

ผลของการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน

กลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์

The Effects of Group Process Program to Develop the Life Skills of Students at Risk
for Computer Game Addiction

จันทร์พิมพ์ สุขเสริม (Champim Sukserm)* ฉันทนา กล่อมจิต (Chantana Klomjit)**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเลยที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 และเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน โดยใช้วิธีสุ่มกลุ่มอย่างง่าย กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง จำนวน 12 ครั้ง และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบวัดทักษะชีวิต ที่มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 2) โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ The Wilcoxon Match - Paired Signed - Ranks Test และ The Mann – Whitney U-Test ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์หลังการทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลองและมีคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ABSTRACT

This research was a Quasi-Experimental Research. The objectives of this study was to study the effect of Group Process Program to develop the Life Skills of the students at risk for Computer Game Addiction. The samples were 24 Matayomsuksa 2 Students in Loei Province, the first semester of 2009 school year, being at risk for Computer Game Addiction. They were assigned into the experimental group and control group, 12 students each group. The experimental group participated in the Group Process Program to develop their Life Skills, 3 sessions a week, 1 hour/session, 12 sessions. The control group didn't participate in Group Process Program to develop Life Skills. The instruments using in this study were: 1) Life Skills Scale with reliability coefficient 0.86, 2) Group Process Program to develop Life Skills of students at risk for Computer Game Addiction. Data were analyzed by The Wilcoxon Match-Paired Signed-Ranks Test and The Mann-Whitney U-Test. The research findings found that for the posttest, the experimental group had higher scores of Life Skills than the pretest. Moreover, they had higher scores than those of the control group at .05 significant level.

คำสำคัญ : เกมคอมพิวเตอร์ ทักษะชีวิต กระบวนการกลุ่ม

Key Words : Computer Game Addiction, Life Skills, Group Process

* นักศึกษา หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

** รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

บทนำ

สถานการณ์ปัญหาเด็ก และเยาวชนมีความซับซ้อน วิกฤติ และทวีความรุนแรงมากขึ้น เด็กและเยาวชนส่วนหนึ่งได้รับการหล่อหลอมจากบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่ไม่พึงประสงค์ ส่งผลให้มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน ล่อแหลมต่อการกระทำผิดกฎหมาย หมั่นหม่อมต่อศีลธรรมอันดีงาม มีค่านิยมที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งเป็นสาเหตุของการนำไปสู่คดีอาชญากรรมต่างๆ อยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กติดเกม เป็นปัญหาที่มีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้น และทวีความรุนแรงขึ้นตลอดเวลาทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก ดังเช่น คดีอาชญากรรมที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งในอเมริกาและบางประเทศในทวีปยุโรป ก็มีสาเหตุเนื่องมาจากเกมที่มีเนื้อหารุนแรง (วัลลภ , 2551) ผลสำรวจของสถาบันวิจัย CMR Market Research ปี 2550 เกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ร้านอินเทอร์เน็ต ใน 4 ประเทศ คือ ไทย รัสเซีย ฟิลิปปินส์ และยูเครน พบว่าเด็กไทยใช้บริการอินเทอร์เน็ตในร้านเพื่อเล่นเกมเป็นอันดับ 1 ถึงร้อยละ 86 อันดับ 2 ฟิลิปปินส์ ร้อยละ 66 อันดับ 3 ยูเครน ร้อยละ 56 และอันดับ 4 รัสเซีย ร้อยละ 51 (กฤษดา , 2551)

ในประเทศไทย จากการศึกษาของสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็กเยาวชนผู้ด้อยโอกาส คนพิการและผู้สูงอายุ (สท.) ร่วมกับศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์ และคอมพิวเตอร์แห่งชาติหรือเนคเทค ถึงสถานการณ์ปัญหาเด็กติดเกม พบว่า เด็กอายุ 10-14 ปี ร้อยละ 76.5 เล่นเกมออนไลน์มากที่สุด รองลงมาคืออายุ 15-19 ปี ร้อยละ 71.6 และอายุ 20-29 ปี ร้อยละ 59.5 โดยเฉลี่ยจะเล่นเกมสัปดาห์ละ 9.2 ชั่วโมง (จุลดิศ, 2548) สาเหตุของการติดเกมเกิดจากการอบรมเลี้ยงดูในครอบครัวที่ขาดการเอาใจใส่ดูแล และสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ด้านวัตถุนิยม สื่อเทคโนโลยี เครื่องมือที่มีพลังเร้าความตื่นเต้นในตัวเด็ก ส่งผลให้เด็กมีปัญหาด้านอารมณ์ ซึมเศร้า วิตกกังวล แยกตัว เก็บตัว ขาดทักษะทางสังคม เข้ากับเพื่อนไม่ได้ มีปัญหาด้านการเรียนและขาดความมั่นใจในตนเอง

รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low Self – Esteem) (ชาญวิทย์ , 2551)

ผลกระทบหรือโทษที่เกิดขึ้นจากการติดเกม มีหลายรูปแบบ ทั้งต่อสุขภาพร่างกายคือ แสบตา ปวดเมื่อย อ่อนเพลีย ต่อสุขภาพจิตคือ เกิดความขัดแย้งภายในจิตใจ หรือขัดแย้งกับผู้นรอบข้าง เพราะเขย่งกับการได้ตั้งใจ และอาจรุนแรงถึงโทษต่อชีวิตในด้านอื่นๆ เช่น เสียความ สัมพันธ์กับคนในครอบครัว สอบตก เสียการเรียน หรือ อาจถึงขั้นเสียชีวิตจากการมีพฤติกรรมอันธพาล มั่วสุ่มเล่นการพนัน หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม (อารยา , 2551) ทั้งนี้เพราะการเสพติดเกมของเด็ก คือการทำงานของวงจรสมองที่ทำให้เด็กสนุกและตื่นเต้น ความสนุกและตื่นเต้นนี้จะกระตุ้นสมองให้หลั่งสารโอเร็กซ์อิน (Orexin) ออกมา สารนี้จะกระตุ้นวงจรแห่งความสุขในสมองนั้นให้ทำงานมากขึ้นเซลล์ต่างๆในวงจรนี้จะหลั่งสารโดปามีน (Dopamine) และนอร์อิพิเนฟริน (Norepinephrine) ออกมา ทำให้เด็กเกิดความสุขเกิดความพึงพอใจในการเล่น และถ้าเล่นเกมบ่อยๆ ต่อไป วงจรนี้จะถูกกระตุ้นมากขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดถ้าไม่เล่นเกม วงจรนี้ก็จะไม่ทำงาน ซึ่งส่งผลให้เด็กเกิดความหงุดหงิดไม่มีความสุข มีความรู้สึกอยากจะเล่นเกม เพื่อให้ตนเองเกิดความสุข ความตื่นเต้นลักษณะเช่นนี้ คือการเสพติดเกมนั่นเอง (อุดม, 2551)

การป้องกัน หรือแนวทางการแก้ปัญหาเด็กติดเกมจึงต้องจัดกิจกรรม ที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาในกลุ่มเด็กวัยรุ่น และชี้แนวทางส่งเสริมให้เขาเหล่านั้นมีทักษะทางสังคม คือการเสริมสร้างทักษะชีวิต เนื่องจากทักษะชีวิต (Life skills) เป็นความสามารถในการปรับตัว และการมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง ทำให้บุคคลสามารถจัดการกับความต้อการและสิ่งท้าทายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม และดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (World Health Organization [WHO], 1997) นอกจากนี้ Walker, John. (2008) ได้กล่าวเรื่องบำบัดเด็กติดเกมในกรุงอัมสเตอร์ดัม ประเทศฮอลแลนด์ ที่มารับการบำบัดใน คลินิก Smith

and Jones Centre ว่า เด็กที่เข้ารับการรักษาร้อยละ 90 สาเหตุจากการขาดทักษะทางสังคมของตัวเอง และการขาดการเอาใจใส่ดูแลจากพ่อแม่ ครู เพื่อนๆ และสังคม การพัฒนาทักษะในการเข้าสังคม ทักษะในการสื่อสาร เพื่อให้เด็กๆ มีความสามารถในการจัดการกับความเครียด และความกดดันต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้มีความเข้มแข็ง หรือ มีภูมิคุ้มกันต่อปัญหารอบตัว ในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป สามารถปรับตัวเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม มีทักษะต่อการดำเนินชีวิต อยู่ในสถานการณ์หรือสังคมได้อย่างปกติสุข และ Bary, Sheldon (1996) ยังได้ศึกษาถึงวิธีการจัดการกับพฤติกรรมก่อกวนหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเยาวชน โดยการจัดโปรแกรมกลุ่ม และนำแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิตมาสอนเยาวชนในการจัดการกับอารมณ์และการควบคุมตนเอง และนำเสนอผ่านสื่อมวลชนต่างๆ เพื่อความร่วมมือในการช่วยเหลือ และแก้ไขปัญหาให้กับเยาวชน ซึ่งพบว่าก่อกวนหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเยาวชนลดลง ดังนั้นการเสริมสร้างทักษะชีวิต โดยการสร้างโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ จึงเป็นการนำองค์ความรู้ทางจิตวิทยาการศึกษา และการแนะนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขวิกฤติปัญหาทางพฤติกรรมวัยรุ่นของสังคมไทยในปัจจุบัน (พฤติกรรมก่อกวน)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่มต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรมกระบวนการกลุ่มพัฒนาทักษะชีวิต
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ที่เข้าร่วม โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตและนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

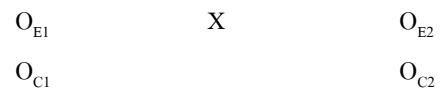
สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังกการทดลองนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ที่เข้าร่วม โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. นักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ที่เข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

วิธีการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental design) โดยมีรูปแบบ Control group, Pretest-Posttest design ซึ่งใช้ 2 กลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการวัดผล 2 ครั้ง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 2543) เขียนเป็นแผนภูมิได้ดังนี้



รูปแบบการวิจัย

- O_{E1} แทน ทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
- O_{E2} แทน ทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
- O_{C1} แทน ทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม
- O_{C2} แทน ทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม
- X แทน โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเลย ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 และเสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ตามรายงานการคัดกรองด้วย

แบบทดสอบการคิดเกม (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2550) จำนวน 85 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเลย ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 และเสี่ยงต่อการคิดเกมคอมพิวเตอร์ จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดทักษะชีวิต ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยพัฒนามาจากเพียงเพ็ญ(2542) และสุทัศน์ (2549) เป็นแบบวัดทักษะชีวิต มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต 3 ด้านคือ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการตัดสินใจในการแก้ปัญหา และด้านการปฏิเสธชักชวน ด้านละ 10 ข้อ รวม 30 ข้อ ที่มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86

ตัวอย่างแบบวัดทักษะชีวิต

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
การตระหนักรู้ในตนเอง					
0	นักเรียนสามารถยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้				
การตัดสินใจในการแก้ปัญหา					
00	นักเรียนเลือกที่จะกระทำในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสมเสมอ				

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
การปฏิเสธชักชวน					
000	นักเรียนสามารถพูดให้เพื่อนคล้อยตามได้				

2. โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงคิดเกมคอมพิวเตอร์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงคิดเกมคอมพิวเตอร์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยพัฒนาและปรับปรุงจาก กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2550) มีวัตถุประสงค์ในการพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงคิดเกมคอมพิวเตอร์ ในด้าน การตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการตัดสินใจในการแก้ปัญหาและด้านการปฏิเสธชักชวน โดยใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม จำนวน 12 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง ดังนี้

ครั้งที่ 1 เปิดกลุ่มและสร้างสัมพันธภาพ

ครั้งที่ 2-3 พัฒนาด้านการตระหนักรู้ในตนเอง

ครั้งที่ 4 พัฒนาด้านการตระหนักรู้ในตนเองและทักษะการตัดสินใจในการแก้ปัญหา

ครั้งที่ 5-8 พัฒนาทักษะการตัดสินใจในการแก้ปัญหา

ครั้งที่ 9-10 พัฒนาทักษะการปฏิเสธชักชวน

ครั้งที่ 11-12 พัฒนาทักษะการตัดสินใจในการแก้ปัญหา/ปิดกลุ่ม

การวิจัยครั้งนี้ ให้ความสำคัญในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาเป็นหลัก เนื่องจากมีเป้าหมายให้นักเรียนกลุ่มเสี่ยงคิดเกมคอมพิวเตอร์สามารถดูแลตนเองให้รู้จักเล่นเกมอย่างมีประโยชน์ รู้จักแบ่งเวลา มีความรับผิดชอบ มีกฎกติกาในการเล่นอย่างชัดเจน ฝึกคิดและการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล สามารถเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของพฤติกรรม

เสี่ยง ให้เขายอมรับว่าเขาไม่พบพฤติกรรมเสี่ยงหรือไม่ นำไปสู่การคิดตระหนักถึงผลดีผลเสียของการเล่นเกม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทักษะชีวิตของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบ The Wilcoxon Match–Paired Signed–Ranks Test

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทักษะชีวิตก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบ The Mann – Whitney U Test

สรุปผลการวิจัย

1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลอง

2. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยและการอภิปรายผลตามสมมุติฐานในการวิจัยดังนี้

1. แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนทักษะชีวิต ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบ The Wilcoxon Match–Paired Signed–Ranks Test

	MR	SR	Z	P-value
Negative Ranks	0	.00	-2.934*	.003
Positive Ranks	6.50	78.00		

*P < .05

แสดงให้เห็นว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนทักษะชีวิต หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติทดสอบ The Mann-Whitney U-test

กลุ่มตัวอย่าง	MR	SR	Z	P-value
กลุ่มทดลอง	0.13	76.50	-2.356*	.018
กลุ่มควบคุม	7.04	0.23		

*P < .05

แสดงให้เห็นว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิต สูงกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ที่เข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนการทดลอง และสมมุติฐานการวิจัยข้อที่ 2 นักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ ที่เข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนทักษะชีวิต สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

จากผลการวิจัย พบว่า เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ นักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ที่ได้เข้าร่วม โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ ที่เข้าร่วมโปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนทักษะชีวิต สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เนื่องจากนักเรียนได้เข้าร่วม โปรแกรมกระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ ในแต่ละครั้งนักเรียนจะได้เรียนรู้จากกระบวนการกลุ่ม ที่นำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง มาใช้ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิก ในกลุ่มมีความรู้สึกเหมือนเป็นพวกเดียวกัน ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดความรู้สึกมีอารมณ์ร่วมในการทำกิจกรรม เกิดความรู้สึกที่ดี มีความพร้อมที่จะปฏิบัติ สมาชิกในกลุ่มจะมีการปรับตัวเข้าหากันและพยายามช่วยกันทำงาน ซึ่งจะก่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และทำให้เกิดพลังหรือแรงผลักดันในการปรับปรุงตนเองตามสมาชิกกลุ่ม (กรมสุขภาพจิต, 2539) ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม (กาญจนา 2549, ธิดารัตน์ 2548, เกษมณี (2548)

นอกจากนี้สาระสำคัญของการสร้างโปรแกรมนี้ ผู้วิจัยได้พิจารณาจากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ พบว่าองค์ประกอบที่จะสามารถช่วยให้นักเรียนสามารถลดพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ได้ ประกอบด้วย ทักษะชีวิต ในด้านทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะในการตัดสินใจในการแก้ปัญหา และทักษะในการปฏิเสธชักชวน ทักษะดังกล่าวเป็นทักษะที่กระตุ้นให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง จุดดี จุดด้อยของตนเอง เห็นคุณค่าของการพัฒนาปรับปรุงตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมจากกิจกรรมที่ 3 นี้แหละตัวฉัน นักเรียนได้สำรวจและเปิดเผยตัวเองจากไปกิจกรรมทั้งข้อดี และ

ข้อบกพร่อง กล้าที่จะเปิดเผยให้เพื่อนๆ ในกลุ่มได้รู้ถึงข้อบกพร่องที่แท้จริง และช่วยกันหาแนวทางในการแก้ไขข้อบกพร่องร่วมกัน ส่วนที่พบข้อดีของตนเอง จะให้เพื่อนชมเชยและสนับสนุนให้ทำต่อไป เป็นการสร้างกำลังใจซึ่งกันและกัน นอกจากนี้นักเรียนยังสามารถคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อเลือกแนวทางในการปฏิบัติที่ถูกต้องเป็นขั้นตอนแยกแยะผลดี ผลเสีย ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ดังจะเห็นได้จากกิจกรรมที่ 9 เมื่อฉันต้องปฏิเสธ และกิจกรรมที่ 10 ปฏิเสธอย่างไร ไม่โกรธกัน พบว่า เมื่อสมาชิกได้ฝึกการปฏิเสธอย่างประนีประนอม และร่วมกันวิเคราะห์ผลดี ผลเสียจากการปฏิเสธ เช่น เมื่อเพื่อนชวน โดดเรียนไปเล่นเกม ก็บอกปฏิเสธว่า “ไปไม่ได้หรอกเพราะต้องทำรายงานส่งครู.” ผลดีที่เกิดขึ้นกับตนเอง สมาชิกบอกว่าได้ทำรายงานส่งครู และได้คะแนน ผลดีที่มีต่อผู้อื่นคือ พ่อแม่สบายใจ ไม่ต้องกังวล ส่วนผลเสียที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่น และสมาชิกบอกว่า อาจทำให้เพื่อนผิดหวังบ้างนิดหน่อย นอกจากนี้ยังสามารถใช้คำพูด ภาษา ท่าทาง การสื่อสารที่เหมาะสมในการแสดงความต้องการ ที่จะปฏิเสธ โดยไม่เสียดัมพันธภาพ สอดคล้ององค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) ได้กล่าวไว้ว่า ทักษะชีวิต (Life Skills) เป็นความสามารถในการปรับตัว ให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง ทำให้บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดและสิ่งท้าทายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นคุณลักษณะ หรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial Competence) เป็นทักษะที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่าการศึกษาค้นคว้านี้เป็นไปตามสมมติฐานทั้ง 2 ข้อ คือ การใช้โปรแกรมกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ เป็นกิจกรรมที่มีผลโดยตรงกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง มีการตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ สามารถใช้คำพูด ภาษา ท่าทาง การสื่อสารในการแสดงความต้องการที่จะปฏิเสธได้อย่างเหมาะสม และ

นอกจากนี้ยังสามารถพัฒนาปรับตัวเข้ากับสังคม และ สถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างปกติสุข จึงเหมาะที่จะเป็น แนวทางในการแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม และพัฒนา ทักษะชีวิตนักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ ใน โรงเรียน ให้เป็นผู้ประสบความสำเร็จ ทั้งในด้านการ เรียน และการดำเนินชีวิตต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมกระบวนการ กลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มเสี่ยงติดเกม คอมพิวเตอร์ สามารถพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่ม เสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ คือ ด้านการตระหนักรู้ใน ตนเอง ทักษะการตัดสินใจใน การแก้ปัญหา และทักษะ การปฏิเสธชักชวน จึงเหมาะที่จะเป็นเครื่องมือสำหรับ ครู ที่จะนำไปใช้พัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มเสี่ยงติด เกมคอมพิวเตอร์ ให้แก่นักเรียนในระดับต่างๆ ได้

2. ควรมีการพัฒนาทักษะชีวิตอย่างต่อเนื่อง และมีการติดตามประเมินผลในระยะยาวหลังเสร็จสิ้น การพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อติดตามความคงทน

3. ควรมีการศึกษาผลของการใช้โปรแกรม กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่ม เสี่ยงติดเกมคอมพิวเตอร์ กับวัยอื่นๆ เช่น วัยรุ่น วัย ผู้ใหญ่ เนื่องจากวัยเหล่านี้มีพัฒนาการที่แตกต่างกัน

4. ควรมีการศึกษาและพัฒนาโปรแกรม พัฒนาทักษะชีวิตเพื่อปรับใช้ในการปรับพฤติกรรม เยาวชนด้านอื่นๆ เช่น พฤติกรรมการใช้ยาสูบเพื่อย การที่ขยวกลางคืน และการแต่งกายไม่เหมาะสม เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2539

คู่มือกลุ่มจิตบำบัดสำหรับนักสุขภาพจิต.

กระทรวงสาธารณสุข: กรุงเทพฯ.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2550

คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทาง จิต “ควรทำ”.นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุม สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กาญจนา ไชยพันธุ์.2549 กระบวนการกลุ่มทาง

การศึกษา. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

เกษมณี ขัติยะ. 2548 การใช้กระบวนการกลุ่ม

เพื่อสร้างทักษะการป้องกันตนเองในการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่. [ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริม สุขภาพ)] เชียงใหม่:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

กฤษดา เรืองอารีรัชต์. 2551 "สาวข.-สสส."

เปิดสายด่วนร้านเกม ผลสำรวจเด็กไทย ติดเกมอันดับ 1 มติชนรายวัน ฉบับที่ 11234 [หน้าที่ 22] ประจำวันที่ 12 ธันวาคม 2551

จุลติส รัตนคำแปง. 2548 ไขปริศนาปัญหาเด็ก

ติดเกม : ใครกันแน่ที่รังแกเด็ก? [ออนไลน์] [อ้างเมื่อ 22ตุลาคม 2551] จาก <http://www.bcoms.net/article/detail.asp?id=170>

ชาญวิทย์ พรนภดล. 2551 ป้องกันและแก้ปัญหา

เด็กติดเกมอย่างชาญฉลาด [ออนไลน์] [อ้างเมื่อ 19 พฤศจิกายน 2551] จาก http://www.sing-area.net/sk/file/1_8452030408.doc

ธิดารัตน์ พวงงาม . 2548 ผลของกิจกรรมกลุ่ม

สัมพันธ์ต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น.

[วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา] ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

เพียงเพ็ญ เอี่ยมละออ. 2542 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
ต่อการพัฒนาทักษะชีวิตในเยาวชน
ที่กระทำผิดซ้ำ. [วิทยานิพนธ์ปริญญา
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะ
แนวและให้คำปรึกษา] ขอนแก่น : บัณฑิต
วิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ลัดดา อะชะวงศ์. 2543 เอกสารประกอบการสอน
วิชา 217 720 ระเบียบวิธีวิจัยทางการ
ศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 6. ขอนแก่น:
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น

วัลลภ ปิยะมโนธรรม. 2551 รายการคมชัดลึก
ตอน-ม.6 คลั่งฆ่า Taxi เลียน GTA
คมชัดลึก. [ออนไลน์] [อ้างเมื่อ 19 ตุลาคม
2551]. จาก
[http://www.komchadluek.net/2008/08/05/x_s
coo_p001_214605.php?news_id=214605](http://www.komchadluek.net/2008/08/05/x_s
coo_p001_214605.php?news_id=214605)

สุทัศน์ สุรสหัสสานนท์. 2549 ผลของการ
พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์โดย
ประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตของนักเรียน
มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนขยายโอกาสทาง
การศึกษา อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี.
[วิทยานิพนธ์ปริญญาสาขารณสุขศาสตรมหา
บัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริม
สุขภาพ] ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อารยา สิงห์สวัสดิ์. 2551 “เด็กติดเกม” ภัยร้าย
โลกไซเบอร์. [ออนไลน์] [อ้างเมื่อ 19
ตุลาคม 2551] จาก
<http://www.thaihealth.or.th/node/4118>

อุดม เพชรสังหาร. 2551 “เสพติดเกม :
อธิบายด้วยวงจรสมอง”. [ออนไลน์]
30 มิถุนายน 2551 [อ้างเมื่อ 16 ธันวาคม 2551]
จาก[http://blog.spu.ac.th/slum/
2008/06/30/entry-1](http://blog.spu.ac.th/slum/2008/06/30/entry-1)

World Health Organization (WHO). 1997
Life Skills Education for Children and
Adolescents in Schools. Geneva: WHO.

Walker, John. 2008 Keith Bakker:
Compulsive Gaming Is Not Addiction.
[online] November 26,2008 [อ้างเมื่อ 8
ธันวาคม 2551] จาก
<http://www.rockpapershotgun.com>

Bary, Sheldon. 1996 Defining Strategic
Methods with Which to Access Runaway
Youth into a Runaway Program. Practicum
Report, Nova Southeastern University.