บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชน ในเขตตำบลทุ่งฝาย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง” ทำการศึกษาเพื่อให้ได้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชน และนำชุดกิจกรรมดังกล่าวไปจัดกิจกรรมให้กับเด็กและเยาวชน เพื่อให้เด็กและเยาวชน มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเกมไปในทางที่ดีขึ้น และชุดกิจกรรมที่ได้ ยังจะเป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และชุมชนอื่นๆ ที่มีสภาพปัญหาและบริบทใกล้เคียงกันได้นำไปประยุกต์ใช้ได้อีกด้วย โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชน ในเขตตำบลทุ่งฝาย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง
2. เพื่อนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในการแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมให้กับเด็กและเยาวชน ในเขตตำบลทุ่งฝาย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง
3. เพื่อประเมินผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 3 ตอน เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชน ในเขตตำบลทุ่งฝาย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง

ตอนที่ 2 การนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในการแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมให้กับเด็กและเยาวชน ในเขตตำบลทุ่งฝาย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง

ตอนที่ 3 การประเมินผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

ตอนที่ 4 การขยายผลนวัตกรรมที่ได้จากการวิจัย โดยการอบรมการนำชุดกิจกรรมไปใช้ให้กับเยาวชนแกนนำ ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งฝาย อ.เมือง จ.ลำปาง

ตอนที่ 1 การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชน ในเขตตำบลทุ่งฝาย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง

การนำเสนอผลการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชน เป็นการวิเคราะห์แนวทางการแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการแนะแนว จิตวิทยาการให้คำปรึกษา จำนวน 10 คน เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกิจกรรม ทำให้ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมของเด็กและเยาวชน ชื่อชุดว่า “ปรับตัว เปลี่ยนใจ ไม่ติดเกม” ซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรมย่อยทั้งหมด 6 กิจกรรม มีรายละเอียดของกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 “คนสองคน”

แนวคิดเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม: การเรียนรู้โดยการสังเกต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตความแตกต่างของผลที่ได้รับจากการกระทำของเขาได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบได้

แนวคิดสำคัญ

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 ที่ไม่เคยประสบกับผลของการ

กระทำที่จะได้รับจากการเสพเฮโรอีน ทั้งนี้เพราะคนเหล่านี้เรียนรู้ว่า การเสพเฮโรอีนจะได้รับผลของการกระทำทางลบ คือ การทำลายสุขภาพจนถึงการตายในที่สุด การเรียนรู้เช่นนี้ไม่ได้เรียนรู้โดยประสบการณ์ตรง แต่เรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ คือ เห็นผู้อื่นเสพแล้วได้รับผลของการกระทำทางลบดังกล่าวจึงงดเว้นการเสพเฮโรอีน ตัวแบบอาจเป็นตัวแบบจริงตัวแบบจากภาพยนตร์ หรือตัวแบบในรูปของสิ่งอื่นๆ

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

เวลาในการทำกิจกรรม 50 นาที

อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรม “คนสองคน”
2. สีเทียน

วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. กิจกรรมละลายพฤติกรรม เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรม

ขั้นดำเนินการ

2. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 5 กลุ่ม แล้วแจกใบกิจกรรม “คนสองคน” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แล้วสมมติว่า เด็กคนแรกเป็นเด็กที่ใช้เวลาปกติอยู่กับครอบครัวหรือเพื่อนๆ ในเวลาปกติที่ไม่ได้เล่นเกม เด็กคนที่สองเป็นเด็กที่ชอบเล่นเกม แล้วให้เขียนลักษณะนิสัยและความคิดความรู้สึกของเด็กทั้งสองคนลงในใบกิจกรรม

3. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดคุยแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มว่าตนเองเวลาเล่มเกมกับไม่เล่นเกม เหมือนหรือต่างกันอย่างไร

4. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมทีละคนถึงคำพูดที่ผู้ปกครอง/ครู/คนในชุมชนจะพูดถึงเด็กสองคน ว่าเหมือนหรือต่างกันอย่างไร เด็กมีความคิดหรือความรู้สึกอย่างไรของคำพูดนั้น

5. วิทยากรสุ่มให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกมานำเสนอใบกิจกรรมของตนเอง และให้การเสริมแรงกรณีที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดหรือแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

ขั้นสรุป

6. วิทยากรสอบถามความคิด ความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการที่เข้าร่วมกิจกรรม

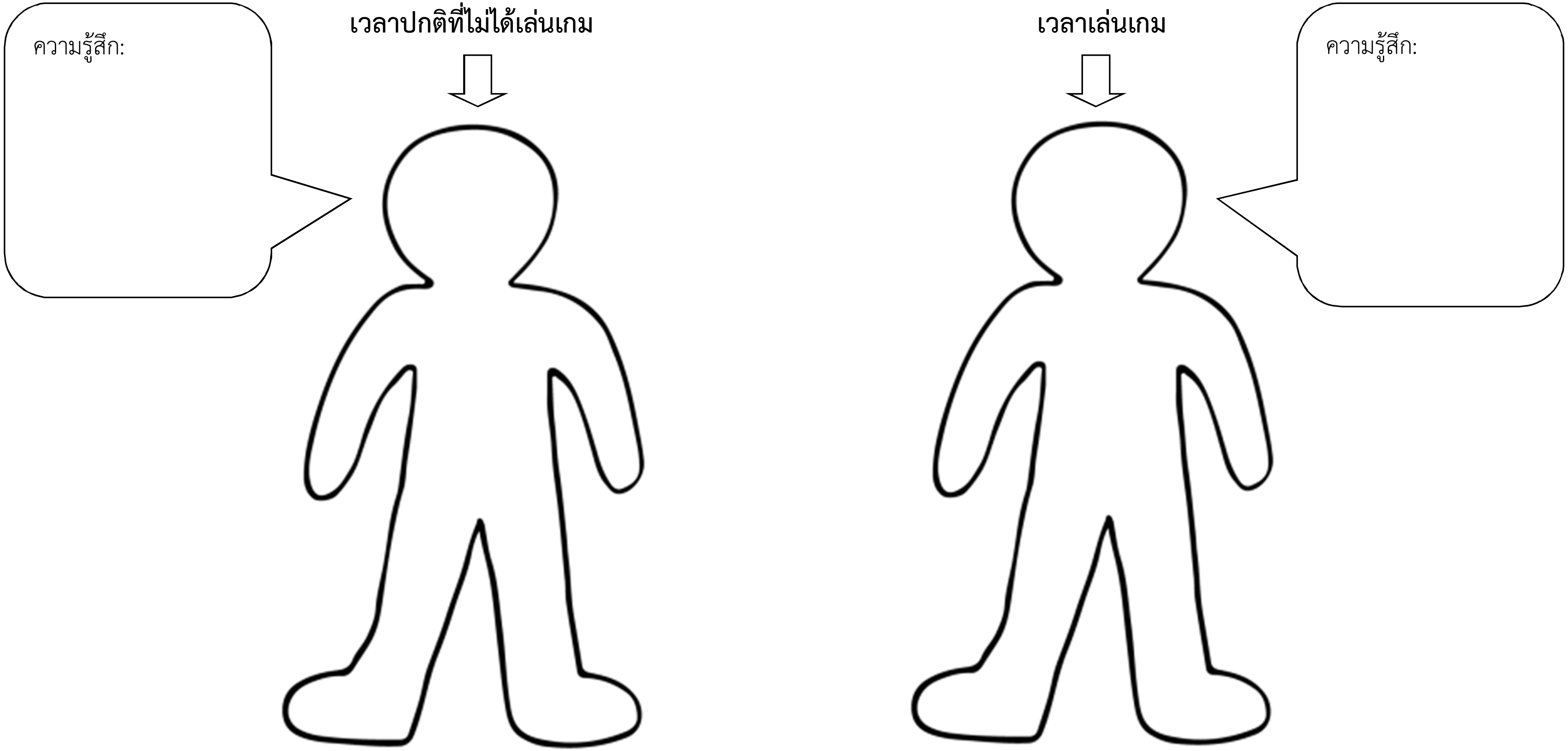
7. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมคนสองคน

การประเมินผล

1. วิทยากรสังเกตการให้ความร่วมมือ และการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. วิทยากรประเมินการสังเกตจากการออกมานำเสนอใบกิจกรรม

ใบกิจกรรม “คนสองคน”

คำชี้แจง: ให้วาดภาพใบหน้าเพื่อแสดงอารมณ์ของคนทั้งสองคน วาดเครื่องแต่งกายและเติมสีสันเพื่อบ่งบอกถึงอารมณ์ เขียนลักษณะนิสัยของท่านด้านนอกรอบๆ ภาพคน และเขียนความรู้สึกของท่านในพื้นที่กำหนดให้



กิจกรรมที่ 2 “My Idol”

แนวคิดเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม: การเรียนรู้โดยการสังเกต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตความแตกต่างของผลที่ได้รับจากการกระทำของเขาได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบได้

แนวคิดสำคัญ

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 ที่ไม่เคยประสบกับผลของการ

กระทำที่จะได้รับจากการเสพเฮโรอีน ทั้งนี้เพราะคนเหล่านี้เรียนรู้ว่า การเสพเฮโรอีนจะได้รับผลของการกระทำทางลบ คือ การทำลายสุขภาพจนถึงการตายในที่สุด การเรียนรู้เช่นนี้ไม่ได้เรียนรู้โดยประสบการณ์ตรง แต่เรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ คือ เห็นผู้อื่นเสพแล้วได้รับผลของการกระทำทางลบดังกล่าวจึงงดเว้นการเสพเฮโรอีน ตัวแบบอาจเป็นตัวแบบจริงตัวแบบจากภาพยนตร์ หรือตัวแบบในรูปของสิ่งอื่นๆ

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

เวลาในการทำกิจกรรม 50 นาที

อุปกรณ์

1. วีดิทัศน์ เรื่อง “เด็กติดเกมต้องดู ทุกอย่างต้องมีสองด้าน อยู่ที่เราเลือกว่าจะเลือกด้านไหน?” (https://www.youtube.com/watch?v=PF0IjZAQOCY)
2. กระดาษแข็ง
3. ดินสอ
4. สี
5. ยางวง
6. กรรไกร
7. คัทเตอร์

วิธีดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. วิทยากรใช้คำถามให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูวีดิทัศน์จากเรื่องจริงของคนที่เคยติดเกมอย่างหนัก แต่ตอนนี้สามารถจัดสรรเวลาเล่นเกมได้ ใช้การเล่นเกมให้เกิดประโยชน์ มีชีวิตที่ดีขึ้น และมีความสุข
2. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจดบันทึกพฤติกรรมที่ทำให้ตัวละคนในวีดีทัศน์มีชีวิตที่ดีขึ้น
3. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 5 กลุ่ม แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับสรุปในกลุ่มว่าหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมนี้แล้วจะกระทำหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างไรเพื่อให้ตนเองมีชีวิตที่ดีขึ้น เพื่อเป็นการสร้างเป้าหมายใหม่ให้กับตนเอง
4. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกมานำเสนอเป้าหมายใหม่ของกลุ่มตนเอง โดยการออกมาแสดงบทบาทสมมติ ทั้งนี้ให้ทำหน้ากากเป็นตัวละคนที่ต้องการแสดง เช่น พ่อ แม่ ลูก เพื่อน เป็นต้น เพื่อใส่ขณะแสดงบทบาทสมมติด้วย (ทุกคนในกลุ่มต้องมีส่วนร่วมในการแสดง)

ขั้นสรุป

5. วิทยากรสอบถามความคิด ความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการที่เข้าร่วมกิจกรรม
6. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

การประเมินผล

1. วิทยากรสังเกตการให้ความร่วมมือ และการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. วิทยากรประเมินการสังเกตจากการแสดงบทบาทสมมติ

กิจกรรมที่ 3 “อุณหภูมิพฤติกรรมเสี่ยง”

แนวคิดเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม: การกำกับตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตพฤติกรรมการเล่นเกมของตนเองได้ (SelF-Observation)
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเปรียบเทียบพฤติกรรมการเล่นเกมของตนเอง และบรรทัดฐานที่เป็นมาตรฐานได้ (Judgment Process)
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอกวิธีการกำกับตนเอง การให้รางวัลและการลงโทษเพื่อนำไปสู่การเล่นเกมอย่างสร้างสรรค์ได้ (Self-Reaction)

แนวคิดสำคัญ

แนวทางในการกำกับตนเอง (Self-Regulation) แบนดูรา (Bandura) เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เราไม่ได้เป็นผลพวงของการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่ว่ามนุษย์เราสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองด้วยผลกรรมที่เขาหามาเองเพื่อตัวเขา ซึ่งความสามารถในการดำเนินการดังกล่าวนี้ แบนดูราเรียกว่าเป็นการกำกับตนเอง ซึ่งจะสามารถทำได้ก็ต่อเมื่อมีการฝึกฝนและพัฒนา การฝึกฝนนั้นประกอบไปด้วย 3 ประการ คือ

1. กระบวนการสังเกตของตนเอง (Self Observation) บุคคลไม่มีอิทธิพลใดๆ ต่อการกระทำของตัวเองถ้าเขาไม่สนใจว่าเขากำลังทำอะไรอยู่ ดังนั้นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการกำกับตนเองคือ บุคคลจะต้องรู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ เพราะความสำเร็จจากการกำกับตนเองนั้นส่วนหนึ่งมาจากความชัดเจนสม่ำเสมอและแม่นยำของการสังเกตและบันทึกตนเอง การสังเกตควรพิจารณา 4 ด้าน คือ 1) การกระทำในด้านคุณภาพความเร็วปริมาณฯ 2) ความสม่ำเสมอ 3) ความใกล้เคียง 4) ความถูกต้อง
2. กระบวนการตัดสิน (Judgment Process) ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเองนั้นจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนไม่มากนัก ถ้าปราศจากกระบวนการตัดสิน ถ้าข้อมูลดังกล่าวนั้นเป็นที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ โดยอาศัยมาตรฐานส่วนบุคคลที่ได้มาจากการถูกสอนโดยตรง การประเมินปฏิกิริยาตอบสนองทางสังคมต่อพฤติกรรมนั้นๆ และจากการสังเกตตัวแบบการจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต้องอาศัยการตัดสิน
3. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) การพัฒนามาตรฐานการตัดสินนั้น จะนำไปสู่การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ขึ้นกับสิ่งล่อใจที่นำไปสู่ผลบวก ส่วนมาตรฐานภายในตนเองจะทำหน้าที่เป็นเกณฑ์ที่ทำให้บุคคลวางระดับการแสดงออกหรืออาจจะสูงขึ้นก็ได้

เวลาในการทำกิจกรรม 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ใบกิจกรรม “อุณหภูมิพฤติกรรมเสี่ยง”
3. กระดาษบรู๊ฟ
4. สีเทียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. กิจกรรมละลายพฤติกรรม เพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรม

ขั้นดำเนินการ

1. วิทยากรแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 5 กลุ่ม แล้วแจกใบกิจกรรม “อุณหภูมิพฤติกรรม” และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวนสถานการณ์และพฤติกรรมที่นำไปสู่การเล่นเกมโดยประเมิน แยกเป็น 3 ระดับคือ พฤติกรรมที่ไม่เสี่ยง พฤติกรรมที่เสี่ยงน้อย และพฤติกรรมที่เสี่ยงมาก พร้อมทั้งระบุความถี่ของพฤติกรรม

2. วิทยากรบอกผู้เข้าร่วมกิจกรรมถึงมาตรการของสังคมในการป้องกันและ แก้ไขปัญหาการติดเกมเป็นมติคณะรัฐมนตรี เมื่อปี พ.ศ. 2552 ว่า (1) ห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี เล่นเกมออนไลน์เกิน 3 ชั่วโมง (2) ห้ามเด็กเล่นอินเทอร์เน็ตก่อนเวลา 14:00 น. และหลัง 22:00 น. (3) ห้ามไม่ให้มีการซื้อขายอุปกรณ์และไอเท็ม ต่างๆ ในเกม หลังจากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอภิปรายร่วมกันถึงพฤติกรรมการเล่นเกมของตนเองกับมาตรการดังกล่าว

3. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มช่วยกันช่วยกันเขียนแนวทางการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมเสี่ยงในการเล่นเกมลงในกระดาษบรู๊ฟ พร้อมตกแต่งให้สวยงาม

4. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ “อุณหภูมิพฤติกรรมเสี่ยง” ของแต่ละกลุ่ม

ขั้นสรุป

5. วิทยากรสอบถามความคิด ความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการที่เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

6. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมอุณหภูมิพฤติกรรมเสี่ยง และสรุปเพิ่มเติมว่า“การสังเกตตัวเองจะนำไปสู่การตัดสินใจการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พฤติกรรมที่สังเกตได้นั้นสามารถที่จะควบคุมได้ หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถกำกับตนเองโดยเพิ่มพฤติกรรมที่ไม่เสี่ยงต่อการเล่นเกมหรือพฤติกรรมที่ปรารถนา ย่อมจะพาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการในอนาคต”

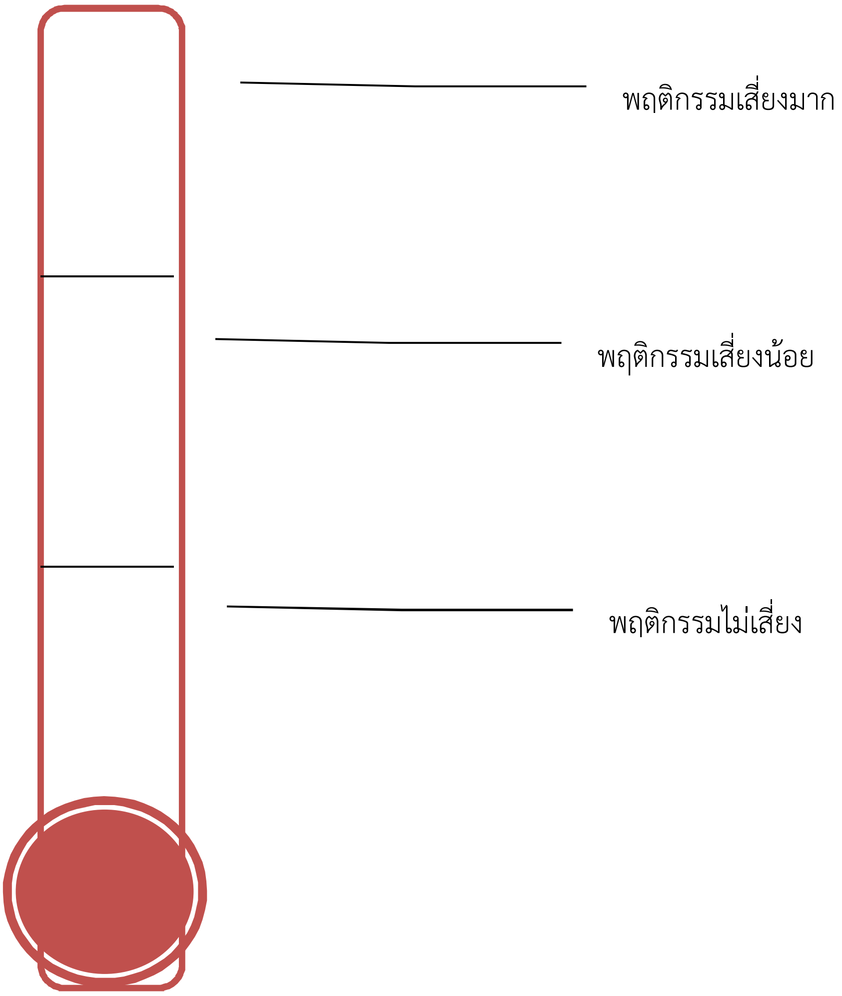
การประเมินผล

1. วิทยากรสังเกตการให้ความร่วมมือ และการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2. วิทยากรประเมินการสังเกตตนเองและกระบวนการตัดสินใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจากการทำกิจกรรม และการนำเสนอชิ้นงาน

ใบกิจกรรม "อุณหภูมิพฤติกรรมเสี่ยง"

ความถี่ ต่อสัปดาห์ | ระบุพฤติกรรม



- พฤติกรรมเสี่ยงมาก คือ พฤติกรรมที่เมื่อปฏิบัติแล้วนำไปสู่การเล่นเกมบ่อยครั้ง เช่น เดินผ่านร้านเกม
- พฤติกรรมเสี่ยงน้อย คือ พฤติกรรมที่เมื่อปฏิบัติแล้วนำไปสู่การเล่นเกมในบางครั้ง เช่น หลังเตะฟุตบอล
- พฤติกรรมไม่เสี่ยง คือ พฤติกรรมที่ทำแล้วไม่นำไปสู่การเล่นเกม เช่น เตะฟุตบอล

กิจกรรมที่ 4 “ครั้งนั้น ฉันจำได้”

แนวคิดเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม: การรับรู้ความสามารถของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความอุตสาหะ ไม่ท้อถอย เมื่อพบอุปสรรค์

แนวคิดสำคัญ

1. 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

เวลาในการทำกิจกรรม 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษการ์ดสี
2. กล่อง
3. สีเทียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ละลายพฤติกรรมเพื่อเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรม โดยผู้นำกิจกรรมคือผู้ร่วมกิจกรรมครั้งนี้ (ควรมีการมอบหมายก่อนเริ่มกิจกรรม เพื่อให้ได้เตรียมความพร้อม)

ขั้นดำเนินการ

2. วิทยากรแจกกระดาษการ์ดสีให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แล้วให้สำรวจตนเองจากอดีตถึงปัจจุบันว่ามีเหตุการณ์อะไรบ้างที่เป็นเหตุการณ์ที่ตนเองภูมิใจ หรือเป็นความสามารถ ความสำเร็จของตนเอง แล้วเขียนลงในกระดาษการ์ดสีใบละหนึ่งประเด็น (สามารถเขียนได้มากกว่าหนึ่งประเด็น)

3. ผู้ร่วมกิจกรรมนำกระดาษการ์ดสีที่เขียนความภูมิใจหรือความสำเร็จแล้ว ไปใส่ในกล่องที่เตรียมไว้ให้

4. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมคนอื่นๆ ออกมาจับกระดาษการ์ดสีคนละใบ แล้วทายว่าความภูมิใจหรือความสำเร็จที่ตนเองจับได้เป็นของใคร ถ้าทายถูกจะได้รับของรางวัล และให้เจ้าตัวออกมาเล่าความภูมิใจหรือความสามารถของตนเอง (ทำจนครบทุกคน)

ขั้นสรุป

5. วิทยากรสอบถามความคิด ความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการที่เข้าร่วมกิจกรรม
6. วิทยากรย้ำชมเชยถึงความภูมิใจหรือความสำเร็จของผู้ร่วมกิจกรรม

การประเมินผล

1. วิทยากรสังเกตการให้ความร่วมมือ และการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. วิทยากรประเมินการสังเกตจากการเล่าความภูมิใจหรือความสามารถของตนเอง

กิจกรรมที่ 5 "เป้าหมายมีไว้พุ่งชน"

แนวคิดเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม: การรับรู้ความสามารถของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความอุตสาหะ ไม่ท้อถอย เมื่อพบอุปสรรค์

แนวคิดสำคัญ

1. 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

เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษการ์ดสี
2. ดินสอ
3. สี
4. ปากกาเมจิก

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. วิทยากรใช้คำถามให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

2. วิทยากรแจกกระดาษการ์ดสีให้ผู้ร่วมกิจกรรม แล้วให้พับกระดาษการ์ดสีออกเป็นสองส่วน จะทำให้ได้กระดาษสี่หน้า หลังจากนั้นให้วาดรูปหน้าของตนเองลงบนกระดาษหน้าที่หนึ่ง

3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิเคราะห์จุดเด่น หรือความสามารถ หรือความชอบของตนเอง ในการประกอบอาชีพ หรือเรียนต่อ แล้วเขียนลงในกระดาษหน้าที่สอง

4. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมระบุเป้าหมายในการประกอบอาชีพ หรือเป้าหมายในการเรียนต่อ ที่สอดคล้องกับจุดเด่น หรือความสามารถ หรือความชอบของตนเองในหน้าที่สาม

5. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนวิธีการเพื่อให้ตนเองไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ เช่น การจัดตารางเวลาการเล่นเกม เล่นเกมออนไลน์ได้หลังจากการทำการบ้านเสร็จเรียบร้อยแล้ว เป็นต้น โดยเขียนลงในหน้าที่สี่

6. วิทยากรสุ่มให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกมานำเสนอถึงเป้าหมายของตนเอง

ขั้นสรุป

7. วิทยากรสอบถามความคิด ความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการที่เข้าร่วมกิจกรรม

8. วิทยากรย้ำถึงการทำให้ตามเป้าหมายที่วางแผนไว้

การประเมินผล

1. วิทยากรสังเกตการให้ความร่วมมือ และการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. วิทยากรประเมินการสังเกตจากการนำเสนอเป้าหมายของผู้ร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่ 6 “สัญญาใจสู่อนาคตที่ดีกว่า”

แนวคิดเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรม: การกำกับตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตพฤติกรรมการเล่นเกมของตนเองได้ (SelF-Observation)
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเปรียบเทียบพฤติกรรมการเล่นเกมของตนเอง และบรรทัดฐานที่เป็นมาตรฐานได้ (Judgment Process)
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอกวิธีการกำกับตนเอง การให้รางวัลและการลงโทษเพื่อนำไปสู่การเล่นเกมอย่างสร้างสรรค์ได้ (Self-Reaction)

แนวคิดสำคัญ

แนวทางในการกำกับตนเอง (Self-Regulation) แบนดูรา (Bandura) เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เราไม่ได้เป็นผลพวงของการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่ว่ามนุษย์เราสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองด้วยผลกรรมที่เขาหามาเองเพื่อตัวเขา ซึ่งความสามารถในการดำเนินการดังกล่าวนี้ แบนดูราเรียกว่าเป็นการกำกับตนเอง ซึ่งจะสามารถทำได้ก็ต่อเมื่อมีการฝึกฝนและพัฒนา การฝึกฝนนั้นประกอบไปด้วย 3 ประการ คือ

4. กระบวนการสังเกตของตนเอง (Self Observation) บุคคลไม่มีอิทธิพลใดๆ ต่อการกระทำของตัวเองถ้าเขาไม่สนใจว่าเขากำลังทำอะไรอยู่ ดังนั้นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการกำกับตนเอง คือ บุคคลจะต้องรู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่ เพราะความสำเร็จจากการกำกับตนเองนั้นส่วนหนึ่งมาจากความชัดเจนสม่ำเสมอและแม่นยำของการสังเกตและบันทึกตนเอง การสังเกตควรพิจารณา 4 ด้าน คือ 1) การกระทำในด้านคุณภาพความเร็วปริมาณฯ 2) ความสม่ำเสมอ 3) ความใกล้เคียง 4) ความถูกต้อง
5. กระบวนการตัดสิน (Judgment Process) ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเองนั้นจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนไม่มากนัก ถ้าปราศจากกระบวนการตัดสิน ถ้าข้อมูลดังกล่าวนั้นเป็นที่พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ โดยอาศัยมาตรฐานส่วนบุคคลที่ได้มาจากการถูกสอนโดยตรง การประเมินปฏิกิริยาตอบสนองทางสังคมต่อพฤติกรรมนั้นๆ และจากการสังเกตตัวแบบการจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต้องอาศัยการตัดสิน
6. การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) การพัฒนามาตรฐานการตัดสินนั้น จะนำไปสู่การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ขึ้นกับสิ่งล่อใจที่นำไปสู่ผลบวก ส่วนมาตรฐานภายในตนเองจะทำหน้าที่เป็นเกณฑ์ที่ทำให้บุคคลวางระดับการแสดงออกหรืออาจจะสูงขึ้นก็ได้

เวลาในการทำกิจกรรม 50 นาที

อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรม "สัญญาใจสู่อนาคตที่ดีกว่า"

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. วิทยากรใช้คำถามให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

2. วิทยากรแจกใบกิจกรรม "สัญญาใจสู่อนาคตที่ดีกว่า" ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเขียนพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเกี่ยวกับการลดการเล่นเกมหรือการเล่นเกมอย่างสร้างสรรค์ที่ชัดเจน บอกถึงสิ่งที่ต้องกระทำเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น บอกถึงการเสริมแรงหรือสิ่งล่อใจตนเองเมื่อบรรลุเป้าหมายที่สัญญากับตนเองไว้ และลงโทษเมื่อตนเองไม่สามารถดำเนินตามสัญญาได้

3. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ซักถาม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในการทำสัญญาใจสู่อนาคตที่ดีกว่า

4. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงลายมือชื่อเจ้าของสัญญา และผู้วิจัยลงลายมือชื่อพยาน

ขั้นสรุป

5. วิทยากรสอบถามความคิด ความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการที่เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

6. วิทยากรย้ำการนำข้อตกลงที่ได้ทำสัญญาไว้ไปปฏิบัติ และให้กำลังใจผู้เข้าร่วมกิจกรรม

การประเมินผล

1. วิทยากรสังเกตการให้ความร่วมมือ และการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2. วิทยากรสังเกตการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจากการเขียนสัญญาใจในการกำกับพฤติกรรมการเล่นเกมของตนเอง

ใบกิจกรรม "สัญญาใจสู่อนาคตที่ดีกว่า"

วันที่...
สถานที่...

♥ **พฤติกรรมเป้าหมาย** :

....

ข้อตกลง

♥ **ตนเอง** :

....

....

ผลกรรม

♥ **ถ้าทำตามสัญญา** :

....

....

....

♥ **ถ้าไม่ทำตามสัญญา**:

....

....

....

ลายมือชื่อ ....
(เจ้าของสัญญา)

ลายมือชื่อ ....
(พยาน)

ตอนที่ 2 การนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในการแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมให้กับเด็กและเยาวชนในเขตตำบลทุ่งฝาย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง

คณะผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมแนะแนว “ปรับตัว เปลี่ยนใจ ไม่ติดเกม” ไปจัดกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมให้กับเด็กและเยาวชน ในเขตตำบลทุ่งฝาย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง ในวันที่ 9-10 เมษายน 2560 เวลา 8.00-17.00 น. ณ องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งฝาย เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมมีการมอบเกียรติบัตรสำหรับเด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมครบทั้งสองวัน โดยมีคณะผู้วิจัยและคณาจารย์จากสาขาวิชาภาษาอังกฤษและจิตวิทยาการแนะแนวและการให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง ทำหน้าที่เป็นวิทยากรหลัก และมีผู้ช่วยวิทยากรที่ได้รับการอบรมเพื่อสร้างความเข้าใจในกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว ทำหน้าที่ในการเป็นผู้ช่วยวิทยากร ละลายพฤติกรรม และคอยให้ความช่วยเหลือเด็กและเยาวชนในระหว่างการจัดกิจกรรม มีการสังเกตโดยใช้แบบบันทึกการสังเกต สังเกตพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนระหว่างการทำกิจกรรมด้วย ผลการสังเกตพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนระหว่างทำกิจกรรม พบว่าเด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และมีพฤติกรรมที่น่าสนใจ ดังนี้

1. กิจกรรมเรื่อง “คนสองคน”

ก่อนร่วมกิจกรรมมีการละลายพฤติกรรม เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับเด็กและเยาวชนในการทำกิจกรรม เนื่องจากเด็กบางคนยังไม่รู้จักกันมาก่อน เพราะอยู่คนละหมู่บ้าน จากการละลายพฤติกรรมทำให้เด็กและเยาวชนได้ทำความรู้จักกันและมีความคุ้นเคยกันมากขึ้น

หลังจากนั้นแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 5 กลุ่ม แล้วแจกใบกิจกรรม “คนสองคน” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แล้วสมมติว่า เด็กคนแรกเป็นเด็กที่ใช้เวลาปกติอยู่กับครอบครัวหรือเพื่อนๆ ในเวลาปกติที่ไม่ได้เล่นเกม เด็กคนที่สองเป็นเด็กที่ชอบเล่นเกม แล้วให้เขียนลักษณะนิสัยและความคิดความรู้สึกของเด็กทั้งสองคนลงในใบกิจกรรม พบว่าเด็กถ่ายทอดความคิดที่เป็นความจริง ตรงตามลักษณะนิสัยและความคิดของตนเอง เช่น เวลาที่ไม่ได้เล่นเกมจะเป็นคนขี้หงุดหงิด เวลาที่เล่นเกมจะสนุกสนาน เป็นต้น (ตัวอย่างใบกิจกรรมคนสองคน ดังภาคผนวก ก)

เมื่อวิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดคุยแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มว่าตนเองเวลาเล่มเกมกับไม่เล่นเกม เหมือนหรือต่างกันอย่างไร พบว่า แต่ละคนสามารถวิเคราะห์ถึงลักษณะนิสัยของตนเองในระหว่างการเล่มเกมและไม่เล่นเกมได้ ตัวอย่างความรู้สึกเวลาที่ไม่ได้เล่นเกม เช่น “ไม่เครียด” “ผ่อนคลาย” “รู้สึกปกติ แต่ไม่มีอะไรทำ” เป็นต้น ตัวอย่างความรู้สึกเวลาที่เล่นเกม เช่น “ก็สนุกดี แต่ทำให้เครียด” “หัวร้อน ถ้าเกมหลุด” “เครียด เพราะจิตใจจดจ่ออยู่กับเกม” “อารมณ์เสีย” “รำคาญคนรอบข้าง” “มีความสุขได้เล่นเกมที่ตัวเองชอบ” เป็นต้น และเมื่อวิทยากรสุ่มถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมทีละคนถึงคำพูดที่ผู้ปกครอง/ครู/คนในชุมชนจะพูดถึงเด็กสองคน ว่าเหมือนหรือต่างกันอย่างไร เด็กมีความคิดหรือความรู้สึกอย่างไรของคำพูดนั้น เด็กส่วนใหญ่สามารถสะท้อนได้ว่า คนรอบข้างของพวกเขาน่าจะชอบเด็กที่มีสมาธิในการเรียน ทำการบ้าน และเด็กที่ไม่ขี้โมโห เป็นต้น

หลังจากนั้นวิทยากรสุ่มให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกมานำเสนอใบกิจกรรมของตนเอง พบว่าเด็กบางคนยังไม่ค่อยมีความกล้าแสดงออกเท่าที่ควร วิทยากรจึงให้การเสริมแรงกรณีโดยการให้คำชมเชยเพื่อสามารถทำได้ และชวนให้เพื่อนๆ ปรบมือให้

ในขั้นสุดท้ายวิทยากรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมคนสองคน พบว่า พวกเขาร่วมกันสรุปว่า การเล่มเกมทำให้พวกเขามีลักษณะนิสัยขี้หงุดหงิดเมื่อไม่ได้เล่น ทำให้พวกเขามีสมาธิในการเรียน หรือการทำการบ้านลดลง เป็นต้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าพวกเขาสามารถสังเกตความแตกต่างของผลที่ได้รับจากการกระทำของเขา และสามารถเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบได้

2. กิจกรรมเรื่อง “My Idol”

เริ่มกิจกรรมโดยการให้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูวีดิทัศน์จากเรื่องจริงของคนที่เคยติดเกมอย่างหนัก แต่ตอนนี้สามารถจัดสรรเวลาเล่นเกมได้ ใช้การเล่นเกมให้เกิดประโยชน์ มีชีวิตที่ดีขึ้น และมีความสุข โดยวิทยากรเน้นย้ำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจดบันทึกพฤติกรรมที่ทำให้ตัวละคนในวีดีทัศน์มีชีวิตที่ดีขึ้น

หลังจากนั้นแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 5 กลุ่ม แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับสรุปในกลุ่มว่าหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมนี้แล้วจะกระทำหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างไรเพื่อให้ตนเองมีชีวิตที่ดีขึ้น เพื่อเป็นการสร้างเป้าหมายใหม่ให้กับตนเอง ผู้ร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความเห็นว่าพวกเขาจะค่อยๆ ลดพฤติกรรมการเล่นเกม โดยการจำกัดเวลาการเล่นต่อวัน และมีวินัยกับตนเองมากยิ่งขึ้น

เมื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกมานำเสนอเป้าหมายใหม่ของกลุ่มตนเอง โดยการออกมาแสดงบทบาทสมมติ พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนมีความสามารถในการทำหน้ากากได้สวย บางคนมีความสามารถในการเล่านิทาน มีน้ำเสียงที่น่าสนใจมาก โดยทุกกลุ่มมีความคิดสร้างสรรค์ในการแต่งเรื่องราว ซึ่งบางกลุ่มก็เป็นเรื่องราวที่มาจากชีวิตจริงของพวกเขา ทุกคนได้ออกมาแสดงบทบาทสมมติหน้าห้อง และมีการซักซ้อมเตรียมตัวกันอย่างดี จึงทำให้กิจกรรมนี้ใช้เวลาค่อนข้างนานในการทำกิจกรรม แต่ก็เป็นกิจกรรมที่ทั้งผู้แสดงและผู้ชมมีความสนุกสนานมากๆ สังเกตได้จากเสียงปรบมือและเสียงหัวเราะที่ดังลั่นของพวกเขา

เมื่อชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม พวกเขาส่วนใหญ่มีความเห็นตรงกับว่าจากการชมการแสดงบทบาทสมมติของแต่ละกลุ่มถึงรู้ว่าสิ่งที่พวกเขาทำไปนั้นบางเป็นเรื่องที่น่าตลก ไม่รู้ว่าพวกเขาทำไปได้อย่างไร เช่น การที่แม่วานให้ไปซื้อของแล้วพวกเขาไม่เคยคืนเงินทอนให้กับแม่เลย เพราะพวกเขาต้องเก็บไว้เล่นเกม เป็นต้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าพวกเขาสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองโดยเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

3. กิจกรรมเรื่อง “อุณหภูมิพฤติกรรมเสี่ยง”

หลังจากทำกิจกรรมละลายพฤติกรรมวิทยากรแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 5 กลุ่ม แล้วแจกใบกิจกรรม “อุณหภูมิพฤติกรรม” และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวนสถานการณ์และพฤติกรรมที่นำไปสู่การเล่นเกมโดยประเมิน แยกเป็น 3 ระดับคือ พฤติกรรมที่ไม่เสี่ยง พฤติกรรมที่เสี่ยงน้อย และพฤติกรรมที่เสี่ยงมาก ซึ่งพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเล่นเกมของพวกเขามากที่สุดคือ การเดินผ่านร้านเกม เพื่อนชวน และการมีเงิน ส่วนพฤติกรรมที่เสี่ยงน้อยที่สุดคือ การดูทีวีอยู่ที่บ้าน การกลับบ้านทันทีหลังจากเลิกเรียน และการไม่พบเงินไปโรงเรียนมากเกินไป

เมื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มช่วยกันช่วยกันเขียนแนวทางการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมเสี่ยงในการเล่นเกมลงในกระดาษบรู๊ฟ กิจกรรมกำกับหรือควบคุมที่พวกเขาจะทำคือ

การปฏิเสธเวลาเพื่อนชวนไปเล่นเกม ไปเล่นกีฬาแทนการเล่นเกม และเมื่อมีเงินพวกเขาจะนำไปฝากไว้กับผู้ปกครอง เป็นต้น ซึ่งพวกเขาสามารถเขียนและออกมานำเสนอหน้าห้องได้ดี

สิ่งที่พวกเขาได้ได้เรียนรู้จากกิจกรรมอุณหภูมิพฤติกรรมเสี่ยง คือการรู้ถึงพฤติกรรมความเสี่ยงในการเล่นเกมของตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องที่พวกเขาไม่เคยวิเคราะห์ตนเองมาก่อน ซึ่งการรู้พฤติกรรมความเสี่ยงนี้จะทำให้พวกเขารู้ถึงวิธีการกำกับหรือควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้ไปเล่นเกมได้ ถือได้ว่าเป็นการแก้ที่สาเหตุ นอกจากนั้นพวกเขายังได้ตั้งรางวัลให้กับตนเองถ้าพวกเขาลดการเล่นเกมได้ตามเป้าที่กำหนดอีกด้วย นั่นหมายความว่าพวกเขาสามารถสังเกตพฤติกรรมการเล่นเกมของตนเองได้ เปรียบเทียบพฤติกรรมการเล่นเกมของตนเอง และบรรทัดฐานที่เป็นมาตรฐานได้ และยังสามารถบอกวิธีการกำกับตนเอง การให้รางวัลและการลงโทษเพื่อนำไปสู่การเล่นเกมอย่างสร้างสรรค์ได้อีกด้วย

4. กิจกรรมเรื่อง “ครั้งนั้น ฉันจำได้”

วิทยากรแจกกระดาษการ์ดสีให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แล้วให้สำรวจตนเองจากอดีตถึงปัจจุบันว่ามีเหตุการณ์อะไรบ้างที่เป็นเหตุการณ์ที่ตนเองภูมิใจ หรือเป็นความสามารถ ความสำเร็จของตนเอง แล้วเขียนลงในกระดาษการ์ดสีใบละหนึ่งประเด็นโดยแต่ละคนสามารถเขียนได้มากกว่าหนึ่งประเด็น ซึ่งสิ่งที่ภูมิใจของพวกเขา เช่น การสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ การชนะเลิศประกวดทำนองเสนาะ การเคยสอบได้ที่หนึ่ง เป็นต้น

หลังจากนั้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมนำกระดาษการ์ดสีที่เขียนความภูมิใจหรือความสำเร็จแล้ว ไปใส่ในกล่องที่เตรียมไว้ แล้วให้ผู้ร่วมกิจกรรมคนอื่นๆ ออกมาจับกระดาษการ์ดสีคนละใบ แล้วทายว่าความภูมิใจหรือความสำเร็จที่ตนเองจับได้เป็นของใคร ถ้าทายถูกจะได้รับขนมเป็นรางวัล และให้เจ้าตัวออกมาเล่าความภูมิใจหรือความสามารถของตนเอง ทั้งนี้แต่ละคนสามารถเท่าถึงความภูมิใจของตนเองได้ ถึงแม้ว่าบางคนจะเล่าแบบเขินๆ ก็ตาม แต่เมื่อเล่าจบมีเสียงปรบมือจากเพื่อนๆ หรือมีเสียงฮือฮาในความเก่งของพวกเขา ประกอบกับการที่วิทยากรชมเชยถึงความภูมิใจหรือความสำเร็จของพวกเขา ทำให้พวกเขาจะดีใจและภูมิใจในตนเอง

เมื่อวิทยากรสอบถามความคิด ความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการที่เข้าร่วมกิจกรรม พวกเขาได้สะท้อนว่ากิจกรรมนี้ทำให้พวกเขารับรู้ว่าตนเองก็มีความสามารถไม่แพ้คนอื่น ส่งผลให้พวกเขามีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากยิ่งขึ้น และพวกเขาจะพยายามต่อไปอย่างไม่ท้อถอยเพื่อให้พวกเขาได้ประสบความสำเร็จในเรื่องอื่นๆ

5. กิจกรรมเรื่อง “เป้าหมายมีไว้พุ่งชน”

วิทยากรแจกกระดาษการ์ดสีให้ผู้ร่วมกิจกรรม แล้วให้พับกระดาษการ์ดสีออกเป็นสองส่วนจะทำให้ได้กระดาษสี่หน้า หลังจากนั้นให้วาดรูปหน้าของตนเองลงบนกระดาษหน้าที่หนึ่ง ในหน้านี้พวกเขามีความตั้งในในการวาดมาก เพราะคิดว่ารูปที่พวกเขาวาดนี้จะต้องเป็นตัวแทนของพวกเขา และบางคนก็วาดได้ภาพได้สื่อถึงความเป็นตนเอง และมีความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง

สำหรับหน้าที่สอง ให้พวกเขาสามารถวิเคราะห์จุดเด่น หรือความสามารถ หรือความชอบของตนเองได้ เช่น เคยสอบได้ที่หนึ่ง ช่วยแม่ทำกับข้าว เรียนคณิตศาสตร์เก่ง ตีกอฟล์ได้ ตกปลา เป็นต้น

หน้าที่สามให้พวกเขาระบุเป้าหมายในการประกอบอาชีพหรือเป้าหมายในการเรียนต่อ ที่สอดคล้องกับจุดเด่น หรือความสามารถ หรือความชอบของตนเอง ในหน้าที่สาม สิ่งที่พวกเขาเขียน เช่น ประกอบอาชีพเป็นเชฟ เปิดร้านขายอุปกรณ์ตกปลา เป็นวิศวกร เป็นหมอ เป็นตำรวจ เป็นครู เป็นช่างทำผม เป็นทหารหญิง นักเล่นปิงปอง นักฟุตบอล ร้องเพลง ไปเรียนต่อที่ประเทศจีน เป็นต้น

เมื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนวิธีการเพื่อให้ตนเองไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ลงในหน้าที่สี่ พวกเขาก็สามารถบอกวิธีการที่จะทำให้ตนเองไปถึงเป้าหมายนั้นๆ ได้ สิ่งที่พบวกเขาเขียนเช่น เช่น ตั้งใจเรียนให้มากกว่าเดิม เก็บเงินให้ได้มากๆ เพื่อจะได้เปิดร้าน ต้องมีการวางแผนที่ดี ต้องทำให้ดีที่สุด หันมาอ่านหนังสือให้มากกว่าเล่นเกม แบ่งเวลาเล่นและเวลาเรียน มีวินัย เล่นเกมวันละไม่เกิน 2 ชั่วโมง ฝึกฟุตบอลทุกวัน เลิกเล่นเกม มีกฎระเบียบและเคร่งครัด และ Focus on Process เป็นต้น

ในขั้นตอนการสรุปวิทยากรกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้แสดงถึงความรู้สึกของพวกเขาต่อกิจกรรมนั้น ทำให้ทราบว่าบางคนยังไม่เคยกำหนดเป้าหมายของตนเองมาก่อน ดังนั้นการทำกิจกรรมนี้ทำให้พวกเขาได้ทราบเป้าหมายในการเรียน และการทำงานของตนเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากยิ่งขึ้น วิทยากรจึงได้เน้นย้ำให้พวกเขามีความความอุตสาหะ ไม่ท้อถอยเมื่อพบอุปสรรค์ และทำให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางแผนไว้

6. กิจกรรมเรื่อง “สัญญาใจสู่อนาคตที่ดีกว่า”

วิทยากรแจกใบกิจกรรม “สัญญาใจสู่อนาคตที่ดีกว่า” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเขียนพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการเกี่ยวกับการลดการเล่นเกมหรือการเล่นเกมอย่างสร้างสรรค์ที่ชัดเจน บอกถึงสิ่งที่ต้องกระทำเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น บอกถึงการเสริมแรงหรือสิ่งล่อใจตนเองเมื่อบรรลุเป้าหมายที่สัญญากับตนเองไว้ และลงโทษเมื่อตนเองไม่สามารถดำเนินตามสัญญาได้ พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมค่อยๆ คิดและไตร่ตรองในการทำใบกิจกรรมนี้ เนื่องจากจะเป็นสิ่งที่พวกเขารับปากหรือสัญญากับคณะวิทยากรและเพื่อนๆ ที่ร่วมกิจกรรมด้วยกัน ว่ากลับไปที่บ้านแล้วพวกเขาจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเกมของตนเองอย่างไร

หลังจากที่ทุกคนเขียนใบกิจกรรมเสร็จแล้วให้แลกเปลี่ยนโดยเล่าสิ่งที่ตนเองเขียนให้เพื่อนฟัง หลังจากนั้นให้วิทยากรหนึ่งคน และเพื่อนหนึ่งคนลงลายมือชื่อ ในใบกิจกรรมนั้นเพื่อเป็นพยานในการเปลี่ยนตนเองใหม่ของพวกเขา

เมื่อสอบถามถึงความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการที่เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ พวกเขาได้สะท้อนว่าเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานมาก ได้รู้จักเพื่อนใหม่ๆ ได้ใช้เวลาช่วงปิดเทอมในการทำกิจกรรมอื่นๆ บ้าง นอกเหนือจากการอยู่บ้านและเล่นเกม และที่สำคัญทำให้พวกเขาได้ค้นพบบางอย่างเกี่ยวกับตนเอง ได้เป้าหมายในการเรียนและการทำงาน และที่สำคัญพวกเขาเกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเกมของพวกเขา นอกจากนั้นวิทยากรยังเน้นย้ำถึงการนำข้อตกลงที่ได้ทำสัญญาไว้ไปปฏิบัติ และให้กำลังใจผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการลดพฤติกรรมการเล่นเกมอีกด้วย

ตอนที่ 3 การประเมินผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

คณะผู้วิจัยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาขึ้น ไปจัดกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมติดเกมให้กับเด็กและเยาวชน ในเขตตำบลทุ่งฝาย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง ในวันที่ 9-10 เมษายน 2560 เวลา 8.00-17.00 น. ณ องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งฝาย โดยให้เด็กและเยาวชน จำนวน 41 คน ที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย ทำแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น (Game Addiction Screening Test-GAST: Child and Adolescent Version) สร้างโดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับชาญวิทย์ พรนภดล สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มีข้อคำถามทั้งสิ้น 16 ข้อคำถาม ข้อคำถามทั้ง 16 ข้อใช้วัดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม 3 ด้าน ได้แก่ การหมกมุ่นกับเกม (Preoccupation with Game) การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม (Loss of Control) การสูญเสียหน้าที่ ความรับผิดชอบ (Function Impairment) มีเกณฑ์การแปลผลระหว่างเพศชายและเพศหญิงที่แตกต่างกัน (รายละเอียดดังบทที่ 3) ผลจากการทำแบบทดสอบมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 4 การทดสอบการติดเกมของเด็กและเยาวชนก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

เด็กและเยาวชนคนที่ (เพศ)	ระดับการติดเกม					
	Pre-test	กลุ่ม	Post-test	กลุ่ม	Post-Pre	คะแนนพัฒนาการ (ร้อยละ)
1 (ญ)	22	คลั่งไคล้	15	ปกติ	7	31.82
2 (ช)	42	น่าจะติดเกม	24	คลั่งไคล้	18	42.86
3 (ญ)	33	น่าจะติดเกม	15	ปกติ	18	54.55
4 (ญ)	44	น่าจะติดเกม	20	คลั่งไคล้	24	54.55
5 (ญ)	22	คลั่งไคล้	15	ปกติ	7	31.82
6 (ญ)	22	คลั่งไคล้	14	ปกติ	8	36.36
7 (ช)	33	น่าจะติดเกม	23	ปกติ	10	30.30
8 (ช)	42	น่าจะติดเกม	24	คลั่งไคล้	18	42.86
9 (ช)	40	น่าจะติดเกม	23	ปกติ	17	42.50
10 (ช)	33	น่าจะติดเกม	18	ปกติ	15	45.45
11 (ช)	39	น่าจะติดเกม	21	ปกติ	18	46.15
12 (ญ)	22	คลั่งไคล้	14	ปกติ	8	36.36
13 (ช)	41	น่าจะติดเกม	20	ปกติ	21	51.22
14 (ช)	39	น่าจะติดเกม	18	ปกติ	21	53.85
15 (ช)	40	น่าจะติดเกม	20	ปกติ	20	50.00
16 (ช)	39	น่าจะติดเกม	19	ปกติ	20	51.28
17 (ช)	41	น่าจะติดเกม	23	ปกติ	18	43.90

เด็กและเยาวชนคนที่ (เพศ)	ระดับการติดเกม					
	Pre-test	กลุ่ม	Post-test	กลุ่ม	Post-Pre	คะแนนพัฒนาการ (ร้อยละ)
18 (ช)	34	น่าจะติดเกม	19	ปกติ	15	44.12
19 (ช)	35	น่าจะติดเกม	18	ปกติ	17	48.57
20 (ญ)	29	น่าจะติดเกม	13	ปกติ	16	55.17
21 (ญ)	30	น่าจะติดเกม	15	ปกติ	15	50.00
22 (ญ)	34	น่าจะติดเกม	14	ปกติ	20	58.82
23 (ช)	42	น่าจะติดเกม	25	คลั่งไคล้	17	40.48
24 (ญ)	29	น่าจะติดเกม	15	ปกติ	14	48.28
25 (ญ)	22	คลั่งไคล้	14	ปกติ	8	36.36
26 (ช)	40	น่าจะติดเกม	23	ปกติ	17	42.50
27 (ช)	38	น่าจะติดเกม	14	ปกติ	24	63.16
28 (ช)	36	น่าจะติดเกม	18	ปกติ	18	50.00
29 (ญ)	30	น่าจะติดเกม	14	ปกติ	16	53.33
30 (ช)	41	น่าจะติดเกม	24	คลั่งไคล้	17	41.46
31 (ญ)	20	คลั่งไคล้	13	ปกติ	7	35.00
32 (ช)	40	น่าจะติดเกม	19	คลั่งไคล้	21	52.50
33 (ช)	39	น่าจะติดเกม	21	ปกติ	18	46.15
34 (ญ)	30	น่าจะติดเกม	15	ปกติ	15	50.00
35 (ญ)	22	คลั่งไคล้	14	ปกติ	8	36.36
36 (ญ)	30	น่าจะติดเกม	20	คลั่งไคล้	10	33.33
37 (ญ)	29	น่าจะติดเกม	15	ปกติ	14	48.28
38 (ช)	41	น่าจะติดเกม	26	คลั่งไคล้	15	36.59
39 (ช)	39	น่าจะติดเกม	20	ปกติ	19	48.72
40 (ช)	36	น่าจะติดเกม	17	ปกติ	19	52.78
41 (ญ)	21	คลั่งไคล้	15	ปกติ	6	28.57
รวม (ช)	**38.70**	**น่าจะติดเกม**	**20.74**	**ปกติ**	**17.96**	**46.40**
รวม (ญ)	**27.28**	**น่าจะติดเกม**	**15.00**	**ปกติ**	**12.28**	**45.01**

จากตารางที่ 1 การติดเกมของเด็กและเยาวชนเพศชาย ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว จำนวนทั้งหมด 23 คน พบว่า ก่อนร่วมกิจกรรมแนะแนว มีพฤติกรรมติดเกมจัดอยู่ในกลุ่ม น่าจะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 38.70 หลังร่วมกิจกรรมแนะแนว มีพฤติกรรมติดเกมจัดอยู่ในกลุ่ม ปกติ คิดเป็นร้อยละ 20.74 โดยมีพัฒนาการพฤติกรรมการเล่นเกมที่ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 46.40

การติดเกมของเด็กและเยาวชนเพศหญิง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว จำนวนทั้งหมด 18 คน พบว่า ก่อนร่วมกิจกรรมแนะแนว มีพฤติกรรมติดเกมจัดอยู่ในกลุ่ม น่าจะติดเกม คิด

เป็นร้อยละ 27.28 หลังร่วมกิจกรรมแนะแนว มีพฤติกรรมติดเกมจัดอยู่ในกลุ่ม ปกติ คิดเป็นร้อยละ 15.00 โดยมีพัฒนาการพฤติกรรมการเล่นเกมที่ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 45.01

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนเพศชาย ก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

ผลการใช้	n	$\overline{X}$	S.D.	t
ก่อนใช้	23	38.70	2.84	31.07**
หลังใช้	23	20.74	3.00	

** $p < 0.01$

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนเพศชาย ระหว่างก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนหลังใช้ชุดกิจกรรมต่ำกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนเพศหญิง ก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

ผลการใช้	n	$\overline{X}$	S.D.	t
ก่อนใช้	18	27.28	6.21	9.81**
หลังใช้	18	15.00	1.94	

** $p < 0.01$

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนเพศหญิง ระหว่างก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนหลังใช้ชุดกิจกรรมต่ำกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม

หลังจากเด็กและเยาวชนร่วมกิจกรรมผ่านไป 1 เดือน ได้มีการติดตามถึงพฤติกรรมการเล่นเกมของเด็กและเยาวชนจากผู้ปกครอง โดยใช้แบบทดสอบการติดเกมฉบับผู้ปกครอง (Game Addiction Screening Test-GAST) เป็นแบบทดสอบที่พัฒนาขึ้นโดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับ รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เพื่อใช้สำหรับค้นหาเด็กและวัยรุ่นที่อาจมีปัญหาติดเกมคอมพิวเตอร์หรือหมกมุ่นกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากจนก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ มีข้อคำถามทั้งสิ้น 16 ข้อคำถาม ข้อคำถามทั้ง 16 ข้อใช้วัดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม 3 ด้าน ผลจากการทำแบบทดสอบของผู้ปกครองมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 7 การทดสอบการติดเกมของเด็กและเยาวชน ที่ประเมินโดยผู้ปกครอง

เด็กและเยาวชนคนที่ (เพศ)	**ระดับการติดเกม**					
	Pre-test	กลุ่ม	Post-test	กลุ่ม	Post-Pre	**คะแนนพัฒนาการ (ร้อยละ)**
1 (ญ)	24	คลั่งไคล้	15	ปกติ	9	37.50
2 (ช)	34	น่าจะติดเกม	24	คลั่งไคล้	10	29.41
3 (ญ)	30	น่าจะติดเกม	16	ปกติ	14	46.67
4 (ญ)	36	น่าจะติดเกม	22	คลั่งไคล้	14	38.89
5 (ญ)	24	คลั่งไคล้	16	ปกติ	8	33.33
6 (ญ)	22	คลั่งไคล้	16	ปกติ	6	27.27
7 (ช)	33	น่าจะติดเกม	19	ปกติ	14	42.42
8 (ช)	34	น่าจะติดเกม	22	คลั่งไคล้	12	35.29
9 (ช)	36	น่าจะติดเกม	19	ปกติ	17	47.22
10 (ช)	33	น่าจะติดเกม	18	ปกติ	15	45.45
11 (ช)	39	น่าจะติดเกม	19	ปกติ	20	51.28
12 (ญ)	23	คลั่งไคล้	14	ปกติ	9	39.13
13 (ช)	40	น่าจะติดเกม	22	คลั่งไคล้	18	45.00
14 (ช)	39	น่าจะติดเกม	24	คลั่งไคล้	15	38.46
15 (ช)	35	น่าจะติดเกม	18	ปกติ	17	48.57
16 (ช)	36	น่าจะติดเกม	19	ปกติ	17	47.22
17 (ช)	39	น่าจะติดเกม	22	คลั่งไคล้	17	43.59
18 (ช)	34	น่าจะติดเกม	14	ปกติ	20	58.82
19 (ช)	35	น่าจะติดเกม	14	ปกติ	21	60.00
20 (ญ)	30	น่าจะติดเกม	13	ปกติ	17	56.67
21 (ญ)	30	น่าจะติดเกม	15	ปกติ	15	50.00
22 (ญ)	34	น่าจะติดเกม	14	ปกติ	20	58.82
23 (ช)	39	น่าจะติดเกม	22	คลั่งไคล้	17	43.59
24 (ญ)	30	น่าจะติดเกม	15	ปกติ	15	50.00
25 (ญ)	22	คลั่งไคล้	14	ปกติ	8	36.36
26 (ช)	38	น่าจะติดเกม	21	คลั่งไคล้	17	44.74
27 (ช)	38	น่าจะติดเกม	14	ปกติ	24	63.16
28 (ช)	36	น่าจะติดเกม	12	ปกติ	24	66.67
29 (ญ)	30	น่าจะติดเกม	14	ปกติ	16	53.33
30 (ช)	40	น่าจะติดเกม	21	คลั่งไคล้	19	47.50
31 (ญ)	20	คลั่งไคล้	13	ปกติ	7	35.00

เด็กและเยาวชนคนที่ (เพศ)	ระดับการติดเกม					
	Pre-test	กลุ่ม	Post-test	กลุ่ม	Post-Pre	คะแนนพัฒนาการ (ร้อยละ)
32 (ช)	35	น่าจะติดเกม	20	คลั่งไคล้	15	42.86
33 (ช)	34	น่าจะติดเกม	14	ปกติ	20	58.82
34 (ญ)	32	น่าจะติดเกม	15	ปกติ	17	53.13
35 (ญ)	22	คลั่งไคล้	14	ปกติ	8	36.36
36 (ญ)	32	น่าจะติดเกม	20	คลั่งไคล้	12	37.50
37 (ญ)	31	น่าจะติดเกม	15	ปกติ	16	51.61
38 (ช)	39	น่าจะติดเกม	22	คลั่งไคล้	17	43.59
39 (ช)	39	น่าจะติดเกม	22	คลั่งไคล้	17	43.59
40 (ช)	34	น่าจะติดเกม	14	ปกติ	20	58.82
41 (ญ)	21	คลั่งไคล้	15	ปกติ	6	28.57
รวม	**32.49**	**น่าจะติดเกม**	**17.37**	**ปกติ**	**15.12**	**46.55**

จากตารางที่ 4 การติดเกมของเด็กและเยาวชน ก่อนและระยะติดตามการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ประเมินโดยผู้ปกครอง จำนวนทั้งหมด 41 คน พบว่า ก่อนร่วมกิจกรรมแนะแนว มีพฤติกรรมติดเกมจัดอยู่ในกลุ่ม น่าจะติดเกม คิดเป็นร้อยละ 17.37 หลังร่วมกิจกรรมแนะแนว มีพฤติกรรมติดเกมจัดอยู่ในกลุ่ม ปกติ คิดเป็นร้อยละ 15.12 โดยมีพัฒนาการพฤติกรรมการเล่นเกมที่ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 46.55

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชน ก่อนและระยะติดตามหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ที่ประเมินโดยผู้ปกครอง

ผลการใช้	**n**	$\overline{X}$	**S.D.**	**t**
ก่อนใช้	41	32.49	5.91	20.63**
หลังใช้	41	17.37	3.57	

** $p < 0.01$

จากตารางที่ 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชน ระหว่างก่อนและระยะติดตามหลังจากการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ที่ประเมินโดยผู้ปกราอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยค่าเฉลี่ยการติดเกมของเด็กและเยาวชนหลังใช้ชุดกิจกรรมต่ำกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม

ตอนที่ 4 การขยายผลนวัตกรรมที่ได้จากการวิจัย โดยการอบรมการนำชุดกิจกรรมไปใช้ให้กับเยาวชนแกนนำ ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งฝาย อ.เมือง จ.ลำปาง

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

ในภาพรวมเยาวชนแกนนำมีความเข้าใจในขั้นตอนการจัดกิจกรรมและการนำกิจกรรมไปใช้ สามารถเลือกใช้เทคนิคด้านจิตวิทยาในการกระตุ้นหรือจูงใจได้ถูกต้อง ในช่วงสุดท้ายของการอบรม ได้ให้เยาวชนแกนนำ เขียนสัญญาถึงสิ่งที่ตนเองจะกลับไปขยายผลการนำกิจกรรมไปใช้ในอนาคต เยาวชนส่วนใหญ่ได้เขียนสัญญาว่า ตนเองจะเริ่มจากการเป็นตัวแบบที่ดีให้กับน้องๆ โดยการไม่เล่นเกม หรือเล่นเกมให้น้อยที่สุด แบ่งเวลาในการเล่นเกม การเรียน และกิจกรรมอื่นๆ ให้เหมาะสม รวมไปถึงจะนำความรู้ที่ได้ไปถ่ายทอดให้กับเด็กและเยาวชนรุ่นน้องทั้งในรูปแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น กรณีมีน้องๆ ที่อยู่บ้านใกล้ๆ กันอาจเริ่มจากการพูดคุยแบบไม่เป็นทางการ ชักชวนให้ลดพฤติกรรรมการเล่นเกมเป็นต้น หรือในกรณีที่องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งฝายจัดโครงการประจำปีให้กับเด็กและเยาวชน ก็จะไปร่วมเป็นวิทยากร หรือผู้ช่วยวิทยากรในการให้ความรู้น้องๆ เกี่ยวกับการลดพฤติกรรมติดเกม หรือการจัดกิจกรรมละลายพฤติกรรมที่ได้รับการถ่ายทอดมา (ภาพบรรยากาศการจัดกิจกรรมถ่ายทอดให้กับเยาวชนแกนนำ ดังภาคผนวก ฉ)