวเองเก่ง ชนะก็ได้คะแนนเพิ่ม ให้รางวัลกับเด็กตลอดเวลา จนทำให้เด็กรู้สึกว่าตัวเองดีและแสวงหาสิ่งเหล่านั้นจากเกม

3) การศึกษาในปัจจุบันการเรียนมีการแข่งขันสูงมาก ในห้องหนึ่งจะมีเด็กที่ได้ที่หนึ่งเพียงคนเดียวท่ามกลางเด็กที่เป็นผู้แพ้ถึง 50 คน ระบบแข่งขันที่เป็นพีระมิดจะทำให้เกิดผู้แพ้ขึ้นเรื่อยๆ หากระบบการศึกษาเพิ่มเติมให้เด็กค้นพบความถนัดในตัวเอง เพราะคนทุกคนมีของดีบางอย่างอยู่ในตัวเอง ถ้าค้นพบแล้วจะภูมิใจในตรงนั้นควบคู่ไปกับการเรียน เรียนดีก็ยิ่งดี แต่ถ้าเรียนไม่ดีอย่างน้อยเด็กก็ยังได้มีความภาคภูมิใจบางอย่าง เมื่อพลังใจดีเด็กก็จะดึงพลังกายและ พลังสมอง

4) ชุมชน ร้านอินเทอร์เน็ต ร้านเกมเกิดขึ้นมากมาย แต่ชุมชนจัดการอะไรไม่ได้

5) สังคม วัฒนธรรม ให้ความสำคัญกับวัตถุนิยมหรือการมีเงินจำนวนมาก ไม่รู้สึกภาคภูมิใจกับคุณธรรมจริยธรรมภายใน ถ้าเด็กมีความภาคภูมิใจกับคุณธรรมภายในใจ เด็กจะไม่แกว่งง่าย ไม่ว่าเพื่อนจะมาชวนไปลองบุหรี่ ดื่มเหล้า ซิ่งรถหรือเล่นเกมก็ตาม เพราะเด็กจะรู้ว่าคุณค่าของเขายังอยู่แม้ว่าเขาจะไม่ทำตามที่เพื่อนชวนก็ตาม

6) เกมและอินเทอร์เน็ต ยั่วยวนเข้าถึงง่าย เพราะตัวเกมพัฒนาและวิจัยให้ตรงกับความชื่นชอบของเด็กไม่ว่าจะภาพ กติกา ของรางวัล ผู้ผลิตจะวิจัยตลอดเวลา

ชาญวิทย์ พรนภดล (2552) กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เด็กติดเกมมิได้มีเพียงสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง แต่การติดเกมเป็นเพียงผลลัพธ์ของหลายๆ ปัจจัยที่ผสมผสานและเกี่ยวข้องกันอยู่ สาเหตุหลัก ได้แก่

1) การเลี้ยงดูในครอบครัว มักจะพบเด็กติดเกมได้บ่อยในครอบครัวที่เลี้ยงเด็กโดยไม่เคยฝึกให้เด็กมีวินัยในตัวเอง ขาดกฎระเบียบ กติกาในบ้าน ตามใจเด็ก หรือมักจะใจอ่อนไม่ทำโทษเมื่อเด็กกระทำผิด บางครอบครัวมีลักษณะที่สมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ ไม่มีกิจกรรมที่สนุกสนานให้เด็กทำ หรือไม่มีกิจกรรมที่สมาชิกทุกคนร่วมกัน ทำให้เด็กเกิดความเหงา ความเบื่อหน่าย เด็กจึงต้องหากิจกรรมอื่นทำ เพื่อให้ตัวเองสนุก ซึ่งก็หนีไม่พ้นการเล่นเกม พ่อแม่อาจไม่มีเวลาควบคุมเด็ก หรือมองไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องจำกัดเวลาในการเล่นเกมของเด็กในช่วงแรก พ่อแม่อาจรู้สึกพอใจที่เห็นเด็กเล่นเกมเงียบๆ คนเดียวได้โดยไม่มารบกวนตน ทำให้ตนมีเวลาส่วนตัวมากขึ้น พูดง่ายๆ คือใช้เกมเสมือนเป็นพี่เลี้ยงดูแลเด็กแทนตน

2) สังคมที่เปลี่ยนแปลงไป สังคมยุคไฮเทคที่มีเครื่องมือที่มีพลังในการเร้าความตื่นเต้นให้เกิดขึ้นในตัวเด็กอย่างมหาศาล สังคมวัตถุนิยม สังคมที่ขาดแคลนกิจกรรม หรือสถานที่ที่เด็กจะได้ใช้ประโยชน์หรือเรียนรู้โดยได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินไปด้วย เหล่านี้เป็นแรงผลักดันให้เด็กหันไปใช้การเล่นเกมเป็นทางออก

3) ปัจจัยในตัวเด็กเอง เด็กบางกลุ่มอาจมีความเสี่ยงต่อการติดเกมมากกว่าเด็กทั่วไป เช่น เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น เด็กที่มีปัญหาอารมณ์ ซึมเศร้า หรือวิตกกังวล เด็กที่ขาดทักษะทางสังคม เข้ากับเพื่อนไม่ได้ เด็กที่มีปัญหาการเรียน เด็กที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่ำ (Low Self-esteem) เป็นต้น

สรุปได้ว่า สาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กและเยาวชนติดเกมออนไลน์นั้นมีทั้งปัจจัยที่มาจากตัวเด็กเอง รวมทั้งครอบครัว และสภาพแวดล้อมหรือสภาพสังคมด้วย สำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ให้ความสำคัญกับครอบครัวซึ่งประกอบด้วย พ่อ แม่ และตัวเด็กเอง

5. ผลกระทบจากการเล่นเกม

สุภาวดี เจริญวานิช (2557) กล่าวถึงผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมการติดเกม ดังนี้

1) ด้านสุขภาพร่างกาย ทำให้มีเวลาในการออกกาลังกายลดน้อยลง และส่งผลโดยตรงในการแสดงออกของอาการทางกายที่หาสาเหตุไม่ได้ ได้แก่ ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดท้อง เจ็บหน้าอก อ่อนเพลีย เป็นต้น แต่เมื่อหยุดเล่นเกมแล้วอาการจะหายไป โดยการเล่นเกมนั้นทำให้หัวใจ เต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น และยังสัมพันธ์กับการเป็นโรคอ้วนในเด็กและวัยรุ่นที่เพิ่มมากขึ้นในปัจจุบันด้วย นอกจากนี้การเล่นเกมอาจกระตุ้นให้เกิดอาการลมชักได้ โดยโรคลมชักยังมีชนิดที่ไวต่อแสงซึ่งจะถูกกระตุ้นให้เกิดอาการลมชักจากการเล่นเกมได้ง่ายขึ้น และหากมีการนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานานๆ อาจทำให้เกิดลิ่มเลือดไปอุดตันหลอดเลือดส่วนต่างๆ ได้ ที่พบได้บ่อย คือ ลิ่มเลือดอุดตันหลอดเลือดดำที่ขา ทำให้การไหลเวียนของเลือดที่อวัยวะส่วนนั้นผิดปกติไป และอาจส่งผลถึงอาการปวดบวมอย่างรุนแรง

2) ด้านพัฒนาการ มีผลโดยตรงในเรื่องของพัฒนาการด้านสังคม แม้ว่าเด็กจะมีสังคมแบบออนไลน์จากการเล่นเกมก็ตาม แต่ไม่เหมือนกับการปฏิสัมพันธ์ในสังคมของความเป็นจริง และอาจส่งผลถึงภาวะสภาพทางจิตใจของเด็ก ได้แก่ ซึมเศร้า รู้สึกว้าเหว่ วิตกกังวล และเครียดจากการเล่นเกม เป็นต้น ที่สำคัญคือความ สัมพันธ์ภายในครอบครัวที่ลดลง เด็กติดเกมมักไม่ค่อยเข้าร่วมกิจกรรมหรือสานสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพราะมัวแต่ครุ่นคิดอยู่กับการเล่นเกมเพื่อต้องการได้ชัยชนะ และยังหมายรวมถึงพัฒนาการทางสติปัญญาที่ลดน้อยลง เนื่องจากไม่ได้รับการฝึกฝนและไม่สนใจในการเรียนจนอาจทำให้ผลการเรียนตกต่ำลง

3) ด้านพฤติกรรมและสภาพจิตใจ เด็กติดเกมจะเสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ด้วยการเลียนแบบมาจากเกมที่ตนเองเล่นอยู่แล้วมาใช้ในชีวิตจริง โดยเริ่มจากการมีความคิดและอารมณ์ที่รุนแรงจนแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมในที่สุด เนื่องจากการเล่นเกมนั้นจะมีบทบาทของผู้เล่นให้เป็นผู้กระทำความรุนแรงด้วยตนเองและได้รับรางวัลหรือไล่ระดับความสามารถในเกมนั้นๆ ขึ้นเรื่อยๆ เป็นการเสริมแรงให้กับผู้เล่น การที่เล่นเกมที่มีความรุนแรงเป็นเวลานานทำให้บุคคลนั้นมีการรับรู้ แปลความหมาย ตัดสินใจ และตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ไปในทางก้าวร้าวรุนแรงมากขึ้นจนทำให้เกิดเป็นความเคยชิน

4) ด้านการเรียน การทำงาน และสังคม ผู้เล่นเกมจะหมกมุ่นอยู่แต่กับการเล่นเกมจนไม่สนใจในการเรียน ไม่รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง ผลการเรียนตกต่ำลง ไม่มีสมาธิเวลาทางาน และขาดสัมพันธภาพกับผู้อื่นโดยเฉพาะกับคนในครอบครัว จนก่อให้เกิดเป็นอาการซึมเศร้า วิตกกังวล และความเครียดได้ แต่ที่เด่นชัดคือจะมีการแยกตัวออกจากสังคม แล้วนำตนเองเข้าไปอยู่ในสังคมออนไลน์

แทน ซึ่งไม่มีปฏิสัมพันธ์ของความเป็นจริงแต่อย่างใด จึงอาจส่งผลต่อสภาพจิตใจในทางลบได้ง่ายยิ่งขึ้น

ชาญวิทย์ พรนภดล และ เอษรา วสุพันธ์ธจิต (2558) กล่าวว่า การเสพติดอินเทอร์เน็ตส่งผลกระทบต่อผู้เสพติดในหลายด้าน อาทิ ด้านการศึกษา การทำงาน รวมถึง มนุษยสัมพันธ์กับคนรอบข้างและการเข้าสังคม ซึ่งอาจส่งผลต่อการเรียน รวมถึงอาจตัดสินในกระทำสิ่งต่างๆ ผิดพลาด โดยแบ่งปัญหาที่เกิดจากการเสพติดอินเทอร์เน็ต ออกเป็น 6 ด้าน คือ

1) ปัญหาด้านการเรียน การเล่นอินเทอร์เน็ตนานๆ จะทำให้ไม่มีเวลาทำการบ้าน ศึกษาหาความรู้และไม่สนใจในการเรียน เพราะจิตใจมัวจดจ่อต่อการสนาทนาออนไลน์ และการเล่นเกมออนไลน์

2) ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์กับเพื่อน หรือครอบครัว โดยผู้เสพติดไม่สนใจครอบครัวใช้เวลาน้อยลงกับบุคคลรอบข้างในชีวิต ละทิ้งหน้าที่ประจำวันเพื่อไปใช้อินเทอร์เน็ตมากขึ้น การปรับตัวเข้าสังคมคนจริงๆ เริ่มถดถอยและอาจนำไปสู่สังคมไซเบอร์หรืออาจนำไปสู่การถูกล่อลวงและละเมิดทางเพศ

3) ปัญหาด้านการเงิน ผู้เสพติดจะสูญเสียค่าใช้จ่ายจำนวนมากไปกับกิจกรรมในอินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะเป็นค่าบริการการใช้อินเทอร์เน็ตค่าโทรศัพท์รวมถึงการติดพนันออนไลน์ เป็นต้น

4) ปัญหาด้านอาชีพการงาน การเสพติดอินเทอร์เน็ตทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลงและการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ทำให้ไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่

5) ปัญหาด้านร่างกาย การใช้อินเทอร์เน็ตที่มากเกินไปทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ เกิดปัญหาจากสายตาที่เกิดจากการจ้องคอมพิวเตอร์นานๆ กล้ามเนื้อแขนขาอ่อนแรง ปวดหลัง ปวดคอ น้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลง เป็นต้น

6) ปัญหาด้านจิตใจ ผู้เสพติดอินเทอร์เน็ตเป็นระยะเวลานานอาจเกิดปัญหาอารมณ์ซึมเศร้าแปรปรวน หงุดหงิดง่าย สมาธิสั้น เป็นต้น

สรุปได้ว่า ผลกระทบจากเกมเกิดได้ทั้งตัวผู้เล่นเกมเอง ได้แก่ ปัญหาทางด้านร่างกาย ปัญหาทางด้านอารมณ์ ปัญหาทางด้านสังคม และปัญหาทางด้านสติปัญญา รวมถึงผลกระทบต่อครอบครัว เช่นการเสียสัมพันธภาพในครอบครัว เป็นต้น

6. การป้องกันและช่วยเหลือการติดเกม

การแก้ไขปัญหาเด็กติดเกมนอกจากการให้ความรู้ความเข้าที่ถูกต้องเกี่ยวกับปัญหาการติดเกมแก่เด็กและเยาวชน ครอบครัว และสังคมแล้ว ควรสร้างความตระหนักให้ทราบถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากปัญหาการติดเกมควบคู่กันไปด้วย เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและนาไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในที่สุด โดยมีแนวทางในการดูแล แก้ไข และป้องกันปัญหาเด็กติดเกมที่น่าสนใจดังต่อไปนี้ (ชาญวิทย์ พรนพดล, 2557)

6.1 ระดับครอบครัว

1) ลดโอกาสการเข้าถึงเกมของลูก ด้วยการลดจำนวนอุปกรณ์การเล่นเกมในบ้านลง เพราะจากงานวิจัยเรื่อง การศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติดเกม (ชาญวิทย์ พรนพดล, 2552) พบว่า จำนวนอุปกรณ์ที่สามารถเข้าถึงเกมในแต่ละบ้านมีมากกว่าประชากรในบ้าน 2.5 เท่า นั่นหมายความ

ว่า ถ้าในบ้านมีสมาชิก 4 คน บ้านนั้นจะมีอุปกรณ์ที่สามารถเข้าถึงเกมได้ 10 เครื่อง พ่อแม่จำเป็นต้องลดจำนวนอุปกรณ์เหล่านี้ลง และใส่รหัสผ่านในอุปกรณ์ทุกเครื่อง

2) เพิ่มเวลาที่มีคุณภาพในครอบครัว หาเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน ให้ความรักและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ อย่าใช้เกมเป็นเสมือนพี่เลี้ยงเด็ก

3) ส่งเสริมกิจกรมสร้างสรรค์ ที่ไม่ใช่การเรียนพิเศษแต่เพียงอย่างเดียว ควรให้เด็กได้มีกิจกรรมสร้างสรรค์อื่นๆ ทำในเวลาว่าง อาทิ การเล่นดนตรี กีฬา ตามความสนใจของเด็ก

6.2 ระดับชุมชน

1) ชุมชนร่วมกันสอดส่องดูแลและร่วมกันกำหนดรูปแบบหรือทิศทางของร้านเกมในพื้นที่

2) ในชุมชนสร้างพื้นที่สร้างสรรค์ให้เด็กและเยาวชน อาทิ ลานกิจกรรมดนตรี กีฬา ศิลปะ ออกกำลังกาย หรือกิจกรรมสร้างสรรค์อื่นๆ ที่สอดคล้องกับความต้องการที่หลากหลายของเด็กและเยาวชน เพื่อให้เด็กเยาวชนมีพื้นที่ในการทำกิจกรรมและหันมาสนใจการทำกิจกรรมสร้างสรรค์มากกว่าการเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ต

3) ร้านเกมมีเวลาปิดบริการพร้อมกัน เช่นปิดทุกวันจันทร์หรือวันอาทิตย์ โดยอาจปิดครึ่งวันก็ได้ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เด็กและผู้ปกครองได้ใช้เวลาในครอบครัวร่วมกัน

4) ผู้ประกอบการร้านเกมเปิดให้ร้านเกมเป็นแหล่งเรียนรู้และพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเด็กและเยาวชน โดยควรมีกิจกรรมเสริมต่างๆ ที่นอกเหนือจากการให้บริการเกม

6.3 ระดับนโยบาย

1) จัดสร้างเครือข่ายเฝ้าระวังและตรวจสอบร้านเกมที่ผิดกฎหมายในระดับท้องถิ่น เพื่อประสานงานไปยังหน่วยงานรัฐที่เกี่ยวข้อง

2) เร่งดำเนินการในการตรวจจับและปราบปรามร้านเกม/อินเทอร์เน็ตที่ไม่ปฏิบัติตามกฎหมายและเป็นอันตรายต่อเด็กและเยาวชนอย่างจริงจัง

3) หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงวัฒนธรรม กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (ICT) กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข เป็นต้น ร่วมมือกันในการดูแล แก้ไข และป้องกันปัญหาการติดเกมในเด็กเยาวชน ทั้งในด้านนโยบายและการปฏิบัติที่มีความสอดคล้องกัน และการดำเนินงานร่วมกันอย่างจริงจัง

4) ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องร่วมผลักดันพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเด็กและเยาวชน รัฐบาลกำหนดหน่วยงานรับผิดชอบปัญหาติดเกมในระดับชาติ พร้อมนิยามการติดเกมให้ชัดเจน รวมทั้งตั้งคลินิกเฉพาะผู้มีปัญหาการติดเกม

สรุปได้ว่า ในการป้องกัน ช่วยเหลือ และแก้ไขเรื่องการติดเกมไม่ได้เฉพาะตัวผู้เล่นเกมเท่านั้น เพราะปัจจัยที่ส่งผลต่อการติดเกมมีหลายปัจจัย ดังนั้นจึงจำเป็นที่ต้องได้ความร่วมมือทั้งจากผู้เล่นเกมและครอบครัวด้วย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการติดเกมออนไลน์ของเด็ก และเพื่อให้เกิดการป้องกันอย่างเข้มแข็งจึงควรมีการกำหนดเป็นนโยบายในระดับชุมชนและประเทศที่ร่วมกันแก้ไขอย่างจริงจังด้วย

ตอนที่ 2 แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมและชุดกิจกรรม

1. กิจกรรม

ได้มีผู้ให้ความหมายของกิจกรรมไว้ดังนี้

สมชาติ กิจยรรยง และจีรชา ใจเอี่ยม (2543) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมไว้ว่า กิจกรรม (Activity) หมายถึง การปฏิบัติกิจด้วยตนเอง คือ เป็นชุดของการปฏิบัติการต่างๆ ที่มีการเตรียมการหรือวางแผนไว้เรียบร้อยแล้ว โดยจะมีผลตามความคาดหวังผลที่เกิดขึ้น หรือมีวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรม

ราชบัณฑิตยสถาน (2555) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมว่า หมายถึง การกระทำหรือสิ่งที่ทำ เช่น กิจกรรมเสริมหลักสูตร กิจกรรมในชีวิตประจำวัน กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมเพื่อส่วนรวม คำว่า กิจกรรม ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Activity

โดยสรุปจากความหมายของกิจกรรมดังกล่าว กิจกรรม หมายถึงการกระทำหรือการปฏิบัติการต่างๆ ที่มีการเตรียมการ หรือวางแผนไว้เรียบร้อยแล้ว โดยจะมีผลตามความคาดหวังผลที่เกิดขึ้น

2. ประเภทของกิจกรรม

2.1 กิจกรรมแนะแนว

ได้มีผู้สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

สินิทธ์ วงศ์ธิดาธร (2546) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นมวลประสบการณ์ที่จัดให้ผู้รับบริการแนะแนว ได้ปฏิบัติหรือมีส่วนร่วมเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว

พิมลรัตน์ ขุนแผ้ว (2548) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นกิจกรรมหรือบริการที่โรงเรียนต้องจัดให้กับผู้เรียนทุกคน เพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้ค้นพบความสามารถและศักยภาพของตนเอง เพื่อเป็นการเสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ ตระหนักคุณค้าในตนเอง สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ประภัสสรา โลหะนันทชัย (2548) ได้สรุปความหมายของกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถค้นพบ พัฒนาศักยภาพของตนเอง เสริมสร้างทักษะชีวิต วุฒิภาวะทางอารมณ์ การเรียนเชิงพหุปัญญาและการสร้างสัมพันธภาพที่ดี รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้ถึงความสามารถ ความสนใจ ความถนัด อันจะนำไปสู่การพัฒนากระบวนการคิดและการวางแผน ตลอดจนสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึงเครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรม ที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบสำหรับผู้รับบริการแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติ หรือได้มีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้รับบริการได้บรรลุเป้าหมายที่ตนจะพัฒนาหรือเสริมสร้างตนเอง ตลอดจนป้องกันหรือแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

2.1.2 แนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545) ได้เสนอแนวทางในการพัฒนากิจกรรมแนะแนวไว้ ดังนี้

1) เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกที่ดีของผู้รับบริการต่อการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2) เพื่อให้ผู้รับบริการค้นหาความหมายให้ชีวิตด้านการเรียนรู้ มีชีวิตแห่งการเรียนรู้ในทุกย่างก้าวของประสบการณ์

3) เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาให้ผู้รับบริการมองตนเองในแง่บวก

4) เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับบริการศรัทธา มองเห็นคุณค่าในตนเอง

5) เพื่อเพิ่มศักยภาพด้านการตระหนักรู้ตนของผู้รับบริการ ให้ตระหนักในความสามารถที่จะแสดงตนในสังคมได้อย่างเหมาะสม

6) เพื่อให้ผู้รับบริการสำรวจและเข้าใจค่านิยมของตน รวมทั้งคุณลักษณะอื่นๆ

7) เพื่อเสริมสร้างให้ผู้รับบริการรู้จักยอมรับผู้อื่นที่แตกต่างจากตนเอง มองโลกในแง่ดี

8) เพื่อผู้รับบริการมีทักษะด้านการเรียนรู้ในสิ่งพื้นฐานที่คนธรรมดาสามัญทั่วไปพึงเรียนรู้ได้

9) เพื่อพัฒนาเสริมสร้างทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหาของผู้รับบริการ

10) เพื่อเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมโดยประพฤติปฏิบัติเยี่ยงคนที่มีความรับผิดชอบทั่วไปได้

11) เพื่อเสริมสร้างเจตคติเชิงบวกต่อการมีวิถีชีวิตที่เหมาะสม ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

2.2. กิจกรรมกลุ่ม

ได้มีผู้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

สมชาติ กิจยรรยง และจีรชา ใจเอี่ยม (2543) กล่าวว่ากิจกรรมกลุ่มหมายถึง ชุดของกิจกรรมที่ได้วางแผนและจัดเตรียมไว้สำหรับคนสองคนขึ้นไป เป็นผู้กระทำกิจกรรม หรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ซึ่งกิจกรรมกลุ่มจะมีวัตถุประสงค์ของกิจกรรมได้หลายประเภท

สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ (2547) กล่าวว่ากิจกรรมกลุ่มหมายถึง การจัดการเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่ม เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้ร่วมกิจกรรมได้รับความรู้จากการลงมือกันปฏิบัติเป็นกลุ่ม กลุ่มจะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ของสมาชิกแต่ละคน และสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มก็มีอิทธิพลและปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกัน

ทิศนา แขมมณี (2547) กล่าวว่ากิจกรรมกลุ่มหมายถึง การดำเนินการเรียนรู้โดยผู้สอนให้ผู้เรียนทำงานหรือกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่ม พร้อมทั้งสอน/ฝึก/แนะนำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เนื้อหาสาระตามวัตถุประสงค์

โดยสรุปกิจกรรมกลุ่ม หมายถึงการจัดประสบการณ์ต่างๆ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีสมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ การคิด การแก้ปัญหา และการลงมือกระทำต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งอย่างมีจุดมุ่งหมายแน่นอน ซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ

2.2.1 ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1) ในด้านพัฒนาการ กิจกรรมกลุ่มสามารถสร้างพัฒนาการให้กับบุคคลในกลุ่มเป็นอย่างดี กิจกรรมแต่ละประเภทสามารถสนองความพึงพอใจของบุคคลแตกต่างกันไป คุณค่าด้านพัฒนาการที่เกิดขึ้นมีดังต่อไปนี้

ก. สนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล เช่น ด้านความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งจะประสบความสำเร็จเมื่อบุคคลนั้นเป็นที่ยอมรับของกลุ่มว่าเป็นสมาชิกคนหนึ่งด้านความต้องการความปลอดภัย เมื่อมีความรู้สึกอบอุ่น รู้สึกว่ามีคนรักเขา และด้านความต้องการการยอมรับจากหมู่คณะ ที่ช่วยให้บุคคลอยู่ร่วมในกลุ่มอย่างเป็นสุขเมื่อกลุ่มให้การยอมรับการเป็นสมาชิก

ข. การพัฒนาการด้านอารมณ์ และสังคมเมื่อบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เขาจะได้มีโอกาสรู้เรื่องการปฏิบัติตนในสังคม และสามารถควบคุมการแสดงออกทางด้านอารมณ์

ค. การพัฒนาด้านทัศนคติ ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมจะต้องมีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น มีความเคารพต่อผู้อื่น จึงจะทำให้อยู่ร่วมกันได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้กับสมาชิกในกลุ่ม นอกจากนี้ ในขณะที่บุคคลมีความซาบซึ้งในกิจกรรมต่างๆ ทำให้เกิดการพัฒนาความสนใจสิ่งที่กระทำ

ง. ด้านอาชีพ กิจกรรมกลุ่มบางประเภท เช่น กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนนอกจากจะให้ข้อสนเทศทางด้านอาชีพแล้ว ยังให้ปรับประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่ออาชีพต่างๆ เช่น ดนตรี ศิลปะ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น

จ. ความเจริญงอกงามด้านความรู้และทักษะ ในขณะที่ผู้ร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสทำกิจกรรมกลุ่มนั้น อาจจะได้รับความรู้และทักษะบางประการ เช่น การพูดในที่สาธารณะ การอภิปรายกลุ่ม กฎระเบียบในการทำงานเป็นหมู่คณะ เป็นต้น

2) ในด้านวินิจฉัยสำหรับผู้นำกลุ่ม เมื่อมีการทำกิจกรรมกลุ่มจะทำให้มีโอกาสที่จะสังเกต และรับทราบปัญหาของสมาชิกกลุ่ม เช่น ผู้ที่ไม่สามารถจะติดต่อกับบุคคลอื่นในสังคม ผู้ที่มีความก้าวร้าว และยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ทำให้กลุ่มไม่ยอมรับ และผู้ที่ขี้อาย ควรได้รับความช่วยเหลือในการพัฒนาทักษะบางประการ

3) ในด้านการบำบัด สำหรับผู้ที่มีปัญหาจะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถแก้ปัญหาได้ เช่น ผู้ที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้ว รู้สึกว่าการควบคุมอารมณ์ สร้างความพึงพอใจจากการติดต่อกับผู้อื่นได้ดีขึ้น มีการพัฒนานิสัยของตนเองทำให้เป็นคนที่มีอิสระในตนเอง ค้นพบความสามารถพิเศษบางประการในตนเอง

4) สำหรับโรงเรียนและชุมชน นักเรียนของโรงเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะมีโอกาสในการพัฒนาตนเองทางด้านต่างๆ ทำให้บุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่าสร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียนและชุมชนได้

จากสิ่งที่ได้กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกที่ร่วมทำกิจกรรมได้พัฒนาตนเองในด้านอารมณ์ สังคมและรู้จักควบคุมตนเอง นอกจากนี้ยังสามารถรับผิดชอบตนเอง มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น เพื่อเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ดี

2.2.2 ขนาดของกลุ่มที่ใช้การทำในกิจกรรม

วิภามาศ เมืองอู่ (2542) ได้กล่าวว่ากลุ่มที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมกลุ่ม จะทำให้เกิดผลดี ควรมีขนาด 5-15 คน เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสได้ใช้ทักษะในการแสดงออกอย่างทั่วถึงกัน แต่อย่างไรก็ตามขนาดของกลุ่มสามารถยืดหยุ่นได้ตามความจำเป็น สถานการณ์ และเหตุผลอื่นๆ

สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ (2547) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมว่า ขนาดของกลุ่มจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับเนื้อหาวิชา จุดมุ่งหมายของการเรียนการสอน และความมาก-น้อย ยาก-ง่าย ของงานที่ผู้สอนมอบหมาย กิจกรรมบางประเภทอาจใช้กลุ่มขนาดเล็ก แต่กิจกรรมบางประเภทอาจใช้กลุ่มขนาดใหญ่ ผู้สอนจึงควรพิจารณาเองว่า กลุ่มควรมีขนาดเท่าใด จึงจะเหมาะสมกับการเรียนแต่ละครั้ง โดยทั่วไปกลุ่มที่ใช้ในการจัดการเรียนการสอนจะมีขนาด 6-8 คน

2.3 กระบวนการกลุ่ม

การจัดการเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่ม (สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ, 2547) มีขั้นตอนดังนี้

1) ขั้นตั้งจุดมุ่งหมายของการจัดการเรียนรู้ ก่อนที่จะจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้นำกิจกรรมจะต้องตั้งจุดมุ่งหมายการเรียนรู้

2) ขั้นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ โดยเน้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง และทำงานกลุ่ม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

3) ขั้นนำ เป็นการสร้างบรรยากาศและสมาธิของผู้ร่วมกิจกรรมให้มีความพร้อมในการเรียนรู้ การสอน การจัดสถานที่ การแบ่งผู้ร่วมกิจกรรมออกเป็นกลุ่มย่อย แนะนำวิธีการดำเนินการสอน กติกาหรือกฎเกณฑ์การทำงาน และระยะเวลาในการทำงาน

4) ขั้นลงมือการสอน ให้ผู้ร่วมกิจกรรมลงมือปฏิบัติกิจกรรมเป็นกลุ่มๆ เพื่อให้เกิดประสบการณ์ตรง โดยที่กิจกรรมต่างๆ จะต้องคัดเลือกให้เหมาะสมกับเนื้อเรื่องในบทเรียน เช่น กิจกรรมเกมและเพลง บทบาทสมมุติ สถานการณ์จำลอง และการอภิปรายกลุ่ม เป็นต้น

5) ขั้นวิเคราะห์ เมื่อดำเนินการจัดประสบการณ์การเรียนรู้แล้ว จะให้ผู้ร่วมกิจกรรมวิเคราะห์ และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมต่างๆ ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มตลอดจนความร่วมมือในการทำงานร่วมกัน โดยวิเคราะห์ประสบการณ์ที่ได้รับจากความรู้สึก และการรับรู้ของผู้ร่วมกิจกรรม แสดงข้อคิดที่ได้จากการทำงานกลุ่มให้คนอื่นได้รับรู้เป็นการถ่ายทอดประสบการณ์การเรียนรู้ของกันและกัน ขั้นวิเคราะห์จะช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น มองเห็นปัญหาและวิธีการทำงานที่เหมาะสม เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงการทำงาน เป็นการถ่ายโอนประสบการณ์เรียนรู้ที่ดีจะช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถค้นพบแนวคิดที่ต้องการด้วยตนเอง เป็นการขยายประสบการณ์การเรียนรู้ให้ถูกต้องเหมาะสม

6) ขั้นสรุปและนำหลักการไปประยุกต์ใช้ ผู้ร่วมกิจกรรมสรุปรวบรวมความคิดได้เป็นหมวดหมู่ โดยผู้นำกิจกรรมกระตุ้นให้แนวทางและหาข้อสรุป จากนั้นนำข้อสรุปที่ค้นพบจากเนื้อหาวิชาที่เรียนไปประยุกต์ใช้ให้เข้ากับตนเองและนำหลักการที่ได้ไปใช้เพื่อปรับปรุงตนเอง ประยุกต์ใช้ให้เข้ากับคนอื่น ประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหา สร้างสรรค์สิ่งที่เกิดประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน และการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น การปรับปรุงบุคลิกภาพ เกิดความเห็นอกเห็นใจกัน เคารพสิทธิของคนอื่น แก้ปัญหา ประดิษฐ์สิ่งใหม่ เป็นต้น

7) ขั้นประเมินผล เป็นการประเมินผลว่า ผู้ร่วมกิจกรรมบรรลุผลตามมุ่งหมายมากน้อยเพียงใด โดยจะประเมินทั้งด้านเนื้อหาวิชาและด้านกลุ่มสัมพันธ์ ได้แก่ ประเมินด้านมนุษยสัมพันธ์ ผลสัมฤทธิ์ของกลุ่ม เช่น ผลการทำงาน ความสามัคคี คุณธรรมหรือค่านิยมของกลุ่ม ประเมินความสัมพันธ์ในกลุ่มจากการให้สมาชิกติชม หรือวิจารณ์แก่กันโดยปราศจากอคติ จะทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถประเมินตนเองได้ และผู้นำกิจกรรมเข้าใจผู้ร่วมกิจกรรมได้ อันจะทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมและผู้นำกิจกรรมเข้าใจปัญหาซึ่งกันและกัน ซึ่งจะเป็นหนทางในการนำไปพิจารณา แก้ปัญหาและจัดประสบการการเรียนรู้ให้แก่ผู้ร่วมกิจกรรม

2. การแสดงบทบาทสมมุติ (Role-Playing) วิธีนี้ จะมีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นตามสถานการณ์ที่สมมติขึ้น แล้วให้ผู้เล่นสวมบทบาทนั้น โดยผู้เล่นจะต้องแสดงบทบาทที่ได้รับตามประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เป็นการจัดสถานการณ์เพื่อให้ผู้แสดงได้มีโอกาสแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพหรือเปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงบุคลิกภาพของเขาอย่างอิสระ วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับ เกม ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้สร้างสถานการณ์ไว้ล่วงหน้า ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องการขัดแย้งระหว่างบุคคล หรือสถานการณ์การประชุม ในการประชุมและการแสดง ผู้แสดงจะต้องใช้บทเจรจาและบุคลิกภาพของตนเอง และสวมบทบาทนั้น ผู้นำกลุ่มจะให้ผู้แสดงได้ทราบจุดมุ่งหมายที่จำเป็นบางประการ หรือสถานการณ์ที่กำหนดให้ ผู้แสดงอาจจะมีคนเดียวหรือหลายคนก็ได้ เวลาที่ใช้แสดงจะเป็นช่วงสั้นๆ ภายหลังการแสดง จะมีบทบาทโดยอาศัยการสังเกตและการอภิปรายของกลุ่ม วิธีนี้จะช่วยให้ผู้เล่นเกิดจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ได้ดี ผู้เล่นมีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองอย่างลึกซึ้ง ช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้น่าสนใจและน่าติดตาม

3. กรณีตัวอย่าง (Cases) เป็นวิธีการใช้ตัวอย่างหรือเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงๆ นำมาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ศึกษาวิเคราะห์ และอภิปรายกันเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ปัญหานั้น วิธีการนี้ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูล จะช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน รวมทั้งการนำเอากรณีต่างๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้ร่วมกิจกรรมมากขึ้น กรณีตัวอย่างหรือเรื่องราวที่ศึกษาต้องมีลักษณะดังนี้

3.1 เป็นเรื่องจริง

3.2 เป็นเรื่องที่ช่วยพัฒนาความรู้ ความเข้าใจและมีโอกาสฝึกทักษะ

3.3 เป็นเรื่องที่ทำให้เกิดความก้าวหน้าหรือความเปลี่ยนแปลงในตัวผู้ร่วมกิจกรรม

3.4 มีการวิเคราะห์กรณี การวิเคราะห์เป็นหัวใจสำคัญของการศึกษากรณีตัวอย่างซึ่งการวิเคราะห์ควรคำนึงถึงความเป็นจริงให้มากที่สุด มีระบบการแนะแนวให้กับผู้ร่วมกิจกรรมยืดหยุ่นได้และมีการสรุป

3.5 มีการอภิปรายกรณี

3.6 มีการสร้างสถานการณ์ที่เหมือนจริง

4. เกม (Game) เป็นกิจกรรมการเล่นง่ายๆ ที่มีกฎกติกาไม่ยุ่งยาก การเล่น เกมจะทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความสนุกสนานมีแรงจูงใจและมีความสุขในการเรียนได้ดี วิธีการเล่น เกม จะช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เพื่อไปสู่การตัดสินใจที่ดี เกมเป็นกิจกรรมที่สมาชิกต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง ซึ่งผลจะออกมาในรูปการแพ้หรือชนะโดยจะเน้นในเรื่องการตัดสินใจของ

ผู้เล่นหรือสมาชิก และจะขึ้นอยู่กับโครงสร้างหรือกติกาของ เกมที่ผู้นำกลุ่มกำหนดเอาไว้ให้ องค์ประกอบของ เกม ได้แก่

4.1 กติกา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำกิจกรรมอย่างมีระเบียบเรียบร้อย บรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการโดยไม่ต้องพะวงอยู่กับสิ่งนอกประเด็น

4.2 วิธีการ เป็นขั้นตอนของการเล่นซึ่งจะมีผลต่อบรรยากาศของการเล่น เกม

4.3 จุดมุ่งหมายของเกม เป็นเป้าหมายที่ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกได้บรรลุถึงจุดหมายนั้น อารมณ์ การแสดงออก และการใช้ความคิด เป็นพฤติกรรมและความรู้สึกที่สมาชิกที่เล่นเกมได้แสดงออก และรับรู้ซึ่งกันและกัน

5. สถานการณ์จำลอง (Simulation) เป็นการจัดสถานการณ์ให้คล้ายคลึงกับความเป็นจริง เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และสัมผัสความรู้สึกจริงๆ ในสถานการณ์จำลองขึ้นต้องอาศัยกิจกรรมอื่นเป็นส่วนประกอบ เช่น เกม หรือบทบาทสมมติ

6. การฝึกปฏิบัติ (Exercise) เป็นการนำทฤษฎีหรือแนวคิดตามที่ได้เรียนรู้มาทดลองปฏิบัติในขั้นตอนสุดท้ายของการฝึกอบรมภายใต้การดูแลของผู้ให้การอบรม ผู้ให้การอบรมจะเป็นผู้เตรียมกิจกรรมหรือสิ่งที่จะให้ปฏิบัติไว้ล่วงหน้าหลังจากอบรมภาคทฤษฎีมาแล้วอาจมีการสาธิต หรือกระทำให้ดูก่อน และให้ผู้รับการอบรมทดลองทำตาม ข้อดีของการฝึกปฏิบัติ คือ ผู้รับการทดลองได้ฝึกปฏิบัติจริงก่อนที่จะนำทักษะไปใช้ และทุกคนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง และเป็นเทคนิคที่จูงใจให้คนอยากเรียนรู้

จากการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรม สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์สามารถใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อก่อให้เกิดความสำเร็จได้ ลักษณะของกิจกรรมสามารถจัดในลักษณะของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาหรือเสริมสร้าง ตลอดจนป้องกันหรือแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ใช้กระบวนการกลุ่มในการพัฒนากิจกรรม เพื่อเปิดโอกาสให้เยาวชนมีบทบาท และมีส่วนร่วมมากที่สุด วิทยากรจะเป็นเพียงผู้กระตุ้น จัดบรรยากาศ และเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ซึ่งขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมและก่อให้เกิดผลดี ควรมีขนาดไม่เกิน 8 คน เพื่อที่สมาชิกในกลุ่มจะได้มีโอกาสแสดงออกได้อย่างทั่วถึง มีงานกลุ่มและมีโอกาสได้ใช้ทักษะของตนทั่วถึงกัน การวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน ดังนั้นการดำเนินกิจกรรม ควรแบ่งเป็นกลุ่มย่อยในการทำกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน แต่ทั้งนี้สามารถยืดหยุ่นได้ตามความจำเป็น สถานการณ์ และเหตุผลอื่นๆ การจัดกิจกรรมกลุ่มมีข้อดี คือ ส่งเสริมให้เยาวชนมีทักษะการทำกิจกรรมร่วมกัน ทักษะทางสังคม มีการพัฒนาการด้านอารมณ์ และพัฒนาด้านทัศนคติอีกด้วย

3. ชุดกิจกรรม

ได้มีผู้ให้ความหมายของชุดกิจกรรมไว้ดังนี้

วิชัย วงษ์ใหญ่ (2542) ได้ให้ความหมายของชุดกิจกรรมไว้ว่า ชุดกิจกรรมเป็นระบบการผลิตและการนำสื่อการเรียนหลายอย่างมาสัมพันธ์กันและมีคุณค่าส่งเสริมซึ่งกันและกัน สื่ออย่างหนึ่งอาจใช้เพื่อเร้าความสนใจ สื่ออีกอย่างหนึ่งใช้เพื่ออธิบายข้อเท็จจริงของเนื้อหา และสื่ออีกอย่างหนึ่งอาจใช้เพื่อก่อให้เกิดการเสาะแสวงหา อันนำไปสู่ความเข้าใจอันลึกซึ้งและป้องกันการเข้าใจความหมายผิด สื่อการสอนเหล่านี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สื่อประสม นำมาใช้ให้สอดคล้องกับเนื้อหา เพื่อช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

บุญเกื้อ ควรหาเวช (2545) ได้ให้ความหมายของชุดกิจกรรม ว่าเป็นสื่อการสอนชนิดหนึ่งของสื่อประสม (Multi-media) ที่จัดขึ้นสำหรับหน่วยการเรียน ตามหัวข้อ เนื้อหา และประสบการณ์ของแต่ละหน่วยที่ต้องการให้ผู้เรียนได้รับ โดยจัดเอาไว้ เป็นชุดๆ แล้วแต่ผู้สร้างจะทำขึ้น ช่วยให้ผู้เรียนได้รับความรู้อย่างมีประสิทธิภาพ และผู้สอน เกิดความมั่นใจที่พร้อมจะสอน

ธัญสินี ฐานา (2546) ได้ให้ความหมายของชุดกิจกรรมว่า ชุดการเรียนการสอน ที่ใช้เป็นสื่อการสอนที่มีการนานวัตกรรมและกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนต่างๆ มาบูรณาการ โดยครูเป็นผู้สร้างขึ้นมาลักษณะเป็นชุด ในแต่ละชุดประกอบด้วยสื่ออุปกรณ์กิจกรรมการเรียนการสอนที่หลากหลาย และแบบฝึกทักษะที่นาหลักการทางจิตวิทยามาใช้ประกอบ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ระพินทร์ โพธิ์ศรี (2549) ได้ให้ความหมายของชุดกิจกรรมไว้ว่า ชุดกิจกรรม คือ สื่อการสอนที่ประกอบไปด้วยจุดประสงค์การเรียนรู้ที่สะท้อนถึงปัญหาและความต้องการในการเรียนรู้ เนื้อหากิจกรรมการเรียนรู้ และกิจกรรมประเมินผลการเรียนรู้ที่นำมาบูรณาการเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบสามารถนำมาใช้ในการจัดการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการที่นักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายชุดกิจกรรมที่กล่าวมานั้น สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรม คือ สื่อการสอนที่ผู้ดำเนินกิจกรรมเป็นผู้สร้างประกอบขึ้นด้วยวัสดุอุปกรณ์หลายชนิดและองค์ประกอบอื่นเพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมศึกษาและปฏิบัติกิจกรรม เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยผู้ดำเนินกิจกรรมเป็นผู้ให้คำแนะนำช่วยเหลือและมีการนำหลักการทางจิตวิทยามาใช้ประกอบในการทำกิจกรรม เพื่อส่งเสริมให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้รับความสำเร็จ

3.1 ประเภทของชุดกิจกรรม

บุญเกื้อ ควรหาเวช (2545) ได้แบ่งประเภทของชุดกิจกรรมเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ชุดกิจกรรมประกอบคำบรรยาย เป็นชุดกิจกรรมสำหรับผู้สอนที่ต้องการปูพื้นฐานให้ผู้เรียนส่วนใหญ่ได้รู้และเข้าใจในเวลาเดียวกัน มุ่งในการขยายเนื้อหาสาระให้ชัดเจนขึ้นชุดกิจกรรมแบบนี้จะช่วยให้ผู้สอนลดการพูดให้น้อยลง และเป็นการใช้สื่อการสอนที่มีพร้อมอยู่ในชุดกิจกรรม ในการเสนอเนื้อหามากขึ้น สื่อที่ใช้อาจได้แก่ รูปภาพ แผนภูมิ หรือกิจกรรมที่กำหนดไว้ เป็นต้น

2. ชุดกิจกรรมแบบกลุ่มกิจกรรม เป็นชุดกิจกรรมสำหรับให้ผู้เรียนร่วมกันเป็นกลุ่มเล็กๆ ประมาณ 5-7 คน โดยใช้สื่อการสอนที่บรรจุไว้ในชุดกิจกรรมแต่ละชุด มุ่งที่จะฝึกทักษะ ในเนื้อหาวิชาที่เรียนและผู้เรียนมีโอกาสทำงานร่วมกัน ชุดกิจกรรมชนิดนี้มักจะใช้สอนในการสอนแบบกิจกรรมกลุ่ม เช่น การสอนแบบศูนย์การเรียน เป็นต้น

3. ชุดกิจกรรมแบบรายบุคคลหรือชุดกิจกรรมตามเอกัตภาพ เป็นชุดกิจกรรมสำหรับเรียนด้วยตนเองเป็นรายบุคคล คือ ผู้เรียนจะต้องศึกษาหาความรู้ตามความสามารถและความสนใจของตนเอง อาจเรียนที่โรงเรียนหรือที่บ้านก็ได้ ส่วนมากมักจะมุ่งให้ผู้เรียนได้ทำความเข้าใจเนื้อหาวิชาที่เรียนเพิ่มเติมผู้เรียนสามารถจะประเมินผลการเรียนด้วยตนเองได้ด้วยชุดกิจกรรม ชุดกิจกรรมชนิดนี้อาจจะจัดในลักษณะของหน่วยการสอนส่วนย่อยหรือโมดูลก็ได้

ระพินทร์ โพธิ์ศรี (2549) ได้แบ่งประเภทของชุดกิจกรรมได้ดังนี้

1. ชุดการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self Study Package) คือ ชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้ร่วมกิจกรรมนำไปศึกษาด้วยตนเอง โดยไม่มีครูเป็นผู้สอน เช่น บทเรียนสำเร็จรูป ชุดการเรียนแบบคอมพิวเตอร์ช่วยสอนหรือชุดการเรียนผ่านเครือข่ายเวิลด์ไวต์เว็บ

2. ชุดการเรียนการสอน คือ ชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้นโดยมีครูเป็นผู้ดำเนินการจัดกิจกรรม การเรียนรู้ ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ บรรลุตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้ เช่น ชุดฝึกอบรม หรือชุดการสอนต่างๆ

จากประเภทของชุดกิจกรรมที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมมีลักษณะอยู่ 2 ลักษณะ คือ ชุดกิจกรรมที่ผู้ร่วมกิจกรรมเรียนรู้ด้วยตนเองและชุดกิจกรรมที่ผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมจัดการเรียนรู้ร่วมกับผู้ร่วมกิจกรรม สำหรับการวิจัยครั้งนี้จะเน้นศึกษาชุดกิจกรรมที่เป็นชุดกิจกรรมแบบกลุ่มกิจกรรม ซึ่งเป็นชุดกิจกรรมสำหรับให้เยาวชนทำกิจกรรมเป็นกลุ่มเล็กๆ โดยใช้สื่อบรรจุไว้ในชุดกิจกรรมแต่ละชุด มุ่งให้เยาวชนได้เรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรม และให้เยาวชนมีโอกาสทำงานร่วมกัน

3.2 องค์ประกอบของชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรมประกอบด้วยสื่อประสมในรูปของวัสดุ อุปกรณ์ และวิธีการตั้งแต่สองอย่างขึ้นไป โดยใช้วิธีการจัดระบบ เพื่อให้ชุดกิจกรรมแต่ละชุดมีประสิทธิภาพและมีความสมบูรณ์ ในตัวเอง บุญเกื้อ ควรหาเวช (2545) ได้จำแนกองค์ประกอบที่สำคัญๆ ภายในชุดกิจกรรมไว้ 4 ส่วน คือ

1. คู่มือ เป็นคู่มือและแผนการสอนสำหรับผู้สอนหรือผู้เรียนตามชนิดของชุดกิจกรรมภายในคู่มือจะชี้แจงถึงวิธีการใช้ชุดกิจกรรมเอาไว้อย่างละเอียด ทำเป็นเล่มหรือแผ่นพับ

2. บัตรคำสั่งหรือคำแนะนำ จะเป็นส่วนที่บอกให้ผู้เรียนดำเนินการเรียนหรือประกอบกิจกรรมแต่ละอย่าง ตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ บัตรจะมีอยู่ในชุดกิจกรรมแบบกลุ่มและรายละเอียดซึ่งจะประกอบไปด้วย

2.1 คำอธิบายในเรื่องที่จะศึกษา

2.2 คำสั่งให้ผู้เรียนดำเนินการ

2.3 การสรุปบทเรียน

3. เนื้อหาสาระและสื่อ จะบรรจุไว้ในรูปของสื่อการสอนต่างๆ ประกอบด้วยบทเรียนโปรแกรม สไลด์ เทปบันทึกเสียง ตัวอย่างจริง รูปภาพ เป็นต้น ผู้เรียนจะศึกษาจากสื่อการสอนต่างๆ ที่บรรจุอยู่ในชุดการสอนตามบัตรที่กำหนดให้

4. แบบประเมินผล ผู้เรียนจะทำการประเมินผลที่อยู่ในชุดกิจกรรมอาจจะเป็น แบบฝึกหัดให้เติมคำในช่องว่าง เลือกคำตอบที่ถูก จับคู่ ดูผลจากการทดลอง หรือให้ทำกิจกรรม เป็นต้น

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2545) ได้จำแนกส่วนประกอบของชุดกิจกรรมไว้ 4 ส่วน คือ

1. คู่มือสำหรับครูผู้ใช้ชุดกิจกรรม และผู้เรียนที่ต้องเรียนจากชุดกิจกรรม

2. คำสั่งหรือการมอบหมาย เพื่อกำหนดแนวทางการเรียนจากชุดกิจกรรม

3. เนื้อหาสาระอยู่ในรูปของสื่อการสอนแบบประสม และกิจกรรมการเรียนการสอนแบบกลุ่มและรายบุคคล ตามวัตถุประสงค์ที่ใช้พฤติกรรม

4. การประเมินผลเป็นการประเมินผลของกระบวนการ ได้แก่ แบบฝึก รายงาน การค้นคว้าและผลการเรียนรู้ในรูปแบบทดสอบต่างๆ

ระพินทร์ โพธิ์ศรี (2549) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญของชุดกิจกรรมควรมี ดังนี้

1. มีจุดประสงค์ปลายทางที่ชัดเจน ที่ระบุทั้งเนื้อหา ความรู้ และระดับทักษะ การเรียนรู้ที่ชัดเจนนั่นคือ จะต้องมีจุดประสงค์ประจำชุดกิจกรรมที่ระบุไว้ชัดเจนว่าเมื่อผ่านการเรียนรู้ จบชุดกิจกรรมนั้นแล้วผู้ร่วมกิจกรรมต้องทำอะไรเป็นระดับใด

2. ระบุกลุ่มเป้าหมายชัดเจนว่า ชุดกิจกรรมดังกล่าว สร้างขึ้นสำหรับใคร

3. มีองค์ประกอบของจุดประสงค์ที่เป็นระบบเป็นเหตุและผล เชื่อมโยงกันระหว่างจุดประสงค์ประจำหน่วยและจุดประสงค์ย่อย

4. ต้องมีคำชี้แจง เนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอน และการประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์แต่ละระดับ

5. กรณีทำเป็นชุดการสอน ต้องมีคู่มือครูที่อธิบายวิธีการ เงื่อนไขการใช้ชุดและการเฉลยข้อคำถามทั้งหมดในกิจกรรม ประเมินผล

จันทร์จิรา รัตนไพบูลย์ (2549) ได้กล่าวไว้ว่า ในการสร้างชุดกิจกรรมการเรียนรู้นั้น ผู้สร้างจะต้องรู้จักการสร้างชุดกิจกรรมก่อนว่า ต้องมีการดำเนินการอย่างไร ซึ่งขั้นตอนการดำเนินการมี ดังนี้

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์เนื้อหา ได้แก่ การกำหนดหน่วย หัวเรื่อง และมโนมติ (Concept)

ขั้นที่ 2 การวางแผน วางแผนล่วงหน้า กำหนดรายละเอียด

ขั้นที่ 3 การผลิตสื่อการเรียนเป็นการผลิตสื่อประเภทต่างๆ ที่กำหนดไว้ในแผน

ขั้นที่ 4 หาประสิทธิภาพเป็นการประเมินคุณภาพของชุดการสอนโดยนำไปทดลองใช้ ปรับปรุง ให้มีคุณภาพตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

สรุปได้ว่าองค์ประกอบของชุดกิจกรรมควรประกอบไปด้วย คู่มือที่จัดทำเป็นเล่มหรือแผ่นพับ คำแนะนำ เนื้อหาสาระ สื่อ แบบประเมินผล และมีการหาประสิทธิภาพเป็นการประเมินคุณภาพของชุดการกิจกรรม โดยนำไปทดลองใช้ ปรับปรุง ให้มีคุณภาพตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

3.3. ชุดกิจกรรมแนะแนว

ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นนวัตกรรมทางการศึกษารูปแบบหนึ่งที่นิยมนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว ทั้งนี้มีนักการศึกษา นักจิตวิทยา และนักวิจัยหลายท่านเรียกแตกต่างกันไป เช่น ชุดการสอนกิจกรรมแนะแนว ชุดกิจกรรมแนะแนว โปรแกรมการแนะแนว ชุดการแนะแนว และชุดการสอน เป็นต้น มีผู้ให้ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวไว้ ดังนี้

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว คือ โปรแกรมการจัดกิจกรรมที่จัดไว้ โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะเรื่อง มีอุปกรณ์ในรูปของสื่อประสมที่จัดขึ้นสำหรับหน่วยการเรียนตามหัวข้อ เนื้อหาและประสบการณ์ของแต่ละหน่วย ประกอบด้วยส่วนสำคัญคือ คู่มือผู้ใช้ชุดกิจกรรม เนื้อหา แผนจัดกิจกรรม บัตรรายการต่างๆ แบบฝึกหัด และแบบประเมินผล บรรจุรวมกันไว้เป็นชุด อาจใช้ศึกษาเป็นรายบุคคล หรือเป็นกลุ่ม แบบศูนย์การเรียน หรือใช้ประกอบการบรรยาย

สายพิณ ช่างไม้ (2544) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว คือ เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบ ซึ่งใช้เทคนิควิธีการต่างๆ ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมุติ สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม การรายงานเป็นรายบุคคล เกม กรณีตัวอย่าง พร้อมทั้งอุปกรณ์การสอนที่ใช้เป็นสื่อประสม ได้แก่ เอกสาร แผ่นภาพ แผนภูมิ ซึ่งประกอบด้วยส่วนสำคัญคือ คู่มือ และโปรแกรมการสอน

อัมพร แสงวิเชียร (2546) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมหลายๆ กิจกรรมมารวมกันอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายของการแนะแนว

สรุปได้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ มีการแบ่งเนื้อหากิจกรรมเป็นออกเป็นชุดๆ ใช้เทคนิควิธีการต่างๆ โดยมีอุปกรณ์และสื่อประกอบการจัดกิจกรรมที่หลากหลายตามความเหมาะสมของเนื้อหา เพื่อส่งเสริมให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดทักษะหรือความรู้ความเข้าใจตามจุดประสงค์ของชุดกิจกรรม

3.4.1 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว

มีนักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึงการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวไว้ ดังนี้

ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2533) กล่าวถึงลำดับขั้นตอนในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้

1) ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องที่จะศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นการกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสมกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

2) ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3) สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

4) นำชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ เพื่อให้สอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ เนื้อหา อุปกรณ์ และการประเมินผล

5) นำชุดกิจกรรมที่สร้างไปทดลองใช้กับผู้เรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาข้อบกพร่อง

6) ปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรม

พรทรัพย์ ชื่นในเมือง (2554) ได้สรุปไว้ว่า การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวมีลำดับขั้นตอนต่างๆ ในการสร้าง ซึ่งต้องคำนึงถึงวัตถุประสงค์และสาระสำคัญของการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นหลัก เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาโครงสร้างชุดกิจกรรมที่ชัดเจน เป็นระบบ และดำเนินการตามขั้นตอนที่เหมาะสม เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวให้แก่ผู้เรียน

สรุปได้ว่า การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวที่ดีนั้นควรคำนึงถึงผู้รับบริการเป็นหลัก ซึ่งในงานวิจัยนี้คือเด็กและเยาวชน โดยให้เหมาะสมกับความสามารถในการรับรู้และวัย และควรสร้างตามลำดับขั้นตอนสอดคล้องกับปัญหาที่ต้องการแก้ไข ปรับปรุงและพัฒนา

3.4.2 การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว

อลิสสา กรูมะสุวรรณ (2552) ได้สรุป การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวว่าเป็นการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือชนิดหนึ่ง การตรวจสอบคุณภาพโดยทั่วไปจะใช้อยู่ 2 วิธีการคือ

1) ใช้วิธีทางเหตุผล (Rational Approach) เป็นการตรวจคุณภาพโดยใช้การพิจารณาเชิงเหตุผลก่อนนำไปใช้จริง โดยอาศัยหลักเกณฑ์หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ ว่ามีความเหมาะสมที่จะใช้เก็บข้อมูลเพื่อวิจัยต่อไปหรือไม่

2) ใช้วิธีทางสถิติ (Empirical Approach) เป็นการตรวจสอบเพื่อกำหนดคุณภาพเครื่องมือออกมาเป็นตัวสเกลต่างๆ ซึ่งจะทำขึ้นหลังจากนำเครื่องมือไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรที่วิจัย หรือกับกลุ่มที่เป็นแบบอย่างหรืออุดมคติเพื่อการหาสเกลเป็นมาตรฐานในการเปรียบเทียบ การใช้วิธีทางสถิตินี้อาจจะให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบก่อนแล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างก็จะเป็นการตรวจสอบคุณภาพที่ดี ทำให้ได้เครื่องมือวิจัยที่มีคุณภาพ

การประเมินคุณภาพของเครื่องมือทั้งฉบับนั้น โกศล มีคุณ (2545) สรุปไว้ว่าคุณภาพที่มักพิจารณาประเมินคือ ความตรงของเครื่องมือมี 3 ประเภท คือ ความตรงตามเนื้อหาประเมินได้โดยใช้ผู้เชี่ยวชาญ ความตรงตามโครงสร้างประเมินได้หลายวิธี เช่น ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสัมพันธ์กันเกณฑ์หรือการวิเคราะห์องค์ประกอบ ความตรงเชิงสหสัมพันธ์กับเกณฑ์

ซึ่งประเมินได้โดยเปรียบเทียบผลการวัดจากกลุ่มที่สภาพจริงต่างกันอยู่แล้ว เป็นต้น ในที่นี้ขอสรุปเฉพาะความตรงตามเนื้อหา ซึ่งสามารถตรวจสอบได้โดยผู้เชี่ยวชาญ โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

1) สร้างเครื่องมือโดยวิเคราะห์องค์ประกอบหรือนิยามเชิงปฏิบัติการเพื่อให้เครื่องมือวัดที่ต้องการ

2) ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบว่ามีความตรงตามเนื้อหาที่ต้องการวัดและโครงสร้างตรงตามองค์ประกอบหรือนิยามเชิงปฏิบัติการ

3) ผู้เชี่ยวชาญให้ความเห็นโดยเสนอความเห็นว่าตรง (+1) ไม่ตรง (-1) หรือตัดสินใจไม่ได้ (0)

4) นำความเห็นของผู้เชี่ยวชาญมาพิจารณาความสอดคล้องการประเมินโดยหาค่า IOC (Index of Item-Objective Congruence)

5) นำความเห็นของผู้เชี่ยวชาญไปปรับปรุง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาชุดกิจกรรมในลักษณะของชุดกิจกรรมแนะแนว ดังนั้นชุดกิจกรรมต้องจัดให้เหมาะสมกับความสามารถของกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นเด็กและเยาวชน และต้องเป็นชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นให้สอดคล้องกับวิธีการปรับพฤติกรรมการติดเกรม ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องการส่งเสริมให้กับเด็กและเยาวชน ทั้งนี้การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมสามารถเลือกใช้วิธีการหาประสิทธิภาพได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้สร้าง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่าชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรรมติดเกมของเด็กและเยาวชน ต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญและมีประสบการณ์ทั้งในด้านการจัดกิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน และด้านจิตวิทยาและการแนะแนว จึงเลือกการหาประสิทธิภาพโดยหาความตรงตามเนื้อหาตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ และการจัดประชุมสนทนากลุ่ม เพื่อตรวจสอบกิจกรรมให้สอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ เนื้อหา อุปกรณ์ และการประเมินผล พร้อมทั้งนำชุดกิจกรรมไปทดลองใช้กับเด็กและเยาวชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการนำไปใช้กับเด็กและเยาวชน

ตอนที่ 3 หลักการและทฤษฎีด้านจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาชุดกิจกรรม

1. พัฒนาการของมนุษย์

1.1 ความหมายของพัฒนาการ

นักวิชาการหลายท่านให้ความหมายของคำว่าพัฒนาการ (Development) ดังนี้

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540) กล่าวว่า พัฒนาการเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องทั้งที่สังเกตได้ง่าย ชัดเจน และมองเห็นได้ยาก ไม่ชัดเจน ตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต

วิภาพร มาพบสุข (2541) กล่าวว่า พัฒนาการหมายถึงการเปลี่ยนแปลงด้านคุณภาพที่ติดต่อกันไปตั้งแต่ปฏิสนธิจนเสียชีวิต เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาเป็นเกณฑ์พิจารณา ซึ่งเป็นไปตามลำดับขั้นจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เพื่อไปสู่ความมีวุฒิภาวะ ทำให้มนุษย์มีลักษณะและความสามารถใหม่ๆ เกิดขึ้น

ทิพย์ภา เชษฐ์เชาวลิต (2541) ได้ให้คำจำกัดความของพัฒนาการว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปอย่างมีระเบียบแบบแผน มีขั้นตอน เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งในด้านเจริญเติบโตงอกงามและถดถอย และเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลรวมของวุฒิภาวะและประสบการณ์

สุชา จันทร์เอม (2542) ให้คำจำกัดความว่า พัฒนาการหมายถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านโครงร่างและแบบแผนของอินทรีย์ทุกส่วน การเปลี่ยนแปลงนี้จะก้าวหน้าไปเรื่อยๆ เป็นขั้นๆ จากระยะหนึ่งเพื่อที่จะไปสู่วุฒิภาวะ ทำให้อินทรีย์มีลักษณะและความสามารถใหม่ๆ เกิดขึ้น ซึ่งจะมีผลทำให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นตามลำดับ

ดังนั้นพัฒนาการจึงหมายถึง การเปลี่ยนแปลงหรือการเจริญงอกงาม ทั้งในโครงสร้าง และแบบแผน มนุษย์ทุกคนต้องผ่านขั้นตอนของการพัฒนาการตลอดชีวิต การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นไปอย่างต่อเนื่องทั้งในลักษณะของการเจริญงอกงาม และการถดถอย ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ได้รับ ซึ่งนำไปสู่ความมีวุฒิภาวะ

1.2 พัฒนาการของวัยเด็กตอนกลาง

พัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กในวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมไม่มากนัก การเจริญเติบโตของร่างกาย กระดูก และกล้ามเนื้อเป็นไปอย่างช้าๆ

1) **พัฒนาการด้านร่างกาย** มีความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้นกว่าเดิม สามารถควบคุมอวัยวะต่างๆ ให้ทำงานประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพ มีความคล่องแคล่วว่องไว ชอบเล่น ไม่ค่อยอยู่นิ่ง

2) **พัฒนาการด้านสติปัญญา** เริ่มเรียนรู้และมีประสบการณ์เพิ่มขึ้น รู้จักใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลในการตัดสินใจ เลือกทำในสิ่งที่ต้องการและใช้วิธีแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยตัวของตัวเอง มีความรับผิดชอบมากขึ้น จดจำสิ่งต่างๆ ที่เรียนรู้ไปได้อย่างแม่นยำ สามารถเรียงลำดับตัวเลขที่ไม่มากนัก เช่น จากน้อยไปหามาก รู้จักสีและแยกสีต่าง มีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ และชอบพูดมากกว่าเขียน

3) **พัฒนาการด้านอารมณ์** อ่อนไหวง่ายต่อการติเตียนและการเยาะเย้ย ชอบการชมเชยต้องการสร้างความพอใจ ชอบปรนนิบัติครู ทำหน้าที่ด้วยความรับผิดชอบและเต็มไปด้วยความสนุกสนาน ร่าเริง รวมทั้งมีความสุขกับการได้ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับเพื่อน

4) **พัฒนาการด้านสังคม** สามารถทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างระหว่างเพศหญิงและเพศชายได้ โดยยังไม่เกิดการแบ่งกลุ่มอย่างชัดเจน เริ่มลดการยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางแห่งความคิดและการกระทำลง ขณะเดียวกันจะให้ความสำคัญกับความคิดของผู้อื่น และทำในสิ่งที่ผู้อื่นปรารถนาเพิ่มขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์กับเพื่อนวัยนี้ค่อนข้างแน่นเฟ้น เด็กที่มีนิสัยตรงกันและถูกใจกันจะเริ่มรวมกลุ่มกัน มีอะไรจะช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อ แบ่งปันกัน และเรียนรู้วิธีการทำงานเป็นกลุ่ม เด็กที่ไม่มีกลุ่มจะรู้สึกเป็นปัญหา

1.3 พัฒนาการของวัยเด็กตอนปลาย

เป็นช่วงเวลาสำคัญของวัยเด็ก เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนในทุกด้านหลายประการ

1) **พัฒนาการด้านร่างกาย** มีการเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วอีกครั้งหนึ่ง โดยเฉพาะผู้หญิงจะแสดงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายโดยจะมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กผู้ชาย 2 ปี จะมีความคล่องตัวในการทำกิจกรรมต่างๆ มากกว่าวัยเด็กตอนต้นและตอนกลาง สามารถควบคุมการทำงานของร่างกาย เช่น มือ เท้า ให้เกิดการประสานงานกันอย่างมีประสิทธิภาพ

2) **พัฒนาการด้านสติปัญญา** แสดงให้เห็นถึงความก้าวหน้าด้านสติปัญญาที่เพิ่มขึ้นอีกระดับหนึ่ง โดยจะเริ่มมีความคิดแบบสร้างจินตนาการได้กว้างไกลขึ้น สามารถคิดเปรียบเทียบจนเกิดความเข้าใจถึงความสัมพันธ์และความแตกต่างของสิ่งทั้งหลายรอบตัว มีความเข้าใจในความสัมพันธ์ของตัวเลขมากขึ้นกว่าเดิม

3) **พัฒนาการด้านอารมณ์** ควบคุมอารมณ์ได้บ้าง และเริ่มที่จะเรียนรู้แล้วว่า การแสดงอารมณ์ที่รุนแรงและไม่มีการควบคุมจะถูกตำหนิและไม่ยอมรับ ในเด็กบางคนจะเริ่มวิตกกังวลและมีความเครียด เนื่องจากปัญหาการคบเพื่อนและการจะทำให้เพื่อนยอมรับตนเอง หรือแม้กระทั่งการแข่งขันในด้านการเรียนกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน

4) **พัฒนาการด้านสังคม** แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงจากความเป็นเด็กเข้าสู่ความเป็นวัยรุ่น คือ เริ่มมีการแบ่งกลุ่มระหว่างเพศหญิงและเพศชาย เลือกทำกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสมกับเพศของตน เพื่อนในวัยเดียวกันจะเข้ามามีบทบาท มีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำมากขึ้น

1.4 พัฒนาการของวัยรุ่น

เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เนื่องจากเป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ทำนายพฤติกรรมไม่ถูก มีความคิดเห็นของตนเอง มีทั้งต่อต้านและเลียนแบบผู้ใหญ่ ต้องการความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มมาก สนใจเพศตรงข้าม มีเหตุผลขึ้น มีความจำดี สนใจสิ่งที่ต้องทดลองหรือพิสูจน์ สนใจการเลือกอาชีพและการเตรียมตัวสำหรับการประกอบอาชีพ

1) **พัฒนาการด้านร่างกาย** เพศหญิงเข้าสู่วัยรุ่นก่อนเด็กชาย เริ่มมีรอบเดือน มีหน้าอกสะโพกขยาย เริ่มมีลักษณะทางเพศ และคำนึกถึงความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนเอง เพศชายอัณฑะจะเจริญเต็มที่และเริ่มผลิตอสุจิ (Sperm) กล้ามเนื้อบริเวณไหล่และแขนจะเพิ่มขึ้น เสียงแตกห้าว และเกิดการฝันเปียก เป็นต้น

2) **พัฒนาการด้านสติปัญญา** พัฒนาการทางสติปัญญาเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและมีความก้าวหน้าจนใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ แต่ต่างกันที่ความสุขุมรอบคอบและประสบการณ์ เข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรม สามารถคิดแก้ปัญหาได้อย่างมีระบบ แสวงหาเทคนิคในการจำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง รู้จักใช้เหตุผลในการตั้งสมมุติฐานแบบวิทยาศาสตร์เพื่อแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความคิดสร้างสรรค์และสามารถปรับตัวได้ดี

3) **พัฒนาการด้านอารมณ์** มักจะแสดงอารมณ์อย่างเปิดเผยและมีความรู้สึกค่อนข้างรุนแรง แปรปรวนง่าย ค่อนข้างเจ้าอารมณ์ ขาดเหตุผล มีความวิตกกังวลสูงในหลายเรื่อง โดยเฉพาะเรื่องรูปร่างหน้าตาและปัญหาด้านการเรียน

4) **พัฒนาการด้านสังคม** จะเริ่มห่างจากพ่อแม่ แต่จะมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันเข้ามาแทนที่ ต้องการการยอมรับจากเพื่อน ชอบทำเหมือนเพื่อน ไม่ชอบการบังคับ การที่วัยรุ่นได้มีโอกาสคบเพื่อนและได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนที่ตนพอใจ นอกจากจะมีความสำคัญต่อการค้นพบตัวเองแล้ว ยังทำให้มีโอกาสได้เรียนรู้วิธีการสร้างความสัมพันธ์ต่อกันในสังคม รู้จักการแสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น เป็นผู้ให้และผู้รับที่ดี ซึ่งเป็นคุณสมบัติสำคัญของสมาชิกในสังคม

1.3 ทฤษฎีพัฒนาการของอีริคสัน

อีริคสัน (Eril Erikson, 1968) มีความเห็นว่าบุคลิกภาพของคน เกิดจากการที่บุคคลได้ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมตลอดเวลา การอบรมเลี้ยงดู วัฒนธรรมของสังคมจึงมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตและบุคลิกภาพของบุคคล เขาแบ่งพัฒนาการของมนุษย์ออกเป็นขั้นตอนต่างๆ ซึ่งแต่ละขั้นอาจพัฒนาคุณลักษณะที่น่าพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า การพัฒนาเพียงคุณลักษณะที่น่าพึงพอใจเป็นเรื่องที่พึงปรารถนา เข้าเน้นว่าคนเรามีการปรับตัวที่ดีที่สุด เมื่อมีคุณลักษณะทั้งด้านบวกและด้านลบ อีริคสันได้แบ่งขั้นพัฒนาการทางจิตสังคม (Psychosocial Development) ไว้ 8 ขั้น ดังนี้

1.3.1 ขั้นไว้วางใจ-ไม่ไว้วางใจ (Trust VS Mistrust) อายุ 0-1 ปี หากเขาได้รับความเอาใจใส่ เด็กจะพัฒนาความเชื่อถือและไว้วางใจผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ในทางตรงกันข้างถ้าเด็กถูกทอดทิ้งไม่ได้รับการตอบสนองขั้นพื้นฐาน เด็กจะไม่ไว้วางใจต่อต่อบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม ระยะนี้จะเป็นช่วงพัฒนาเจตคติในการมองโลก ซึ่งจะมีผลไปถึงวัยผู้ใหญ่

1.3.2 ขั้นเป็นตัวของตัวเอง-ไม่เป็นตัวของตัวเอง (Autonomy VS Shame and Doubt) อายุ 2-3 ปี ถ้าเด็กมีโอกาสได้ลองทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง และได้รับการให้กำลังใจอย่างเหมาะสม เด็กจะพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กไม่มีโอกาสได้ลองทำเอง โดยที่ผู้ใหญ่ทำแทนเสียหมด ทั้งยังคอยห้ามไม่ให้ทำด้วย เด็กก็จะไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และส่งผลถึงวัยผู้ใหญ่ ถ้าสิ่งแวดล้อมไม่เปลี่ยนแปลง

1.3.3 ขั้นมีความคิดริเริ่ม-ความรู้สึกผิด (Initiative VS Guilt) อายุ 4-5 ปี เป็นระยะที่มีความสำคัญต่อการส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ เพราะวัยนี้เป็นวัยแห่งการอยากรู้อยากเห็น อยากทำกิจกรรมต่างๆ ถ้าผู้ใหญ่เข้าใจตอบสนอง เขาจะพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ในทางตรงกันข้ามถ้าไม่ได้รับการตอบสนอง เพราะผู้ใหญ่ไม่มีเวลา เข้มงวด ไม่ให้ทำในสิ่งทีเด็กสนใจ บางทีอาจเอ็ดด้วยความรำคาญ เด็กจะพัฒนาความรู้สึกผิด และไม่กล้าซักถามหรือค้นคว้าต่อไป

1.3.4 ขั้นมีความขยันหมั่นเพียร-ความรู้สึกต่ำต้อย (Industry VS Inferiority) อายุ 6-11 ปี เป็นวัยที่เด็กเริ่มไปโรงเรียน เรียนหนังสือหรือผลิตสิ่งต่างๆ ถ้าได้รับกำลังใจและสนับสนุนเด็กจะพัฒนาความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน แต่ถ้าเด็กไม่ได้รับกำลังใจ หรือไม่ได้รับความสนใจจากผู้ใหญ่เด็กจะรู้สึกไม่มั่นใจ และไม่กล้าทำอีก ทำให้รู้สึกต่ำต้อยและมีปมด้อย

1.3.5 ขั้นแสวงหาเอกลักษณ์-ความสับสนในบทบาท (Identity VS Role Diffusion) อายุ 12-18 ปี เป็นช่วงอายุที่กำลังแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง เด็กที่ผ่านขั้นพัฒนาการทั้ง 4 ขั้นแรกมาด้วยดี ก็จะสามารถค้นพบตนเอง รู้ถึงความสามารถ ความถนัด แต่ในทางตรงข้าม ถ้าเด็กมีพัฒนาการทั้ง 4 ขั้นที่ผ่านมาในทางลบ จะทำให้มีปัญหาในการปรับตัว ไม่รู้ถึงความต้องการและเป้าหมายของตนเอง อาจทำอะไรตามกลุ่มเพื่อนเพื่อให้รู้สึกว่าตนไม่โดดเดี่ยว วัยนี้ผู้ใหญ่ควรเข้าใจและสนับสนุนให้แสดงออกถูกทาง

1.3.6 ขั้นมีความผูกพันใกล้ชิด-ความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง (Intimacy VS Isolation) อายุ 19-40 ปี วัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีเอกลักษณ์และเชื่อมั่นในตนเอง อยากมีเพื่อนสนิทที่สามารถแลกเปลี่ยนหรือแบ่งปันความรู้สึกและประสบการณ์ แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าขาดเอกลักษณ์และไม่รู้จักบทบาทของตนเองดี อาจทำให้บุคคลไม่สามารถสร้างความผูกพันใกล้ชิดกับบุคคลอื่นได้ อาจมีการแข่งขันชิงดีชิงเด่น

1.3.7 ขั้นการทำประโยชน์สร้างสรรค์-ความเห็นแก่ตัว (Generativity VS Stagnation) อายุ 41-60 ปี วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง เป็นวัยที่สร้างคุณประโยชน์ให้กับสังคม มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม รู้จักอบรมสั่งสอนลูกหลานให้เป็นคนดีต่อไปถ้าเป็นผู้ที่มีพัฒนาการในขั้นต้นดีมาโดยตลอด แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าพัฒนาการข้นต้นไม่ดีก็จะทำให้เขาไม่อาจผูกพันรักใคร่กับใครได้ ก็จะไม่สามารถทำคุณประโยชน์ให้กับสังคมได้ จะทำอะไรก็มักจะคิดถึงแต่ตนเอง ไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ใคร

1.3.8 ขั้นบูรณภาพ-ความสิ้นหวัง (Integrity VS Despair) 60 ปีขึ้นไป วัยชรา เป็นวัยสุดท้ายของชีวิต จะมีความพึงพอใจในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความภูมิใจในการมองย้อนไปสู่อดีตและมีความพอใจที่จะใช้ชีวิตต่อไป ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลมีพัฒนาการต่างๆ มาไม่ดี จะมองย้อนหลังไปสู่อดีตก็รู้สึกเสียดายเวลาที่ผ่านมา จึงมีแต่ความท้อแท้สิ้นหวัง

ขั้นพัฒนาการของมนุษย์ตามแนวคิดของอีริคสัน เขาเชื่อว่ามนุษย์ในสังคมต้องผ่านการพัฒนาการ 8 ระยะต่อเนื่องกันไป และถ้าบุคคลไม่ได้มีความพอใจ หรือสมปรารถนาในพัฒนาการขั้นใด จะมีปัญหาเกิดขึ้น และปัญหานั้นจะสะสมต่อเนื่องไปถึงพัฒนาการในระยะหลัง และมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลนั้นด้วย เช่น ถ้าได้รับประสบการณ์จากแวดล้อมให้เรียนรู้ว่าโลกเป็นสุขเด็กก็จะกลายเป็นผู้มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง แต่ในทางตรงกันข้าม หากได้รับประสบการณ์ที่มีแต่ความทุกข์ ทำให้กลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

จากการศึกษาถึงพัฒนาการของมนุษย์ทำให้สรุปได้ว่า ในการพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชน ผู้วิจัยควรพัฒนาชุดกิจกรรมให้เหมาะสมกับพัฒนาการ ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มเป้าหมายมีพัฒนาการอยู่ในช่วงวันเด็กตอนกลาง วันเด็กตอนปลาย และวันรุ่น การเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและอารมณ์อย่างชัดเจน เป็นวัยที่เกิดปัญหาทางอารมณ์ได้ง่าย ดังนั้นลักษณะของ

ชุดกิจกรรมแนะแนว ควรเป็นกิจกรรมที่มีความสอดคล้องกับความสนใจของเด็กและเยาวชน และเป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกลุ่มกันทั้งเด็กและเยาวชนได้

2. การรับรู้

เบิร์นสไตน์ (Bernstein, 1999) อธิบายว่าการรับรู้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายหลังจากที่สิ่งเร้ากระตุ้นการรู้สึกและถูกตีความเป็นสิ่งที่มีความหมายโดยใช้ความรู้ ประสบการณ์และความเข้าใจของบุคคล การรับรู้เป็นการแปลความหมายของสิ่งเร้าจากการสัมผัสซึ่งจะต้องมีความหมายที่เรารู้จักหรือเข้าใจ โดยอาศัยประสบการณ์หรือความรู้เดิม ถ้าไม่มีความรู้เดิมเกี่ยวกับสิ่งเร้าที่มาสัมผัสก็จะยังไม่เกิดการรับรู้แต่เป็นเพียงรับสัมผัสสิ่งนั้นเท่านั้น ดังนั้นการรับรู้จึงควรเป็นกระบวนการที่เกิดแทรกระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง ดังนี้

2.1 กระบวนการของการรับรู้

การรับรู้จะเกิดขึ้นต้องประกอบไปด้วย

2.1.1 อาการสัมผัส คืออาการที่อวัยวะรับสัมผัสสิ่งเร้า หรือสิ่งที่ผ่านมากระทบอวัยวะรับสัมผัสต่างๆ เพื่อให้รับรู้ภาวะแวดล้อม การรับรู้จะสมบูรณ์ได้จะต้องอาศัยอวัยวะสัมผัสที่สมบูรณ์ มิฉะนั้นสถานการณ์รับรู้จะลดน้อยลงไป การสัมผัสได้แก่

1) การได้ยิน สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดการได้ยินคือ เสียง ลักษณะของเสียงที่ได้ยินมี 3 ลักษณะคือ ความดัง ความสูง และคุณภาพเสียง

2) การเห็น สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดการเห็นคือ แสง ซึ่งขึ้นอยู่กับตัวแปร คือลักษณะของสายตา และความเข้มของแสง เป็นต้น

3) การได้กลิ่น ความไวต่อการรู้สึกกลิ่น ขึ้นอยู่กับชนิดของกลิ่น การปรับตัว และการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

4) การได้รส ความไวของการรู้สึกได้รสของคนแตกต่างกันโดยขึ้นอยู่กับ ความยาวนานของเวลาการกระตุ้น อุณหภูมิ และการปรับตัว

5) ความรู้สึกทางผิวหนัง สิ่งเร้าที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกมีหลายอย่าง เช่น ความร้อน การสั่นสะเทือน กระแสไฟฟ้า เป็นต้น

6) ความรู้สึกสัมผัสของการเคลื่อนไหว เช่น ท่าทางการยืน การคลาน การแกว่งแขน

7) ความรู้สึกเกี่ยวกับการทรงตัว เช่น การเกิดการวิงเวียน การเมา

2.1.2 การแปรความหมายของการสัมผัส คือการที่กระแสประสาทส่งไปยังระบบประสาท ได้แก่ สมอง เพื่อแปลความหมายสิ่งที่รับสัมผัส ส่วนสำคัญที่ช่วยทำให้การแปลความหมายดีหรือถูกต้องเพียงใดต้องอาศัยสิ่งต่อไปนี้

1) เชาว์ปัญญา เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่เป็นสิ่งที่เกื้อหนุนรับรู้สิ่งเร้าต่างๆ ของบุคคลได้เป็นอย่างดี เพราะช่วยให้บุคคลเข้าใจสิ่งต่างๆ สถานการณ์ต่างๆ หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เขา

สัมผัส หรือพบเห็นมาได้รวดเร็ว ผู้มีเชาว์ปัญญาสูงย่อมได้เปรียบในด้านการรับรู้ได้เร็วและดีกว่าผู้มีเชาว์ปัญญาต่ำ

2) การสังเกตพิจารณา จะช่วยให้คนเรารับรู้ได้อย่างแม่นยำขึ้น บางครั้งต้องอาศัยเวลา แต่บางครั้งอาศัยความชำนาญ

3) ความสนใจและความใส่ใจ เป็นส่วนสำคัญในการแปลความหมายของอาการสัมผัส ทำให้มีสมาธิ ทำได้ละเอียดถี่ถ้วน ทำให้การแปลความหมายถูกต้อง

4) คุณภาพของจิตใจในขณะนั้น เมื่อเหนื่อยมักไม่สดใสก็จะส่งผลกระทบต่อสติปัญญา ทำให้เกิดความเฉื่อยชา เมื่อจิตใจแจ่มใสก็ทำให้การช่วยแปลอาการสัมผัสดีขึ้น

2.1.3 ความรู้หรือประสบการณ์เดิม ซึ่งได้แก่ ความคิด ความรู้ และการกระทำที่ปรากฏแล้วในอดีต มีความสำคัญมากสำหรับช่วยในการตีความหมาย หรือแปลความหมาย ซึ่งการแปลความหมายจะต้องมีคุณลักษณะดังนี้

1) เป็นความรู้ที่ถูกต้อง ชัดเจน แน่นอน

2) ต้องจำได้มาก มีความรู้หลายอย่าง จึงจะช่วยแปรความหมายต่างๆ ได้สะดวกและถูกต้อง

2.2 อิทธิพลต่างๆ ที่มีต่อการรับรู้

มนุษย์เรามีการรับรู้ที่ต่างกันมาก แม้ในสิ่งเดียวกัน เช่น ถ้าเราถามวัยรุ่นว่า ดอกกุหลาบจะทำให้เขานึกถึงอะไร อาจได้รับคำตอบว่า “ความรัก” หรือถ้าถามพ่อค้าแม่ค้าก็อาจตอบว่า “ราคาขาย” หรือ “ต้นทุนที่ซื้อมา” ซึ่งมาจากคุณสมบัติของสิ่งเร้านั่นเอง คุณสมบัติของสิ่งเร้าได้แก่

2.2.1 คุณสมบัติของสิ่งเร้าภายในจิตใจของผู้รับรู้ สามารถดึงดูดความใส่ใจของบุคคลไปที่สิ่งเร้านั้นๆ ได้แก่ ความสนใจ ความต้องการ ทัศนคติ และความใสใจ เป็นต้น

2.2.2 คุณสมบัติของสิ่งเร้าภายนอกที่มีผลต่อการรับรู้ ซึ่งคุณสมบัติของสิ่งเร้าภายนอกที่มีอิทธิพล สามารถดึงดูดความใส่ใจของคนไปยังสิ่งเร้านั้น ขึ้นอยู่กับลักษณะต่อไปนี้

1) การเปลี่ยนแปลงของสิ่งเร้า สิ่งเร้าที่มีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ย่อมดึงดูดความสนใจมากกว่าสิ่งเร้าที่อยู่กับที่ เช่น ภาพยนตร์ดึงดูดความสนใจมากกว่าภาพนิ่ง

2) ขนาดของสิ่งเร้า วัตถุที่มีขนาดใหญ่หรือเล็กมาก จะสะดุดตาและดึงดูดความใส่ใจของคนเรามากกว่าวัตถุที่มีขนาดปกติ

3) การเคลื่อนไหวของสิ่งเร้า ถ้าสิ่งเร้าใดเคลื่อนไหวจะดึงดูดมากกว่าสิ่งเร้าที่อยู่กับที่

4) การเกิดซ้ำๆ กันของสิ่งเร้า ทำให้ผู้ฟังจำได้และสนใจสิ่งนั้นมากขึ้น

5) ความเข้มหรือความหนักเบาของสิ่งเร้า สิ่งเร้าที่มีมีความเข้มสูงกว่าปกติย่อมทำให้คนเราเกิดความใส่ใจได้ เสียงคนพูดดังๆ ในห้องใกล้เคียงมักทำให้เราตั้งใจฟังมากกว่าเสียงพูดตามปกติ

จากการศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้สรุปได้ว่า การรับรู้จะสมบูรณ์ได้จะต้องอาศัยอวัยวะสัมผัสที่สมบูรณ์ มิฉะนั้นสถานการณ์รับรู้จะลดน้อยลงไป ซึ่งกรณีของกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มที่อาจมีข้อจำกัดเกี่ยวกับความสามารถในการรับรู้ที่แตกต่างกัน ดังนั้นกิจกรรมที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชน ควรต้องคำนึงถึงความสามารถในการรับรู้ของกลุ่มเป้าหมายทั้งการได้ยิน และการมองเห็น สื่อที่ใช้ประกอบการทำกิจกรรมถือเป็นสิ่งเร้าที่มีผลต่อการรับรู้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงควรคำนึงถึงคุณสมบัติของสิ่งเร้าภายนอกที่มีผลต่อการรับรู้ เช่น ขนาดของสิ่งเร้า การเคลื่อนไหวของสิ่งเร้า การเกิดซ้ำๆ กันของสิ่งเร้า ความเข้มหรือความหนักเบาของสิ่งเร้า เป็นต้น ซึ่งคุณสมบัติของสิ่งเร้าดังกล่าวสามารถดึงดูดความใส่ใจของคนไปยังสิ่งเร้านั้น ดังนั้นการคำนึงถึงคุณสมบัติของสิ่งเร้าจะส่งผลให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความสนใจในสิ่งเร้าและส่งผลต่อการรับรู้ที่ดีต่อไป

3. การเสริมแรง

สกินเนอร์ (Skinner, 1953) อธิบายว่าพฤติกรรมของมนุษย์ถูกควบคุมโดยเงื่อนไขของการเสริมแรงและการลงโทษ สกินเนอร์จึงให้ความสำคัญของการเสริมแรงในการเรียนรู้มาก การเสริมแรงเป็นการทำให้พฤติกรรมหนึ่งของอินทรีย์เพิ่มขึ้น อันเป็นผลมาจากอินทรีย์ได้รับผลกรรมที่ พึงพอใจหลังจากการกระทำนั้นเสร็จสิ้นลง หรือเป็นผลมาจากความสำเร็จในการหลีกหนีหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่ ไม่พึงพอใจ โดยการเสริมแรงเป็นสิ่งที่มาเพิ่มความสามารถในการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้า และการตอบสนองให้มีความเข้มแข็งมากขึ้นลักษณะการเสริมแรงสามารถจำแนกได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1 การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) เป็นการให้บุคคลได้รับผลประโยชน์หรือรับสิ่งที่พึงพอใจ ภายหลังทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งเสร็จสิ้นลง ตัวเสริมแรงที่นำมาใช้ในการเสริมแรงทางบวก ได้แก่ คำพูด สภาพการณ์ หรือสิ่งของ เช่น คำชม วุฒิบัตร ความรักความเอ็นดู อาหาร เงินทอง การได้เกรดดี การได้รับความสนใจ โดยการให้การเสริมแรงทางบวกนั้นควรให้ภายหลังจากมีพฤติกรรมเกิดขึ้น และให้การเสริมแรงทันที และควรเลือกตัวเสริมแรงมาเสริมแรงให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคลที่ไม่เหมือนกันด้วย

3.2 การเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) เป็นการนำเอาสิ่งที่ผู้เรียน ไม่พึงพอใจออกไปภายหลังที่ผู้เรียนมีพฤติกรรมที่ต้องการเกิดขึ้น เป็นการช่วยให้ออกจากสภาพที่ไม่พึงปรารถนา เช่น ให้ผู้เรียนที่คุยเล่นขณะเรียน ไปนั่งหลังห้อง เมื่อเขาตั้งใจเรียนจึงให้กลับมานั่งเรียนที่เดิม และการให้ผู้เรียนที่สอบไม่ผ่านแต่ตัวผู้เรียนเองไม่ต้องการ ผู้สอนจึงให้โอกาสผู้เรียนในการสอบซ่อม เป็นต้น

สกินเนอร์ถือว่าหัวใจสำคัญของการสอนคือการเสริมแรง การให้แรงเสริม (Reinforcement) การเลือกแรงเสริมเป็นสิ่งหนึ่งที่ผู้สอนต้องใช้การพิจารณาอย่างรอบคอบ ควรจะเลือกว่าจะใช้แรงเสริมอะไร และควรคำนึงถึงความเหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละคน จากการวิจัยเกี่ยวกับการใช้แรงเสริม พบว่าผู้สอนอาจจะใช้แรงเสริมได้ 3 ประเภท ดังนี้

1. การให้ความสนใจและคำชม ผู้สอนทุกคนควรจะให้ความสนใจและคำชมแก่ผู้เรียน เพราะเป็นสิ่งที่ผู้สอนใช้ได้ทุกโอกาส และใช้ได้ทันทีที่ผู้เรียนเป็นวัตถุประสงค์ตามพฤติกรรมที่วางไว้ การให้คำชมช่วยผู้เรียนให้เปลี่ยนพฤติกรรมได้ดีก็ต่อเมื่อ

1.1 ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและผู้สอนอยู่ในเกณฑ์ดี

1.2 ผู้สอนต้องรู้จักผู้เรียนเป็นรายบุคคล และมีความสนใจต่อกิจกรรมหรืองานของผู้เรียน เพื่อจะได้ให้คำชมได้เหมาะสมกับโอกาส

1.3 ผู้สอนต้องทราบความต้องการของผู้เรียนแต่ละคน และให้แรงเสริมให้เหมาะกับความสามารถของผู้เรียน

2. การอนุญาตให้ผู้เรียนประกอบกิจกรรมที่ผู้เรียนชอบหรือต้องการ เพราะกิจกรรมที่ผู้เรียนชอบหรืออยากทำเป็นหน้าที่เป็นแรงเสริมที่ดี

3. การให้รางวัลเป็นสิ่งของ ใช้ได้ดีกับผู้เรียนที่ไม่เห็นความสำคัญของการศึกษา หรือผู้เรียนที่ไม่มีแรงจูงใจที่จะเรียน และผู้เรียนที่ปัญญาอ่อน ไม่สามารถที่จะเข้าใจได้เองว่าการศึกษามีประโยชน์อย่างไรบ้าง

ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) ของสกินเนอร์ สามารถสรุปได้ ดังนี้การกระทำใดๆ ถ้าได้รับการเสริมแรง จะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีก ส่วนการกระทำที่ไม่มีการเสริมแรง แนวโน้มที่ความถี่ของการกระทำนั้นจะลดลงและหายไปในที่สุด

1. การเสริมแรงที่แปรเปลี่ยนทำให้การตอบสนองคงทนกว่าการเสริมแรงที่ตายตัว

2. การลงโทษทำให้เรียนรู้ได้เร็วและลืมเร็ว

3. การให้แรงเสริมหรือให้รางวัลเมื่ออินทรีย์กระทำพฤติกรรมที่ต้องการ สามารถช่วยปรับหรือปลูกฝังนิสัยที่ต้องการได้

เนื่องจากการเสริมแรงมีบทบาทสำคัญต่อการเรียนรู้ ดังนั้นผู้สอนที่ดีจะต้องสามารถเลือกใช้วิธีการเสริมแรงให้เหมาะสมกับผู้เรียน โดยการนำหลักทฤษฎีวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) ของสกินเนอร์ ไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ดังนี้

1. ผู้สอนต้องระมัดระวังไม่ให้มีการเสริมแรงในพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสมของผู้เรียน

2. ควรจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนมีโอกาสฝึกหรือลงมือกระทำด้วยตนเอง โดยจัดสิ่งแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกให้เด็กได้ลงมือกระทำตามความเหมาะสม

3. ใช้การเสริมแรงในการเรียนการสอน เพื่อเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์

4. ควรให้ผู้เรียนทราบผลงานของตัวเองที่ทำไปแล้ว

5. ใช้ในการปลูกฝังพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยการเสริมแรงบวกต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น ความมีน้ำใจ ความสุภาพเรียบร้อย

6. ใช้ในการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การพูด หรือกระทำไม่ถูกกาลเทศะ วิธีการที่ได้ผลที่สุดในการหยุดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์คือการวางเฉย หรือไม่ให้ความสนใจต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้น

7. การใช้บทเรียนสำเร็จรูปหรือบทเรียนโปรแกรม เป็นเครื่องมือช่วยสอน จัดลำดับเนื้อหาจากง่ายไปยาก บทเรียนสำเร็จรูปอาจสร้างขึ้นในรูปของชุดการสอน ศูนย์การเรียนรู้ ซึ่งเด็กสามารถศึกษาได้ด้วยตนเองอย่างมั่นใจ

8. ในการสอนการให้เสริมแรงหลังการตอบสนองที่เหมาะสมของเด็ก จะช่วยเพิ่มอัตราการตอบสนองที่เหมาะสม

9. การเว้นระยะการเสริมแรงอย่างไม่เป็นระบบ หรือเปลี่ยนรูปแบบการเสริมแรงจะช่วยให้การตอบสนองคงทนถาวร เช่น ถ้าผู้นำกิจกรรมชมว่า “ดี” ทุกครั้งที่ผู้ร่วมกิจกรรมตอบถูกอย่างสม่ำเสมอ ผู้ร่วมกิจกรรมจะเห็นความสำคัญของแรงเสริมน้อยลง ผู้นำกิจกรรมควรเปลี่ยนแปลงแรงเสริมแบบอื่นบ้าง เช่น ยิ้ม พยักหน้าหรือบางครั้งอาจไม่ให้แรงเสริม

10. การลงโทษที่รุนแรงเกินไปมีผลเสียมาก ผู้ร่วมกิจกรรมอาจไม่ได้เรียนรู้หรือจำสิ่งที่เรียนได้เลย ควรใช้วิธีการงดการเสริมแรงเมื่อผู้ร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์

11. หากต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือปลูกฝังนิสัย การแยกแยะขั้นตอนของปฏิกิริยาตอบสนองออกเป็นลำดับขั้น โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้ร่วมกิจกรรม

จากการศึกษาเกี่ยวกับการเสริมแรงสรุปได้ว่า การใช้การเสริมแรงที่เหมาะสมจะส่งผลให้กลุ่มเป้าหมายแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ดังนั้นในการจัดกิจกรรมแนะแนวสำหรับเด็กและเยาวชนควรมีการกำหนดบทบาทสำหรับวิทยากรให้ว่า วิทยากรควรให้การเสริมแรงแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามความเหมาะสม ทั้งการเสริมแรงทางบวก และการเสริมแรงทางลบ ทั้งนี้การเสริมแรงทางบวกที่สามารถใช้ในการส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงพฤติกรรมกรรมที่พึงปรารถนา เช่น การให้ความสนใจ คำชม การรู้จักผู้ร่วมทำกิจกรรมเป็นรายบุคคล การให้ของรางวัลที่เหมาะสมกับสิ่งที่ผู้ร่วมกิจกรรมให้ความสนใจและเหมาะสมกับวัย เป็นต้น สำหรับการเสริมแรงทางลบ เช่น การให้โอกาสผู้ร่วมทำกิจกรรมทุกคนได้มีโอกาสในการประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรม เป็นต้น ทั้งนี้การจะเลือกว่าจะใช้แรงเสริมแบบใดนั้น ควรคำนึงถึงความเหมาะสมกับเด็กและเยาวชนแต่ละคนด้วย และมีข้อควรปฏิบัติในการให้การเสริมแรง เช่น ควรจะให้การเสริมแรงทันทีที่มีการตอบสนองได้อย่างถูกต้อง และควรให้การเสริมแรงอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น

4. แรงจูงใจ

แรงจูงใจ (Motive) หมายถึง สภาวะที่เป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมออกมา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่แรงจูงใจนั้นต้องการ โดยใช้การจูงใจ (Motivation) หมายถึง กระบวนการของการนำปัจจัยต่างๆ ที่เป็นแรงจูงใจมากระตุ้นหรือผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมไปอย่างมีทิศทางเพื่อบรรลุเป้าหมายหรือเงื่อนไขที่ผู้จูงใจต้องการ ซึ่งปัจจัยที่นำมากระตุ้นนั้นอาจจะเป็นสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่มาเร้า ล่อ จูงใจ และผลักดันให้บุคคลเกิดความต้องการในเบื้องต้น และความต้องการนี้จะเป็นพื้นฐานให้เกิดเป็นภาวะของแรงจูงใจ

4.1 ความสำคัญของแรงจูงใจ

แรงจูงใจ มีความสำคัญโดยตรงต่อพฤติกรรมของบุคคล เพราะแรงจูงใจเป็นทั้งสภาวะที่ผลักและดึงให้บุคคลแสดงพฤติกรรมแตกต่างกันไป แนวคิดและทฤษฎีของแรงจูงใจจะช่วยให้บุคคลได้รับประโยชน์ในด้านต่างๆ คือ

3.1.1 เข้าใจในพฤติกรรมของตนเองจะเป็นประโยชน์ในการควบคุมตนให้สามารถเลือกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม และบังคับมิให้ตนแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้

3.1.2 เข้าใจพฤติกรรมของผู้อื่น อันจะช่วยให้คนเราควบคุมพฤติกรรมของบุคคลอื่นได้ด้วยการเลือกใช้การจูงใจที่เหมาะสมกับบุคคลที่แตกต่างกันนั้นๆ ได้

3.1.3 เข้าใจพฤติกรรมของกลุ่มสังคม เพื่อสร้างสถานการณ์ จูงใจให้กลุ่มบุคคลมีพฤติกรรมไปในแนวทางที่ต้องการได้

4.2 กระบวนการเกิดแรงจูงใจ

กระบวนการเกิดแรงจูงใจ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ คือ ความต้องการ (Needs) แรงขับ (Drive) การตอบสนอง (Response) เป้าหมาย (Goal) ระบบของการจูงใจ จะพบว่าพฤติกรรมอันเนื่องมาจากการจูงใจจะมีขั้นตอน และสามารถอธิบายตามองค์ประกอบต่างๆ ได้ดังนี้

3.2.1 ปัจจัยนำเข้า (Input) เป็นตัวเร้าและกระตุ้นให้เกิดกระบวนการจูงใจ ได้แก่

1) สิ่งเร้า ซึ่งรวมทั้งสิ่งเร้าภายนอกของร่างกายได้แก่ บุคคล สิ่งเร้า หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น และสิ่งเร้าภายในร่างกาย ได้แก่ผลของการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น น้ำย่อย เป็นต้น

2) การเรียนรู้และประสบการณ์ ที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลจะเป็นปัจจัยเบื้องต้น เร้าให้บุคคลเกิดความต้องการที่แตกต่างกัน

3.2.2 กระบวนการ (Process) ประกอบไปด้วย

1) ความต้องการ เมื่อบุคคลถูกเร้าจะทำให้เกิดเป็นความต้องการ

2) แรงขับ เมื่อบุคคลเกิดความต้องการก็จะเกิดเป็นความตึงเครียด ความตึงเครียดนี้จะผลักดันให้เกิดเป็นแรงขับ

3) การตอบสนอง เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากแรงขับผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมการตอบสนองไป ตามการเรียนรู้และประสบการณ์ การตอบสนองจะดำเนินต่อไปจนกว่าจะถึงเป้าหมาย

3.2.3 เป้าหมาย (Output) จะพบว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้บางครั้งอาจจะสอดคล้องกับความต้องการของบุคคลหรือบางครั้งอาจไม่สอดคล้องก็ได้ เพราะบางคนที่แสดงการตอบสนองแล้วไม่ถึงเป้าหมายหรือถึงเป้าหมายแล้วเป้าหมายยังไม่ใช่สิ่งที่ตนต้องการจริงๆ ความต้องการของบุคคลก็จะยังคงมีอยู่ ทำให้มีความตึงเครียดผลักดันให้เกิดแรงขับจนต้องมีการตอบสนองถึงเป้าหมายแล้วพึงพอใจ เป็นเป้าหมายที่ตนต้องการ แต่ถ้าบุคคลแสดงพฤติกรรมแล้วตนได้รับรางวัลอื่นๆ อันเป็นที่

ต้องการ ความต้องการของคนนั้นจะละลง เป็นอันจบกระบวนการจูงใจ บุคคลก็จะไม่เกิดพฤติกรรมอีก

4.3 ลักษณะของแรงจูงใจ

แรงจูงใจของมนุษย์มีมากมายหลายอย่าง เราถูกจูงใจให้มีการกระทำหรือพฤติกรรม หลายรูปแบบเพื่อสนองความต้องการทางกาย แต่ยังมีความต้องการมากกว่านั้น เช่น ต้องการความสำเร็จ ต้องการเงิน คำชมเชย อำนาจ และในฐานะที่เป็นสัตว์สังคม คนยังต้องการมีอารมณ์ผูกพันและอยู่รวมกลุ่มกับผู้อื่น แรงจูงใจจึงเกิดขึ้นได้จากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ดังนี้

4.3.1 แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) หมายถึง แรงจูงใจที่มาจากตัวบุคคลและเป็นแรงขับให้บุคคลนั้น แสดงพฤติกรรมโดยไม่หวังรางวัลหรือแรงเสริมภายนอก ตัวอย่างแรงจูงใจภายใน เช่น ความอยากที่จะมีสมรรถภาพ เป็นสิ่งผลักดันจากภายในตัวบุคคล ซึ่งอาจจะเป็นเจตคติ ความคิดเห็น ความสนใจ ความตั้งใจ การมองเห็นคุณค่า ความพอใจ ความต้องการ ฯลฯ สิ่งต่างๆ ดังกล่าวมาเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมค่อนข้างถาวร เช่น คนงานที่เห็นคุณค่าของงาน มองว่าองค์กรคือสถานที่ให้ชีวิตแก่เขาและครอบครัว เขาก็จะจงรักภักดีต่อองค์กร กระทำการต่างๆ ให้องค์กรเจริญก้าวหน้า เป็นต้น ที่มาของแรงจูงใจออกเป็น 3 ชนิด คือ

1) แรงจูงใจภายในมาจากความต้องการทางจิตวิทยา ที่ต้องการที่จะเป็นผู้มีสมรรถภาพ ต้องการที่จะมีประสบการณ์ว่าตนเป็นผู้มีประสิทธิภาพ

2) แรงจูงใจภายในมาจากความต้องการที่จะเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ต้องการที่จะเป็นผู้ริเริ่มกิจกรรมของตนเอง

3) แรงจูงใจภายในมาจากความต้องการที่จะมีความสัมพันธ์ คือ มีแรงจูงใจที่จะเอื้ออาทรผู้อื่น มีความรู้สึกว่าผู้อื่นมีความสัมพันธ์กับตนอย่างบริสุทธิ์ใจ

4.3.2 แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) แรงจูงใจภายนอกเป็นสิ่งผลักดันภายนอกตัวบุคคลที่มากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม อาจจะเป็นการได้รับรางวัล เกียรติยศ ชื่อเสียง คำชม การได้รับการยอมรับ ยกย่อง ฯลฯ แรงจูงใจนี้ไม่คงทนถาวรต่อพฤติกรรม บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองสิ่งจูงใจดังกล่าวเฉพาะในกรณีที่ต้องการรางวัล ต้องการเกียรติ ชื่อเสียง คำชม การยกย่อง การได้รับ การยอมรับ ฯลฯ ตัวอย่างแรงจูงใจภายนอกที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม เช่น การที่คนงานทำงานเพียงเพื่อแลกกับค่าตอบแทนหรือเงินเดือน การแสดงความขยันตั้งใจทำงานเพียงเพื่อให้หัวหน้างานมองเห็นแล้วได้ความดีความชอบ เป็นต้น นักจิตวิทยาที่ทำการวิจัยในเรื่องการสอนการเรียนรู้ ได้เห็นความสำคัญของแรงจูงใจภายนอก เพราะตระหนักว่าวิชาที่สอนในสถาบันการศึกษาไม่มีคุณลักษณะหรือแรงจูงใจให้ผู้เรียนเรียนรู้ จึงให้คำแนะนำเกี่ยวกับแรงจูงใจภายนอกดังต่อไปนี้

1) ผู้สอนควรบอกให้ผู้เรียนทราบว่ามีความคาดหวังอะไรจากผู้เรียน เช่น ควรบอกวัตถุประสงค์ของการเรียนให้แจ่มแจ้ง ผู้เรียนควรจะประกอบกิจกรรมอะไรบ้าง การวัดผลและการประเมินผลมีเกณฑ์อะไรบ้าง

2) ผู้สอนควรให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) แก่ผู้เรียนอย่างแจ่มแจ้ง เช่น บอกว่างานที่ผู้เรียนทำดีหรือไม่ดีอย่างไร

3) ผู้สอนควรพยายามให้ข้อมูลป้อนกลับทันทีทุกโอกาสที่ทำได้ เพื่อจะให้ผู้เรียนมีแรงจูงใจสม่ำเสมอ

ดังนั้นการจัดกิจกรรมแนะแนวสำหรับเด็กและเยาวชน ผู้นำกิจกรรมอาจใช้แรงจูงใจภายนอกเป็นสิ่งผลักดันที่มากระตุ้นให้เด็กและเยาวชนเกิดพฤติกรรม หรือแสดงพฤติกรรมที่ต้องการตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมได้

4.4 ทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมนุษย์ ของมาสโลว์ (Maslow)

มาสโลว์ (Maslow, 1977) มีความเชื่อว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความดี ถ้าให้เสรีภาพแก่เด็กในการที่จะเลือกตัดสินใจ เด็กจะเลือกสิ่งที่ดีสำหรับตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อการเลือกนั้น เขาจะเป็นตัวของเขาเองและพึ่งตนเองได้ ผู้ใหญ่ควรแสดงความไว้วางใจในตัวเด็ก ให้เขามีโอกาสจัดการกับชีวิตของเขาเอง ควบคุมตนเอง โดยไม่เข้าไปก้าวก่ายหรือควบคุมให้เด็กปรับพฤติกรรมตามความต้องการของผู้ใหญ่ เด็กก็จะพัฒนาเป็นคนที่มีความสมมารถตามที่สังคมต้องการ และเด็กจะแสดงพฤติกรรมการเรียนรู้ตามแรงจูงใจที่เกิดจาก “ความต้องการตามลำดับขั้น” มาสโลว์มีความเห็นว่าความต้องการเป็นตัวกระตุ้นและผลักให้คนทำพฤติกรรม เขาได้ตั้งทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการของร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานของร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย ความต้องการทางเพศและการพักผ่อน ความต้องการเหล่านี้เป็นความต้องการที่จำเป็นสำหรับมีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอ ถ้าอยู่ในลักษณะที่ขาดจะกระตุ้นให้ตนมีกิจกรรม ขวนขวายที่จะสนองความต้องการ

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย และมั่นคง (Safety Needs) เป็นความต้องการมั่นคงปลอดภัยด้านร่างกายและจิตใจ เป็นอิสระจากความกลัว ขู่เข็ญ บังคับ จากผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม เป็นความต้องการที่จะได้รับการปกป้องคุ้มกัน ความต้องการที่จะมีงานทำเป็นหลักแหล่งก็เป็นความต้องการเพื่อสวัสดิภาพของผู้ใหญ่อย่างหนึ่ง

ขั้นที่ 3 ความต้องการทางสังคม (Social Needs) เป็นความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่ มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาที่จะให้เป็นที่รักของผู้อื่น และต้องการมีสัมพันธ์กับผู้อื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่ คนที่รู้สึกว่าเหงาไม่มีเพื่อน มีชีวิตไม่สมบูรณ์ เป็นผู้ที่ต้องซ่อมความต้องการประเภทนี้ คนที่รู้สึกว่าตนเป็นที่รักและยอมรับของหมู่จะเป็นผู้ที่สมปรารถนาในการความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่

ขั้นที่ 4 ความต้องการการยกย่อง (Esteem Needs) เป็นความต้องการที่จะรู้สึกว่าตนเองมีค่า ความต้องการนี้ประกอบด้วยความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ มีความสามารถต้องการที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่า มีเกียรติ ต้องการได้รับความยกย่องนับถือจากผู้อื่น ผู้ที่มีความสมปรารถนาในความต้องการนี้จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง เป็นคนมีประโยชน์และค่า ตรง

ข้ามกับผู้ที่ขาดความต้องการประเภทนี้ จะรู้สึกว่าตนไม่มีความสามารถและมีปมด้อย มองโลกในแง่ร้าย

ขั้นที่ 5 ความต้องการบรรลุเป้าหมายในชีวิต (Self-actualization Needs) เป็นความต้องการที่จะรู้จักตนเอง ตามสภาพที่แท้จริงและพัฒนาตามศักยภาพของตน จะกล้าที่จะตัดสินใจเลือกทางเดินของชีวิต รู้จักค่านิยมของตนเอง ปรารถนาที่จะเป็นคนดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทั้งทางด้านสติปัญญา ทักษะ และอารมณ์ความรู้สึกยอมรับตนเองทั้งส่วนดีและส่วนเสียของตน เปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ โดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย น่าตื่นเต้น กระบวนการที่จะพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพของตน เป็นกระบวนการที่ไม่มีจุดจบ

4.4.1 การนำหลักทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมนุษย์ของมาสโลว์ ไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรม

1) การเข้าใจถึงความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ สามารถช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมของบุคคลได้ เนื่องจากพฤติกรรมเป็นการแสดงออกของความต้องการของบุคคล

2) การจะช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ได้ดี จำเป็นต้องตอบสนองความต้องการพื้นฐานที่เขาต้องการเสียก่อน

3) ในกระบวนการจัดกิจกรรม หาผู้นำกิจกรรมสามารถหาได้ว่าผู้เรียนแต่ละคนมีความต้องการอยู่ในระดับใดขั้นใด ผู้นำกิจกรรมสามารถใช้ความต้องการพื้นฐานของผู้ร่วมกิจกรรมนั้นเป็นแรงจูงใจ ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้

4) การช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนอย่างพอเพียง การให้อิสรภาพและเสรีภาพแก่ผู้ร่วมกิจกรรมในการเรียนรู้ การจัดบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้จะช่วยส่งเสริมให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดประสบการณ์ในการรู้จักตนเองตรงตามสภาพความเป็นจริง

จากการศึกษาหลักการและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจพบว่า การจัดกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมการติดเกมของเด็กและเยาวชน วิทยากรหรือผู้นำกิจกรรมควรคำนึงถึงระดับแรงจูงใจที่มีอยู่ของเด็กและเยาวชนแต่ละคน และใช้การจูงใจให้เหมาะสม ทั้งนี้บุคคลที่มีแรงจูงใจภายในอยู่แล้วจะเป็นแรงขับให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมโดยไม่หวังรางวัลหรือแรงเสริมภายนอก นอกจากนั้นแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ยังเป็นแรงจูงใจที่เป็นแรงขับให้บุคคลพยายามที่จะประกอบพฤติกรรมที่จะประสบสัมฤทธิผลตามมาตรฐานความเป็นเลิศที่ตนตั้งไว้ บุคคลที่มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์จะไม่กิจกรรมใดๆ เพราะหวังรางวัลแต่ทำเพื่อจะประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ดังนั้นการบอกวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม ให้เด็กและเยาวชนทราบก่อนเริ่มทำกิจกรรมจะเป็นการส่งเสริมแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ให้กับเด็กและเยาวชนได้ด้วย กรณีเด็กและเยาวชนที่มีแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่ำ วิทยากรควรใช้แรงจูงใจภายนอกเป็นสิ่งผลักดันให้เด็กและเยาวชนแสดงพฤติกรรมหรือกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม เช่น การให้รางวัล คำชม การได้รับการยอมรับ ยกย่อง เป็นต้น โดยคำถึงถึงความเหมาะสมกับเด็กและเยาวชนแต่ละคนด้วย นอกจากนั้นในระหว่างการทำกิจกรรมวิทยากรควรเข้าใจความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามหลักทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมนุษย์ของมาสโลว์ โดยการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของเด็กและเยาวชนเสียก่อน ให้อิสรภาพและเสรีภาพในการ

เรียนรู้ และการจัดบรรยากาศในระหว่างการทำกิจกรรมที่เอื้อต่อการเรียนรู้จะช่วยส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนการเกิดประสบการณ์ในการรู้จักตนเองตรงตามสภาพความเป็นจริง

ตอนที่ 4 แนวคิดเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม

1. ความหมายของพฤติกรรม

ได้มีผู้ให้ความหมายของพฤติกรรม (Behavior) ไว้หลายความหมาย ได้แก่

ราชบัณฑิตยสถาน (2560) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พฤติกรรมหมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางท่าทาง ความคิด และความรู้สึก เพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

โฮเวอร์ด ซี. วอร์เรน (Howard C. Warren, 1934) อธิบายว่า พฤติกรรม คือ ชื่อโดยทั่วไปของความเป็นไปได้ทุกรูปแบบของระบบกล้ามเนื้อและระบบต่อมในการตอบสนองของชีวิตต่อการกระตุ้น

แอนดรู เอ็ม. โคลแมน (Andrew M. Colman, 2015) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า กิจกรรมทางกายของสิ่งมีชีวิต รวมถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างเห็นได้ชัดทางสายตา และต่อมภายในร่างกาย และระบบสรีรวิทยาซึ่งเป็นที่รวมของร่างกายของสิ่งมีชีวิตและปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสิ่งแวดล้อม คำนี้ยังหมายถึงการตอบรับทางร่างกายต่อสิ่งที่มากระตุ้นหรือระดับของการกระตุ้นด้วย

สรุปได้ว่า คำว่าพฤติกรรม หมายถึง การกระทำทุกอย่างที่มนุษย์และสิ่งมีชีวิตแสดงออกมาเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า หรือสิ่งกระตุ้น ทั้งที่สังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส ที่ไม่สามารถสังเกตได้แต่รู้ได้โดยอาศัยเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ และที่ต้องสังเกตด้วยตนเอง

2. แนวคิดเรื่องพฤติกรรมของแบนดูรา

พฤติกรรมในแนวคิดของแบนดูราเป็นปัจจัยซึ่งกันและกันกับองค์ประกอบส่วนบุคคล ในแนวคิดของแบนดูรา คือ การรู้คิด (Cognition ซึ่งหมายรวมถึงการรับรู้ การจำ และการคิดฯ) อารมณ์ความรู้สึก และปฏิกิริยาเคมีภายในร่างกายของบุคคล ในขณะที่พฤติกรรมมุ่งเพียงแค่ส่วนที่สามารถแสดงออกมาทางการกระทำ และคำพูดเท่านั้น หากพิจารณาถึงองค์ประกอบส่วนบุคคลที่เป็นปัจจัยซึ่งกันและกันกับพฤติกรรมนั้น ในส่วนของการรู้คิดและอารมณ์ความรู้สึก แม้ในบางกรณีจะสามารถสังเกตผ่านการกระทำและคำพูดได้ แต่ยังถูกจัดเป็นพฤติกรรมปกปิดที่ไม่สามารถสังเกตได้ นอกจากนี้ในส่วนของปฏิกิริยาเคมีภายในร่างกายของบุคคลยังจัดเป็นพฤติกรรมเปิดเผยประเภทพฤติกรรมย่อย ในขณะที่พฤติกรรมนั้นมุ่งเพียงแค่ส่วนที่สามารถแสดงออกมาทางการกระทำ และคำพูดดังกล่าว ซึ่งเป็นลักษณะของพฤติกรรมเปิดเผย และการกระทำและคำพูดนั้นสามารถสังเกตเห็นได้โดยไม่ต้องใช้เครื่องมือมาตรวจจับซึ่งเป็นลักษณะของพฤติกรรมเปิดเผยในประเภทพฤติกรรมองค์รวม

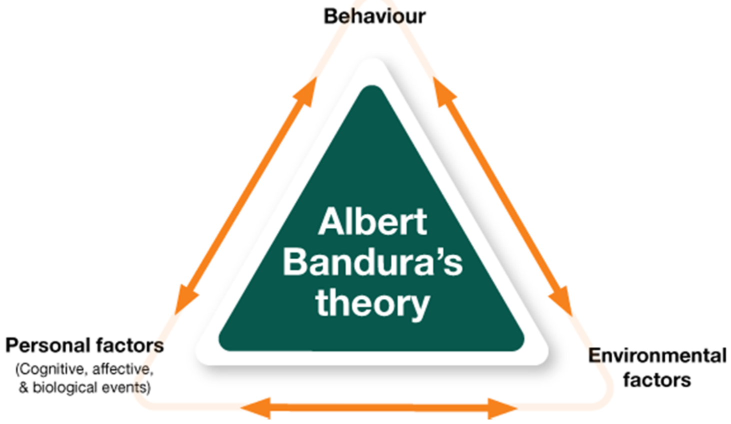
ดังนั้น ความหมายของพฤติกรรมในแนวคิดของแบนดูราจึงมีขอบเขตเนื้อหาที่เฉพาะเจาะจงแคบกว่าความหมายของพฤติกรรมในจิตวิทยา โดยมุ่งไปที่พฤติกรรมเปิดเผยที่เป็นองค์รวม เนื่องจากลักษณะของส่วนประกอบส่วนบุคคลและพฤติกรรมในแนวคิดของแบนดูรา

สรุปความหมายของพฤติกรรมตามแนวคิดของแบนดูรา ได้แก่การแสดงออกของความคิด เขาเน้นความสำคัญของบทบาทของความคิดซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม เขาเห็นว่าความคิดเป็นเหตุ

ทำให้เกิดพฤติกรรมอย่างแท้จริง พฤติกรรมเกิดขึ้นได้เพราะปัจจัย 3 อย่างเป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกัน กล่าวคือ บุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรม ดังนั้นการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวอาจจะเน้นการปรับที่ความคิดของเด็กและเยาวชนของเด็กที่ติดเกม เพื่อให้ส่งผลถึงพฤติกรรมในที่สุด

4. แนวคิดเรื่องการปรับพฤติกรรมของแบนดูรา

พฤติกรรมไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว พฤติกรรมในแนวคิดของแบนดูราเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน กับองค์ประกอบส่วนบุคคล ความซับซ้อนของแนวคิดของแบนดูราไม่ใช่มีเพียงเท่านั้น พฤติกรรม องค์ประกอบส่วนบุคคล และสภาพแวดล้อมนั้น แต่ละส่วนล้วนต่างเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน (Reciprocal Determinism) ซึ่งเขียนได้ดังภาพต่อไปนี้



จากรูปนี้แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรม (B) องค์ประกอบส่วนบุคคล (P) และองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม (E) มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน กล่าวคือ พฤติกรรมของมนุษย์สามารถกำหนดสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมก็สามารถกำหนดพฤติกรรม พฤติกรรมสามารถกำหนดองค์ประกอบส่วนบุคคล องค์ประกอบส่วนบุคคลก็สามารถกำหนดพฤติกรรมได้เช่นกัน ในทำนองเดียวกัน องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อมและองค์ประกอบส่วนบุคคลก็มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ซึ่งสามารถอธิบายได้ในลักษณะเดียวกัน

แบนดูราเสนอแนวทางการปรับพฤติกรรมมนุษย์ไว้ 3 ประการ ได้แก่

1. แนวทางการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational learning หรือ Modeling)

แบนดูราจำแนกวิธีการเรียนรู้โดยการสังเกตออกเป็น 2 วิธี ได้แก่ การเรียนรู้จากผลของการกระทำ (Learning by Response Consequences) และการเรียนรู้จากการเลียนแบบ (Learning Through Modeling) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 การเรียนรู้จากผลของการกระทำ วิธีการเรียนรู้ที่ถือว่าเป็นการเรียนรู้เบื้องต้นที่สุดและเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง คือ การเรียนรู้จากผลของการกระทำทั้งทางบวกและทางลบ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมถือว่ามนุษย์มีความสามารถทางสมองในการที่จะใช้ประโยชน์จากประสบการณ์ที่ผ่านมา มนุษย์มีความสามารถที่จะรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำและผลของการกระทำ กระบวนการเรียนรู้จากผลของการกระทำจะทำหน้าที่ 3 ประการ คือ

1) การทำหน้าที่ให้ข้อมูล (Informative Function) การเรียนรู้ของมนุษย์นั้นไม่เพียงแต่เรียนรู้เพื่อการตอบสนองเท่านั้น แต่มนุษย์ยังสังเกตผลของการกระทำนั้นด้วย โดยการสังเกตความแตกต่างของผลที่ได้รับจากการกระทำของเขาว่า การกระทำใดในสภาพการณ์ใดก่อให้เกิดผลของการกระทำอย่างไร ข้อมูลด้านนี้จะเป็นแนวทางหนึ่งในการกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ในอนาคต

2) การทำหน้าที่จูงใจ (Motivational Function) กระบวนการเรียนรู้ผลของการกระทำที่ทำหน้าที่จูงใจ คือ ความเชื่อในการคาดหวังผลของการกระทำของบุคคล เมื่อพิจารณาว่าผลของการกระทำใดเป็นที่พึงปรารถนาย่อมจูงใจให้เกิดการกระทำมาก ผลของการกระทำใดไม่เป็นที่พึงปรารถนาย่อมจูงใจให้เกิดการกระทำน้อย และมนุษย์ย่อมพยายามหลีกเลี่ยงการกระทำนั้น ดังนั้นกระบวนการเรียนรู้ผลของการกระทำจึงสามารถจูงใจให้เกิดการพัฒนาพฤติกรรมได้

3) การทำหน้าที่เสริมแรง (Reinforcing Function) การกระทำใดๆ ก็ตามถ้าได้รับการเสริมแรง การกระทำนั้นย่อมมีแนวโน้มเกิดขึ้นอีก แต่สิ่งสำคัญคือเงื่อนไขการเสริมแรง (Reinforcement Contingency) ซึ่งบุคคลจะเรียนรู้ได้จากข้อมูลเดิมและการจูงใจ ตลอดจนการหาข้อสรุปได้ถูกต้อง การเสริมแรงจะไม่มีอิทธิพลเลย ถ้าบุคคลไม่รู้ว่าเงื่อนไขการเสริมแรงมีไว้ว่าอย่างไร การเสริมแรงในที่นี้จะเน้นถึงการกระทำให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่มากกว่าการสร้างพฤติกรรมใหม่

1.2 การเรียนรู้จากการเลียนแบบ การเรียนรู้ของมนุษย์จากผลของการกระทำมีข้อจำกัดอยู่มาก ทั้งนี้เพราะสิ่งที่จะเรียนรู้มีมากกว่าที่เวลาและโอกาสจะอำนวย ดังนั้นการเรียนรู้จากการเลียนแบบจึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้มนุษย์สามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างกว้างขวางขึ้น พฤติกรรมของมนุษย์หลายอย่างเกิดขึ้นมาโดยที่มนุษย์ไม่เคยมีประสบการณ์ตรงเลย แต่มนุษย์สังเกตเห็นตัวแบบหรือผู้อื่นกระทำ เช่น คนส่วนมากงดเว้นจากการเสพเฮโรอีน ทั้งๆ ที่ไม่เคยประสบกับผลของการกระทำที่จะได้รับจากการเสพเฮโรอีน ทั้งนี้เพราะคนเหล่านี้เรียนรู้ว่า การเสพเฮโรอีนจะได้รับผลของการกระทำทางลบ คือ การทำลายสุขภาพจนถึงการตายในที่สุด การเรียนรู้เช่นนี้ไม่ได้เรียนรู้โดยประสบการณ์ตรง แต่เรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ คือ เห็นผู้อื่นเสพแล้วได้รับผลของการกระทำทางลบดังกล่าวจึงงดเว้นการเสพเฮโรอีน ตัวแบบอาจเป็นตัวแบบจริงตัวแบบจากภาพยนตร์ หรือตัวแบบในรูปของสิ่งอื่นๆ

การเรียนรู้จากตัวแบบอาศัยกระบวนการเรียนรู้โดยการสังเกตเป็นสำคัญ กระบวนการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบจะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ประการ ตามแผนภาพที่ได้นำเสนอมานั้น คือ 1) กระบวนการความใส่ใจ (Attentional Processes) 2) กระบวนการจดจำ (Retention Process) 3) กระบวนการแสดงพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบ (Motor Reproduction Process) 4) กระบวนการจูงใจ (Motivation Process)

2. แนวทางการกำกับของตนเอง (Self-Regulation)

แบนดูรา (Bandura) มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์เรานั้นไม่ได้เป็นผลพวงของการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่ว่ามนุษย์เราสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุม ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ด้วยผลกรรมที่เขาหามาเองเพื่อตัวเขา ซึ่งความสามารถในการดำเนินการดังกล่าวนี้ แบนดูรา เรียกว่าเป็นการกำกับตนเอง ซึ่งจะสามารถทำได้ก็ต่อเมื่อมีการฝึกฝนและพัฒนา การฝึกฝนนั้นประกอบไปด้วย 3 ประการ คือ

2.1 กระบวนการสังเกตของตนเอง (Self Observation) บุคคลไม่มีอิทธิพลใดๆ ต่อการกระทำของตัวเองถ้าเขาไม่สนใจว่าเขากำลังทำอะไรอยู่ ดังนั้นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการกำกับตนเอง

คือ บุคคลจะต้องรู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ เพราะความสำเร็จจากการกำกับตนเองนั้นส่วนหนึ่งมาจากความชัดเจนสม่ำเสมอและแม่นยำของการสังเกตและบันทึกตนเอง การสังเกตควรพิจารณา 4 ด้าน คือ 1) การกระทำในด้านคุณภาพความเร็วปริมาณฯ 2) ความสม่ำเสมอ 3) ความใกล้เคียง 4) ความถูกต้อง

2.2 กระบวนการตัดสิน (Judgment Process) ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเองนั้นจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนไม่มากนัก ถ้าปราศจากกระบวนการตัดสิน ถ้าข้อมูลดังกล่าวนั้นเป็นที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ โดยอาศัยมาตรฐานส่วนบุคคลที่ได้มาจากการถูกสอนโดยตรง การประเมิน ปฏิกิริยาตอบสนองทางสังคมต่อพฤติกรรมนั้นๆ และจากการสังเกตตัวแบบการจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต้องอาศัยการตัดสิน

2.3 การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) การพัฒนามาตรฐานการตัดสินนั้นจะนำไปสู่การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ขึ้นกับสิ่งล่อใจที่นำไปสู่ผลบวก ส่วนมาตรฐานภายในตนเองจะทำหน้าที่เป็นเกณฑ์ที่ทำให้บุคคลวางระดับการแสดงออกหรืออาจจะสูงขึ้นก็ได้

3. แนวทางการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)

แบนดูรา มีความเชื่อว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น มีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคล 2 คน อาจมีความสามารถไม่ต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ถ้าพบว่าคน 2 คนนี้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ในคนคนเดียวก็เช่นกัน ถ้ารับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกัน ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาได้แตกต่างกันเช่นกัน แบนดูราเห็นว่าความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ ดังนั้นสิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาวการณ์นั้นๆ นั่นเอง นั่นคือถ้าเรามีความเชื่อว่าเรามีความสามารถ เราก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอยง่าย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด

ดังนั้นการปรับพฤติกรรมเด็กและเยาวชนที่ติดเกมตามแนวคิดของแบนดูรา ควรจัดกิจกรรมที่ให้เด็กและเยาวชนได้เกิดการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational learning หรือ Modeling) คือการเรียนรู้จากผลของการกระทำ และจากทั้งการเรียนรู้จากการเลียนแบบ นอกจากนั้นยังต้องพัฒนาชุดกิจกรรมให้นักศึกษาได้รู้จักแนวทางการกำกับของตนเอง (Self-Regulation) คือสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุม ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง โดยเด็กและเยาวชนต้องรู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ และที่สำคัญชุดกิจกรรมต้องพัฒนากิจกรรมให้เด็กและเยาวชนได้รับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)

ตอนที่ 5 บริบทขององค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งฝาย

1. ประวัติตำบลทุ่งฝาย

ตำบลทุ่งฝาย เรียกชื่อตาม หมู่บ้านที่เดิมเป็นศูนย์กลางของตำบลคือ “บ้านทุ่งฝาย” ซึ่งเดิมชื่อ “บ้านไฮ่” (บ้านไร่) เนื่องจากสมัยนั้นบ้านเมืองยังไม่เจริญเป็นป่าเป็นดง ได้มีราษฎรจากหมู่บ้านต่างๆ พากันมาทำไร่ ปลูกข้าวและพืชผักต่างๆ เลี้ยงชีพ เป็นทำเลที่ดีจึงมีราษฎรอพยพมาอยู่กันอย่างมากขึ้นราวๆ พ.ศ. 2400 ได้มีบุคคลผู้มีอันจะกินระดับผู้นำหมู่บ้านแห่งหนึ่ง ได้เป็นหัวหน้า

รวบรวมราษฎรชาวบ้านไร่และหมู่บ้านใกล้เคียงได้ช่วยกันสร้างฝายกั้นน้ำแม่วังขึ้นที่ท้ายทุ่งฝาย พร้อมกับขุดลำเหมืองชัดน้ำเข้าสู่ที่นา ผู้เป็นหัวหน้าชื่อใดไม่ปรากฏ ต่อมาภายหลังคนเลยตั้งชื่อฝายนั้นว่า "ฝายปู่ล้านเป๊าะ เพราะการสร้างฝายนั้นกว่าจะเสร็จสมบูรณ์ต้องหมดหิน ดิน ทราย เป็นจำนวนมากถึงล้านเป๊าะ (เป๊าะคือกระบุงหรือบุ้งกี๋ใช้เป็นภาชนะขนหิน ดิน ทราย) แนวลำเหมืองเดิมยังปรากฏได้เห็นอยู่เป็นบางแห่งตั้งแต่บ้านต้นยางถึงบ้านนาป้อ บางแห่งก็ถูกทำลายสร้างเป็นบ้านเรือนอยู่อาศัยไปแล้ว

ต่อมาหมู่บ้านไร่ถูกเปลี่ยนชื่อมาเป็นหมู่บ้านหัวฝาย เพราะว่าหมู่บ้านตั้งอยู่ทางทิศเหนือของฝายเมื่อจำนวนประชากรมากขึ้น ราษฎรอยู่ดีกินดี มีทุ่งนาขยายมาก มีการพัฒนาที่ดินทำกินมากขึ้นจึงเปลี่ยนชื่อหมู่บ้านเป็น "บ้านทุ่งฝาย" ตราบจนทุกวันนี้

ในสมัยต่อมา ราชการได้เปลี่ยนแปลงการปกครองใหม่ เมื่อปี พ.ศ. 2475 คือเอาเขตแม่น้ำวังเป็นแนวแบ่งเขตตำบล รวมเอาตำบลเวียงเหนือบางส่วน คือบ้านวังหม้อ ตำบลห้วยฮี ตั้งแต่ บ้านต้นธง บ้านนาป้อ บ้านท่าโทก จนถึงบ้านห้วยฮี เข้าเป็นตำบลทุ่งฝาย โดยตั้งชื่อบ้านทุ่งฝายเป็นชื่อตำบล

ปี 2523 ราษฎรตำบลทุ่งฝายมีเพิ่มมากขึ้น ประกอบกับมีนิคมสร้างตนเองกิ่วลมเข้ามาอยู่ในเขตของตำบล ทำให้พื้นที่การปกครองกว้างขวางมาก ทางราชการได้แบ่งแยกออกเป็น "ตำบลต้นธงชัย" ตัดแบ่งเขตกันที่สะพานห้วยแม่ทรายคำ

พ.ศ. 2535 ตำบลทุ่งฝายหลังการแยกออกเป็นตำบลต้นธงชัยแล้วยังมีหมู่บ้านถึง 14 หมู่บ้านจึงได้รับการพิจารณาแบ่งแยกตำบลอีกครั้งหนึ่งคือ ตำบล "นิคมพัฒนา" ตัดแบ่งกันที่สะพานห้วยทราย บ้านหมู่ที่ 3 แต่เดิมบ้านทุ่งฝาย มีหมู่บ้านรวมกัน 3 บ้านคือ บ้านแม่ทะ บ้านต้นยางและบ้านทุ่งฝายหมู่ที่ 2 ของตำบลทุ่งฝาย

2. ลักษณะทางภูมิศาสตร์

ตำบลทุ่งฝาย มีเนื้อที่ทั้งหมดประมาณ 20 ตารางกิโลเมตร (8,666 ไร่) คิดเป็นเนื้อที่ร้อยละ 3.46 ของพื้นที่อำเภอเมืองลำปาง อยู่ห่างจากที่ว่าการอำเภอเมือง ประมาณ 12 กิโลเมตร และอยู่ห่างจากตัวเมืองจังหวัดลำปางประมาณ 10-15 กิโลเมตร

สภาพภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นที่ราบกว้าง มีความลาดเอียงจากทิศเหนือลงมาทางทิศใต้ โดยส่วนบนของตำบล คือ หมู่ที่ 3,4,9 และ 10 และมีแหล่งน้ำธรรมชาติสำคัญคือ แม่น้ำวัง ไหลผ่านทางทิศตะวันออกของตำบล

ทิศเหนือ	ติดต่อกับเขตตำบลนิคมพัฒนา
ทิศใต้	ติดต่อกับเขตตำบลต้นธงชัย
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับเขตตำบลบ้านเสด็จและตำบลพิชัย
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับเขตตำบลต้นธงชัยและตำบลบ้านเอื้อม

3. ลักษณะทางการปกครอง

ตำบลทุ่งฝายแบ่งเขตการปกครองตามลักษณะการปกครองท้องที่ ออกเป็น 10 หมู่บ้าน ดังนี้

3.1 หมู่ที่ 1 บ้านท่าส้มป่อย

3.2 หมู่ที่ 6 บ้านกลาง

3.3 หมู่ที่ 2 บ้านทุ่งฝาย
3.4 หมู่ที่ 7 บ้านนาป้อเหนือ
3.5 หมู่ที่ 3 บ้านแพะหนองแดง
3.6 หมู่ที่ 8 บ้านต้นยาง
3.7 หมู่ที่ 4 บ้านท่าโทก
3.8 หมู่ที่ 9 บ้านท่าโทกมงคลชัย
3.9 หมู่ที่ 5 บ้านแม่ทะ
3.10 หมู่ที่ 10 บ้านปงชัยนาป้อ

4. หน่วยราชการ

มีหน่วยงานราชการตั้งอยู่ในพื้นที่ 6 แห่ง คือ

4.1 องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งฝาย ตั้งอยู่เลขที่ 140/1 หมู่ที่ 3 บ้านแพะหนองแดง ตำบลทุ่งฝาย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

4.2 โรงเรียนบ้านแพะหนองแดง หมู่ที่ 3 บ้านแพะหนองแดง ตำบลทุ่งฝาย

4.3 โรงเรียนบ้านทุ่งฝาย หมู่ที่ 2 บ้านทุ่งฝาย ตำบลทุ่งฝาย

4.4 โรงเรียนบ้านท่าโทก หมู่ที่ 4 บ้านท่าโทก ตำบลทุ่งฝาย

4.5 สถานีอนามัยท่าโทก หมู่ที่ 9 บ้านท่าโทก ตำบลทุ่งฝาย

ตอนที่ 6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วรรณรัตน์ รัตนวรางค์ (2548) ได้ศึกษาเกมออนไลน์กับความรุนแรงในครอบครัวกรณีศึกษาในชุมชนแออัดแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร พบว่า 1) การพัฒนาและความทันสมัย ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัยและความรู้ เป็นเหตุให้เกิดความไม่เข้าใจกันระหว่างผู้ปกครองและบุตรหลาน 2) สภาพสังคมในชุมชนแออัดหล่อหลอมรูปแบบพฤติกรรมที่เอื้อให้เกิดความรุนแรง 3) การละเลยการทำหน้าที่ของผู้ปกครองในการขัดเกลาสมาชิกในครอบครัว ทำให้เกิดความห่างเหิน ไม่เชื่อฟัง และขัดแย้ง 4) การขาดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในครอบครัวมีส่วนทำให้เกิดความรุนแรงขั้นสูงขึ้น

อดิศักดิ์ พงษ์พูลผลศักดิ์ และ ไพบูลย์ เกียรติโกมล (2549) ได้การศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ที่มีผลกระทบต่อเด็กอายุ 12-15 ปีในเขตกรุงเทพมหานคร โดยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้ที่เล่นเกม จำนวน 300 คน จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ และหาความสัมพันธ์ของผลกระทบด้านๆ ต่างกับพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดจากการเล่นเกมออนไลน์ ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าวในด้านผลกระทบ คือ ตัวแปรผลกระทบทางด้านความวิตกกังวลและด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ตัวแปรพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ พบว่า พฤติกรรมก่อนการเล่นเกมเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมก้าวร้าว ส่วนตัวแปรประเภทเกมที่เล่นกับพฤติกรรมก่อน ขณะ และหลังการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ออนไลน์ พบว่า พฤติกรรมขณะเล่นเกมเท่านั้นที่ผู้เล่นมีพฤติกรรมก้าวร้าว

ทวีศิลป์ กุลนภาดล, ฐิติมาวดี เจริญรัชต์ และเพ็ญนภา กุลนภาดล (2552) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบและโปรแกรมแก้ปัญหาเด็กติดเกมในจังหวัดภาคตะวันออก ประกอบด้วยเด็กติดเกม 960 คน เด็กปกติ 960 คน และผู้ปกครอง 960 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 3,840 คน ผลการศึกษา

บุคลิกภาพพบว่าเด็กที่มีบุคลิกภาพที่แตกต่างกันจากเด็กปกติ 4 ลักษณะ ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบ ด้านความคิดริเริ่ม ด้านความเป็นผู้นำและด้านความมีอิสรเสรี โดยผลการวิเคราะห์จำแนกการเป็นเด็กติดเกมที่มีค่าสัมประสิทธิ์การจำแนกสูงสุด 3 อันดับแรกคือ บุคลิกด้านความรับผิดชอบ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ และปัจจัยทางสังคมด้านค่านิยมเกี่ยวกับการเล่นเกม ส่วนตัวแปรที่สามารถจำแนกลักษณะผู้ปกครองของเด็กที่ติดเกมที่มีค่าสัมประสิทธิ์การจำแนกสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ความรับผิดชอบของบิดามารดาที่มีต่อบุตร การสื่อสารระหว่างผู้ปกครองกับเด็กและสัมพันธภาพระหว่างบิดากับเด็ก

ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริสุดา ลดาวัลย์ ณ อยุธยา, ตวงพร สุรพงษ์พิวัฒนะ, ชดาพิมพ์ ศศลักษณานนท์ และปาฏิโมกข์ พรหมช่วย (2552) ได้ทำการศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติดเกมในเด็กและวัยรุ่น และพัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกม (Game Addiction Protection Scale-GAPS) ในกลุ่มผู้ปกครองและเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 2,452 คน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มเด็กติดเกม 327 ราย กลุ่มคลั่งไคล้เกม 582 ราย และกลุ่มเด็กไม่ติดเกม 1,543 ราย กลุ่มติดเกมมักจะเป็นผู้ที่เล่นเกมออนไลน์มากที่สุด รองลงมา คือเล่นเกมออฟไลน์ เกมเพลย์สเตชั่น และเกมบอย ส่วนระยะเวลาที่เด็กกลุ่มติดเกมได้เล่นเกมในแต่ละช่วงเวลานานกว่ากลุ่ม ไม่ติดเกมเกือบ 2 เท่า ทั้งในช่วงเปิดเทอมและปิดเทอม ปัจจัยจากการเลี้ยงดูของครอบครัวและปัจจัยจากตัวเด็กมีอิทธิพลอย่างมากต่อการป้องกันการติดเกม การลดโอกาสเข้าถึงเกมของเด็ก การฝึกให้เด็กรับผิดชอบงานบ้าน และฝึกให้เด็กมีวินัยรู้จักควบคุมตนเองและควบคุมระยะเวลาที่ใช้ในการเล่นเกม รวมถึงการให้เวลาคุณภาพกับเด็กด้วยการใช้เวลาร่วมกันทำกิจกรรมต่างๆในครอบครัว ส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์เป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันการติดเกม ขณะที่ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและเพื่อนเป็นเสมือนปัจจัยเสริมที่สามารถเป็นได้ทั้งปัจจัยป้องกันและปัจจัยที่ชักนำไปสู่การติดเกม นอกจากนี้ แบบวัดภูมิคุ้มกันการติดเกมที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพในการทำนายภูมิคุ้มกันการติดเกมของเด็กได้ดี

ปัญณธร ชัชวรัตน์ และดลฤดี เพชรกว้าง (2552) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมของเยาวชนช่วงอายุ 13-18 ปี จำนวน 300 คน ที่มาใช้บริการร้านอินเทอร์เน็ตในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมของเยาวชน ด้วยสถิติ Chi-square ผลการวิจัยพบว่าเยาวชนติดเกมร้อยละ 55.5 และผู้เล่นเกมมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดเกม ได้แก่ปัจจัยด้านเพศ ปัจจัยด้านอายุ ปัจจัยด้านค่าใช้จ่ายของผู้เล่นเกมและปัจจัยด้านลักษณะนิสัย ส่วนปัจจัยด้านครอบครัวได้แก่ ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ของครอบครัวและปัจจัยด้านการเลี้ยงดูของครอบครัว ปัจจัยด้านการติดเพื่อน ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อกับการเล่นเกม และปัจจัยด้านความรู้ถูกต้องเกี่ยวกับเกมมีความเกี่ยวข้องกับการติดเกมมีความเกี่ยวข้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการติดเกม ส่วนปัจจัยด้านการศึกษา การอาศัยของผู้เล่นเกม ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัวและการได้ข้อมูลเกมออนไลน์ไม่มีความเกี่ยวข้องกับการติดเกม

ภีรวัฒน์ นนทะโชติ, ภัทรพร ยุทธาภรณ์ และ ทยณัฐ ชวนไชยสิทธิ์ (2552) ได้ศึกษายุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหาการติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษา จากกลุ่มผู้ปกครองนักเรียนที่ติดเกม ผู้อำนวยการโรงเรียน อาจารย์แนะแนว อาจารย์ฝ่ายปกครอง นักจิตวิทยา และนักวิชาการด้านสื่อ จำนวน 30 คน และพิจารณาความเหมาะสมของยุทธศาสตร์ที่

สร้างขึ้นโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 10 คน และพิจารณาความเหมาะสมของยุทธศาสตร์ด้วยวิธีสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญจำนวน 6 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการติดเกมคอมพิวเตอร์ของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษา ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว สภาพแวดล้อมทางโรงเรียน สภาพแวดล้อมทางสังคม และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยปัจจัยที่สามารถพยากรณ์การติดเกมคอมพิวเตอร์ ได้ดีที่สุดตามลำดับความสำคัญได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สภาพแวดล้อมทางสังคม และการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

วิไลลักษณ์ ทองคำบรรจง (2553) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงเหตุและผลของพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อทดสอบแบบจำลองโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุผลของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมติดอินเทอร์เน็ตของนักเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 1,248 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) แบบจำลองพฤติกรรมอินเทอร์เน็ตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ 2) พฤติกรรมติดเกมออนไลน์ได้รับอิทธิพลโดยตรงจากการควบคุมตน การเห็นคุณค่าในตนเอง และอิทธิพลทางบวกโดยตรงกับการควบคุมสื่ออินเทอร์เน็ตในครอบครัวและความเหงา 3) พฤติกรมการเรียนที่เหมาะสม ได้รับอิทธิพลลบโดยตรงจากพฤติกรรมติดเกมออนไลน์และพฤติกรรมการติดสนทนาออนไลน์ พฤติกรรมการเรียนที่เหมาะสมได้รับอิทธิพลทางบวกโดยตรงจากการควบคุมตน การเห็นคุณค่าในตนเอง กิจกรรมเหมาะสมที่ทำร่วมกับเพื่อน และสัมพันธภาพในครอบครัว และพฤติกรรมการเรียนที่เหมาะสมได้รับอิทธิพลทางลบโดยอ้อมจากความเหงาและการควบคุมสื่ออินเทอร์เน็ตในครอบครัวโดยผ่านพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ พฤติกรรมการเรียนที่เหมาะสมได้รับอิทธิพลทางบวกโดยอ้อมจากการควบคุมตนและอิทธิพลของเพื่อนในการใช้อินเทอร์เน็ตที่เหมาะสมโดยผ่านพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์และสนทนาออนไลน์ พฤติกรรมการเรียนที่เหมาะสมได้รับอิทธิพลทางบวกโดยอ้อมจากการเห็นคุณค่าในตนเองโดยผ่านพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์

ประกายเพชร สุภะเกษ, สุธรรม นันทมงคลชัย และมัณฑนา ดำรงศักดิ์ (2555) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ในนักเรียนชั้นประถมศึกษา จำนวน 256 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น จำแนกตามโรงเรียนและระดับชั้น เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบทดสอบการติดเกม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และการวิเคราะห์ถดถอยแบบโลจีสติก ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาติดเกมคอมพิวเตอร์ ร้อยละ 52.7 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ ได้แก่ การคล้อยตามกลุ่มเพื่อน สัมพันธภาพในครอบครัว และการเห็น คุณค่าในตนเอง โดยตัวอย่างที่มีการคล้อยตาม กลุ่มเพื่อนมากมีโอกาส ที่จะติดเกมคอมพิวเตอร์เป็น 2.44 เท่า ของกลุ่มตัวอย่างที่มีการคล้อยตามกลุ่ม เพื่อนน้อย กลุ่มตัวอย่างที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดีมีโอกาสติดเกมคอมพิวเตอร์มากขึ้น 0.56 เท่า ของกลุ่มตัวอย่างที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวดี และกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ มีโอกาสที่จะติดเกมคอมพิวเตอร์มากขึ้น 0.35 เท่าของกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง

ภีรวัฒน์ นนทะโชติ (2557) ได้ศึกษาสภาพปัญหาการติดเกมคอมพิวเตอร์และพัฒนารูปแบบการป้องกันปัญหาการติดเกมคอมพิวเตอร์ของเยาวชนโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนในเขตเทศบาลเมืองอุตรดิตถ์ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบบันทึกการสำรวจชุมชน แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างและแบบประเมินผลการพัฒนารูปแบบการป้องกันปัญหาการติดเกมคอมพิวเตอร์ของเยาวชนโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนในเขตเทศบาลเมืองอุตรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยผู้นำชุมชน จำนวน 26 คน

ตัวแทนชาวบ้าน 13 คน ผู้ปฏิบัติงานด้านการป้องกันและแก้ปัญหาการติดเกมคอมพิวเตอร์ของเยาวชนจำนวน 7 คน และผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 8 คน ผลการวิจัยพบว่า (1) ลักษณะการติดเกมคอมพิวเตอร์ของเยาวชนในชุมชนเทศบาลเมืองอุตรดิตถ์ แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะเริ่มชอบเล่น ระยะหลงใหลคลั่งไคล้ และระยะติดเกมอย่างรุนแรง สาเหตุเกิดจากปัจจัยส่วนตัว อิทธิพลกลุ่มเพื่อน ผู้ปกครอง สภาพแวดล้อมของชุมชน สื่อและเทคโนโลยี ซึ่งปัญหาการติดเกมคอมพิวเตอร์ในชุมชนมีแนวโน้มและความรุนแรงมากขึ้น (2) รูปแบบการป้องกันการติดเกมของเยาวชนโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนในเขตเทศบาลเมืองอุตรดิตถ์ เน้นรูปแบบ “3 ข โมเดล” คือ เข้าใจ เข้าถึงและเข้าร่วมพัฒนา โดยประสานพลังความร่วมมือการดำเนินงานที่เน้นการปฏิบัติการแบบบูรณาการเป็นองค์รวมตั้งแต่ภาครัฐ ภาคเอกชน ภาควิชาการ ครอบครัว และชุมชนพื้นที่ด้วยการปฏิบัติการ 3 ระดับ คือ ระดับเฝ้าระวัง ระดับการส่งเสริมป้องกัน และระดับการแก้ปัญหา

พัชราภรณ์ หงส์สิบสอง, นันทนา เติมสมบัติวงถาวร และ ศิริลักษณ์ นรินทร์รัตน์ (2558) ได้ศึกษาความต้องการในการแก้ปัญหาการติดเกมออนไลน์และอินเทอร์เน็ตของเยาวชนในเขตเทศบาลตำบลดู่ใต้ จังหวัดน่าน จำนวน 200 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า (1) ผู้ปกครองส่วนใหญ่รู้จักเกมออนไลน์และอินเทอร์เน็ตแต่ไม่เคยเล่น คิดว่ามีผลกระทบต่อการเรียนและเป็นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ (2) เยาวชนรู้จักเกมออนไลน์และอินเทอร์เน็ตตั้งแต่อายุต่ำกว่า 12 ปี โดยจะเล่นวันละ 1-2 ชั่วโมง จากร้านให้บริการอินเทอร์เน็ต (3) เยาวชนยอมรับว่าการเล่นเกมทำให้เสียค่าใช้จ่าย ขาดเพื่อน หงุดหงิดง่าย ขาดการรอคอย มีผลกระทบต่อการเรียน ราคาชั่วโมงในร้านเกมมีผลทำให้อยากเล่นเกมมากขึ้น และเกมที่เล่นประจำคือเกมต่อสู้ทำให้เล่นได้นานมากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน (4) แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาด้วยการสร้างภูมิคุ้มกันร่วมกันตั้งแต่ ครอบครัว รูปแบบการเลี้ยงดู การให้เวลาในแต่ละวัน ครูอาจารย์ส่งเสริมให้มีกิจกรรมสร้างสรรค์สนุกสนานทำหลังเลิกเรียนผ่านรูปแบบชมรมต่างๆ ตามความสนใจ นำชุมชนจัดกิจกรรมที่เน้นการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนเพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง เจ้าของร้านเกมต้องผ่านการอบรมใน ด้านจริยธรรม ให้มีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อสังคม และเยาวชนต้องควบคุมตนเองในเรื่องระเบียบวินัยและการรักษาเวลา สร้างความภาคภูมิใจในตนเองด้วยการค้นหาความนัดหรือความสนใจของตน

พิชชา ถนอมเสียง (2560) ศึกษาการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวที่มีบุตรติดเกมออนไลน์ พัฒนารูปแบบการปรึกษาครอบครัวเชิงกลยุทธ์เพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวที่มีบุตรติดเกมออนไลน์ และศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการปรึกษาครอบครัวเชิงกลยุทธ์เพื่อเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวที่มีบุตรติดเกมออนไลน์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ครอบครัวที่ประกอบด้วยพ่อ แม่ และบุตร ซึ่งบุตรมีอายุอยู่ระหว่าง 11-15 ปี ที่มีภูมิลำเนาในเขตภาคเหนือตอนบน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวที่มีบุตรติดเกมออนไลน์ และรูปแบบการปรึกษาครอบครัวเชิงกลยุทธ์ เป็นการให้การปรึกษาครอบครัว ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง รูปแบบการปรึกษาครอบครัวเชิงกลยุทธ์เพื่อการเสริมสร้างการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวที่มีบุตรติดเกมออนไลน์ พัฒนาจากแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ของทฤษฎีการปรึกษาครอบครัวเชิงกลยุทธ์ โดยขั้นตอนการปรึกษาประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมการให้การปรึกษาครอบครัวเชิงกลยุทธ์และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลสูงกว่า

ก่อนการทดลอง และ การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวกลุ่มทดลอง หลังการเข้าร่วมการให้การปรึกษาครอบครัวเชิงกลยุทธ์และเมื่อสิ้นสุดการติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

Wallenius & Punamaki (2008) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเกมคอมพิวเตอร์ที่มีเนื้อหารุนแรงมีความเชื่อมโยงกับพฤติกรรมก้าวร้าว กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่น อายุ 12 ถึง 15 ปี จำนวน 316 คน การศึกษาโดยการติดตามวัยรุ่นเป็นระยะเวลา 2 ปี พบว่า เกมคอมพิวเตอร์ที่มีเนื้อหารุนแรงมีความเชื่อมโยงกับพฤติกรรมก้าวร้าวโดยตรง การสื่อสารระหว่างเด็กกับพ่อแม่ที่ไม่ดีสามารถเพิ่มอิทธิพลทางลบของเกมคอมพิวเตอร์ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น ถึงแม้ว่าการสื่อสารระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่จะดีแค่ไหน ก็ไม่สามารถช่วยป้องกันเด็กได้ในระยะยาว นอกจากนี้หากเด็กและเยาวชนได้เล่นเกมคอมพิวเตอร์บ่อยครั้ง อาจเกิดการติดเกมขึ้นได้ในระยะยาว พฤติกรรมการติดเกมทำให้เกิดผลกระทบทางลบในด้านอื่นๆ เช่น ปัญหาการเรียน การเข้าสังคม

Yi-Lung Chen, Sue-HueiChen and SusanShur-FenGau (2015) ได้ศึกษาการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว รูปแบบการเลี้ยงดู และการปรับตัวทางสังคมในการติดอินเทอร์เน็ตในเด็กและวัยรุ่นสมาธิสั้นและออทิสติกในไต้หวัน จำนวน 1,153 คน ผลการวิจัยพบว่า เพศชาย การสนับสนุนในครอบครัวต่ำ การปรับตัวทางสังคมต่ำ และสมาธิสั้นในระดับสูง มีความสัมพันธ์ต่อการติดอินเทอร์เน็ต แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางออทิสติกกับการติดอินเทอร์เน็ต การติดอินเทอร์เน็ตยังสามารถพยากรณ์ได้จาก เพศชาย ผลการเรียนที่ไม่ดี และลักษณะการเลี้ยงดูแบบปกป้อง